

שיטות טיפול ברפלקסולוגיה

לאחר מספר דקות של עיסוי עדין של כף הרגל, וליטופים עד הברך מתחילים את הטיפול, כאשר יש לשים דגש על מספר דרכי עבודה, הפעלת לחץ של האגודל ב-90 מעלות

יד אחת מטפלת ואילו היד השניה מהווה תמיכה לעבודה נוחה יותר, (קונטרה) בכדי למנוע תזוזה של כף הרגל, וכן על מנת שלא לאבד מגע עם המטופל, לנוחיות המטפל הפעילות ברגל שמאל תעשה ביד ימין,--וברגל ימין ביד שמאל בעת העבודה אין לענווד טבעות, צמידים, ושעון, על מנת לא לפגוע במטופל, יש לדאוג שמרחק כפות הרגלים מהמטופל יהיה נוח, במקרה שהעור בכפות רגליים קשה ויבש במיוחד, יש לשלוח לפדיקור, הטיפול חייב להיות רגוע, ולהשרות אווירה נוחה ולא לחוצה, על מנת להתחיל ברגיעה יש לעשות בתנועת ערסול של כף הרגל מצד לצד, ע"מ להמריץ את כף הרגל, ולייצר תנועה לאורך הקרסול והשוק, מהירות התנועות משתנה לפי הצרכים, איטית להרפיה, מהירה להמרצת הדם, התנועות הם אחיזה משני צידי ונענוע היורד עד לעקב, הנעות סבוביות של הקרסול משחרר את המתח בכף הרגל, באגן, ומשפיע על כל שרירי הגב התחתון, שחרור נוסף כאשר יד אחת אוחזת בעקב, והיד השניה מבצעת מתיחות ושיחרור, להפחתת המתח בין המפרקים ולהרפות את הגידים, לאורך כף הרגל, אנו מפרידים את אצבעות כף הרגל באמצעות החדרת אצבעות כף היד ביניהם, שבירת גבשושיות, הנמצאים באזורים פגועים, גורמת לפתיחת אנרגיה חסומה וזרימת אנרגיה טובה וחידוש האזור, ומסביב.

שיטה לנשימה טובה -ללחוץ בשתי כפות הרגלים בעת ובעונה אחת על הסרעפת ומקלעת השמש, כאשר המטופל נושם אנו מפעילים לחץ וכאשר שואף אנו מרפים.

שיטת התנקות וניקוז הגוף, מיועדת להשפיע על מערכת העיכול, ולכן העבודה נעשית מרפלקס הפה דרך הושט הקיבה, ועד המעי וכן כל מערכת העיכול ולעבור גם לאזור הכליות והשתן ע"מ לנקות את כל הגוף מפסולת ע"מ לחזק את מערכת החיסונית וההורמונאלית אנו מתמקדים באזורים השייכים למערכת החיסונית, כמו רפלקסים של מערכת הלימפה לחיצות של כ-20 שניות בכל רפלקס, וממשיכים ללחוץ על הנקודות של המערכת ההורמונאלית המטרה לחזק את המערכת ההורמונאלית והחיסונית בגוף. משך הטיפול כ-25-20 דקות בכל כף רגל והיא ניתנת ליישום כהמשך לטיפול הכללי.

אבינועם אברהם

נטרופת ורפלקסולוג בכיר