



Človekovo stopalo je telo v malem

Prsti so glava in pete so medenica, med njima pa so razporejene točke, ki natančno ustrezajo anatomskim legam notranjih organov in delov telesa. Obe stopali skupaj pomenita levo in desno polovico človeka. S pritiskom na določene točke na njih lahko blagodejno vplivamo tako na telo kot na dušo. Tako uči refleksoterapija, veda, ki so jo stare kulture razvijale že v prazgodovini. Z njo se že nekaj let ukvarja simpatična Mojca Rojec Remec, sicer diplomirana ekonomistka, ki pa je suhoparne številke raje zamenjala za zgovornejša stopala.

Sprašuje: Anabelle Križnar

Foto: Anabelle Križnar

Kako ekonomistka postane refleksoterapevtka?

Menim, da ima lahko vsak človek v življenju popravni izpit. V ekonomiji se nisem več našla, zato sem se odločila za spremembo. Z refleksoterapijo sem se srečala pred petimi leti, ko so bili moji otroci kar naprej bolni. Terapija jim je dejansko pomagala! Tako me je navdušila, da sem se vpisala v refleksoterapevtsko šolo. Poleg osnovnega znanja in spretnosti sem se naučila še temeljev anatomije in fiziologije, psihologije, osnovne tradicionalne kitajske medicine.

Kakšen je status refleksoterapevtov v Sloveniji?

Čeprav nas je precej, se je naš poklic uredil šele januarja 2005, ko so sprejeli nacionalno poklicno kvalifikacijo refleksoterapevt/-ka. Gre za prvo zakonsko urejeno komplementarno metodo zdravljenja pri nas. Vsak, ki opravi strokovni izpit, dobi tudi certifikat.

Kaj je za vas refleksoterapija?

Je naravna, do človeka prijazna metoda, s katero se s pritiski na točke stopal sprosti in harmonizira vse telo. S pritiskom na določeno točko se sproži refleks v ustreznem organu, ga uskladi, podira energetske pregrade v njem. Terapevt s pritiski le spodbudi samouravnilni mehanizem, procese, ki jih telo že samo zna.

Kako se učinki konkretno kažejo v telesu?

Telo se sprosti, žile se razširijo, prekrvitev je boljša, s čimer pride v celice več kisika in hrane. Počasi se izboljša tudi naš imunski sistem, saj se telo uravnoteži. Po drugi strani pa ta proces omogoča odplavljanje odpadnih, škodljivih snovi, ki se počasi skladiščijo v nas. Izločajo se s telesnimi tekočinami, kot so pot, urin, limfa, tudi blato. Dodatno lahko zato spodbudimo tudi ledvice in mehur. Obvezno moramo po refleksoterapiji spiti veliko tekočine, saj tako pomagamo telesu, da izloči čim več strupov.

Poudarjate uravnoteženost. Je torej ta metoda uporabna tudi proti stresu?

S pritiskom na določeno točko se sproži refleks v ustreznem organu, ga uskladi, podira energetske pregrade v njem.

Najprej naj razložim, da obstajata tako pozitivni kot negativni stres. Prvi spodbuja organizem, nas zbudi in osredotoči, drugi pa nas naredi neučinkovite. Pozitivni je gнал naše prednike in jim omogočal boj, beg, preživetje. V sodobnem času pa se stres sproži predvsem takrat, ko se nam v določenem trenutku zdi, da razmer ne obvladujemo več. Pospeši se srčni utrip, žile se zožijo, zmanjšata se pretok krvi in količina kisika, nastane začasna blokada prebavnega sistema in zmanjšajo se celo naše intelektualne sposobnosti. Posledice so glavobol, nespečnost, bolečine v želodcu, težave pri prebavi, visok krvni tlak, zato ni čudno, da je stres eden izmed najpogostejših bolezenskih dejavnikov. Refleksoterapijo lahko uporabimo kot metodo boja proti stresu, saj telo sprosti in uravnoteži delovanje organov.

Je lahko takšna masaža tudi nevarna?

Treba je biti previden in paziti na kontraindikacije, saj lahko včasih povzročimo več škode kot koristi. Refleksoterapija ni priporočljiva pri akutnih vročinskih stanjih, rizični nosečnosti, akutnih depresivnih stanjih, pa tudi pri raznih bolezenskih spremembah na stopalu, kot so razjede, poškodbe, krčne žile, širša glivična obolenja. Ko je prizadeto stopalo,



raje masiramo dlani, ki so prav tako mikrosistem, v katerem se izraža celotno telo.

Pravite, da je terapija namenjena tako sprostitvi kot zdravljenju. Obstajajo torej različne vrste refleksoterapije?

Zame je to ena sama, enotna metoda, ki pač temelji na pritisku in refleksu. Pritiskom, ki jih običajno izvajamo s palcem, lahko dodajamo še druge masažne tehnike kot gnetenje, glajenje, raztezanje. Od vsakega posameznega terapevta je odvisno, za kakšno kombinacijo prijemov se bo odločil. Poleg standardne tehnike lahko uporabimo tudi nevrološko, ki s pritiskom na živčne vode omili bolečine v mišicah. Posebna tehnika masiranja, ki pa ni del refleksoterapije, je metamorfna. Z masažo notranjega dela stopala spreminjamo obremenjujoče vzorce, ki smo jih dobili med nosečnostjo, porodom ali življenjem.

Kako poteka refleksoterapija?

Začnem z nožno kopeljo, v katero kapnem nekaj eteričnega olja. To je že prva sprostitvev za noge. Ko je stranka udobno v masažnem stolu, najprej zmasiram stopala, da se še bolj sprostijo, nato se lotim terapevtskega dela in končam s sprostitvijo. Kakšne prijeme uporabljam, je prav tako odvisno od občutljivosti osebe, od njenih težav.

Včasih uporabite tudi v vodi segrete kamne. Kakšno vlogo imajo?

Kamne se uporablja tako rekoč pri vseh masažnih tehnikah, velikokrat so namenjeni predvsem sprostitvi. Sama jih navadno uporabim na koncu terapije. Tople kamne vstavim med prste in tako ohranjam blagodejno toploto stopal. Pri ljudeh z mrzlimi nogami jih obvezno nepretrgoma uporabljam med terapijo. Ko masiram eno stopalo, se drugo lahko shladi, zato vstavim kamne med prste in stopalo šele nato ovijem z brisačo, da počiva.

Zdaj ima veliko žensk hladne noge, k čemur prispevajo najlonske nogavice, ozki čevlji, sedenje s prekrižanimi nogami, vse, kar zavira krvni obtok.

Kakšen pomen pa imajo eterična olja?

Prek voha ali neposredno skozi kožo vplivajo na naše čustveno in telesno počutje. Pri prehladnih obolenjih, na primer, je učinkovito olje evkaliptusa, ki je stimulativno za nos in žrelo. Rožmarin in brin dajeta energijo, nista pa za ljudi z visokim krvnim pritiskom. Geranija pomaga pri oteklih nogah, sivka pa ublaži živčnost, razdražljivost pa tudi nespečnost. Depresivnim, utrujenim ljudem priporočam osvežilno meliso. Pri terapiji dam že v začetno nožno kopel tri ali štiri kapljice olja, razredčena pa uporabljam tudi med masažo. Aromatično nožno kopel si lahko pripravi vsak doma, vendar previdno pri količini eteričnega olja.

Pravite, da se pri novi stranki najprej spoznate z njenimi stopali.

Že med nožno kopeljo se s stranko najprej pogovorim, da vidim, kje so morebitne težave. Ko se lotim dela, se najprej osredinim in povežem s stopali. Nato grem počasi čez vse cone. Kjer so težave, se dlje zadržim. Začutim jih kot kristalčke, pesek, želatino ali kot energetsko prazno območje. To ne pomeni nujno bolezn; morda gre le za energetski zastoj, nekdanja bolezenska stanja, posege. Na prizadetih delih še bolj obdelam limfo. Ob naslednjem obisku že vem, katerih delov se moram lotiti primarno, čeprav stanje stopal nikoli ni statično. Pri terapevtskem delu je pomembna tudi intuicija, ki jo vsak od nas postopoma razvije.

Kolikokrat je treba obiskati terapevta?

To me sprašuje veliko ljudi, a enega odgovora ni. Na terapijo lahko hodimo redno, pred-

Ne zavedamo se, da pravzaprav vse življenje hodimo po stopalih, da nosijo našo težo, nas povezujejo z zemljo, nam zagotavljajo stabilnost.

vsem pri lažšanju kroničnih težav in stresa, ali občasno, ko imamo določen problem, tedaj obiskujemo terapevta, dokler ne ozdravimo. Obiski ne smejo biti prepogosti, saj telo potrebuje čas, da se v miru odzove na procese, ki se sprožijo v njem. Najbolje je, če prisluhnemo sebi, presodimo, koliko nam terapija pomaga, in se na podlagi tega odločimo.

Kdaj je najboljši čas za refleksoterapijo?

Jeseni si je dobro izboljšati imunski sistem, saj prihaja čas prehladov, spomladi pa si lahko olajšamo alergije, nabereemo moči. Opažam, da poleti zanimanje upada, a ne toliko zaradi počitnic, bolj zaradi sonca, energije. Takšna terapija nas tudi spodbudi, da se začnemo bolj posvečati samim sebi, sploh pa stopalom. Vedno jih zanemarjamo, obuvamo slabe čevlje, nosimo umetne nogavice, stopal se redko dotikamo. Posledica so skrivenčeni prsti, vrasli nohti, kurja očesa, žulji. Ne zavedamo se, da pravzaprav vse življenje hodimo po stopalih, da nosijo našo težo, nas povezujejo z zemljo, nam zagotavljajo stabilnost.

Ali terapija deluje tudi na našo duševnost?

Brez dvoma. Nekateri se med terapijo začnejo jokati, smejati, postanejo klepetavi, tako se čistijo tudi zatrta čustva. Masaža stopal ugodno vpliva na medsebojne odnose, saj umiri agresijo, hiperaktivnost, pomaga pri večji koncentraciji, kar je izjemno pomembno predvsem pri otrocih. Je krasna stvar, ne le za zdravje, temveč tudi za izboljšanje stikov med partnerjema, družinskimi člani, saj jo lahko nestrokovno izvajamo doma.

Ste tudi astrologinja. Ali to dejstvo kaj vpliva na vaše delo terapevte?

Z astrologijo se intenzivno ukvarjam že vsaj deset let. Vedno znova me preseneti povezanost obeh znanj. Položaj tranzitnih planetov, predvsem Lune, neverjetno vpliva na samo terapijo. Ob polni luni, na primer, je človek bolj občutljiv, terapevt mora biti nežnejši. Ob prazni luni se ljudje bolj sprostimo, takrat je dobro dati več poudarka energetski masaži. Ko je luna v biku, vsa naša čutila delujejo močneje, ko pa je v škorpionu, so ljudje nezaupljivejši.

Komu pa vi zaupate, da vas dobro zmasira?

Vsaj dvakrat na mesec se dobim s kako sošolsko refleksoterapevko. Občasno me zmasira mož, ki ima tudi nekaj osnovnega refleksoterapevtskega znanja, a se tudi sama, čeprav pogosteje dlani, ki so mi bolj »pri roki«.