



Refleksna masaža dlani in stopal

V okviru projekta Center vseživljenjskega
učenja Dolenjska
(na TVŽU Žužemberk, 10.6.2009)

DELAVNICA REFLEKSNE SAMOMASAŽE DLANI

VSEBINA

Kratek pregled zgodovine refleksne masaže

Delovanje refleksne masaže

Učinki

Energijske poti

Dlani- ogledalo telesa

Kratek pregled zgradbe človeka

Indikacije in kontraindikacije

Prednosti masaže dlani pred masažo stopal

Reakcije (možne) med in po masaži

Vaje za sprostitvev, dihanje

Tehnike masaže

Prehrana, pitje dovolj tekočine

Samomasaža dlani- področja:

-trebušna prepona

-predel glave (možgani, hipofiza, epifiza, tilnik, nos, usta, oči, ušesa, sinusi, srednje uho, zgornje limfne poti

-vratna vretenca

-hrbtenica

-rama

-pazdušna limfa

-zgornja okončina

-prsni del (pljuča, sapnik, bronhiji, požiralnik)

-žleza ščitnica, obščitnica

-srce

-prsna

-timus

-trebušni organi (želodec, dvanajstnik, tanko črevo, slepič, debelo črevo, anus; jetra, žolčnik, trebušna slinavka, vranica)

-mehur, sečevod, ledvica, nadledvična žleza

-limfno področje medenice

-spolne žleze, ž. in m. spolni organi

-kolk, stegno

CILJI

Udeleženci delavnice se seznanijo s celotnim potekom masaže dlani in refleksnimi conami v telesu, ki se odražajo na ustreznih točkah na dlaneh.

Da je to holistična (celostna) metoda naravnega samozdravljenja in da je njeno delovanje hkratno na vseh treh nivojih; fizičnem, emocionalnem in psihičnem.

Naučijo se 'poslušati' in tudi 'slišati' svoje telo, se poglobiti vanj, vzpostavljati in tudi ohranjati ravnovesje oz. homeostazo celotnega organizma.

Vzporedno ob poteku samomasaže pridobijo osnovno znanje iz anatomije in fiziologije.

DELAVNICA REFLEKSNE SAMOMASAŽE STOPAL

Poteka po istem principu kot na dlaneh, le, da se izvaja na stopalih.

V nadalnjevalnih, razširjenih delavnicah se udeleženci naučijo masaže drugih, delajo izmenjaje v parih, lahko na dlaneh in stopalih.

Spoznajo še refleksne cone mišic in živcev.

Končni cilj delavnic je usvojitev polnjenja energetskih polj oz. čiščenje čakr in njihov pomen.

Te pa se lahko izvajajo tudi kot tečajji.

Avtor: Andreja Meglič