

העולם בכף רגלך - רפלקסולוגיה

עם השנים התפתחה שיטת הטיפול הכמעט אנונימית, והפכה להיות מוכרת יותר ויותר. היא מסייעת בכל כך הרבה מקרים בחיים: בקשיי קשב וריכוז, בבעיות נשימה, בכאבי בטן, גב, אוזניים ועוד, עד שהיינו חייבים לשמוע עליה קצת יותר, לעומק.

מרים שלומוביץ פרץ, מטפלת הוליסטית גוף ונפש, ורפלקסולוגית בכירה זה שלושים שנה, עורכת לנו היכרות עם שיטת הטיפול, וגם מציידת אותנו בטיפים חשובים.
miryam6690@gmail.com
054-24-18-104



המאמר באדיבות קבוצת המומחים של מועדון המטפלים הישראלי
055-883-8818
club@tevaclub.co.il

קצת היסטוריה

הרפלקסולוגיה המודרנית יונקת את שורשיה מטכניקות מאוד עתיקות. כבר בשנת 2300 לפני הספירה, נמצאה עדות של עיסוי כפות רגליים בתחריט ממצרים העתיקה. כתבים סיניים עתיקים מלפני שלושת אלפי שנים מספרים על שיטת טיפול הנעזרת בלחיצות של האצבעות והאגודלים שנקראת "אקופרסורה" (אקו - נקודת דיקור, פרסורה - לחץ), המהווה בסיס לטיפול הדיקור הסיני והרפלקסולוגיה.

איך זה עובד

העיקרון הבסיסי בכל הרפואה הסינית הוא שאנרגיית החיים הנקראת "צ'י" זורמת בגוף לאורך מרידיאנים שהם מעין ערוצים החוצים את הגוף שהם מסלולי אנרגיה המשפיעים לכל אורכם על הגוף. רופא בשם ויליאם פיצגרלד 'גילה' את השיטה וייבא אותה לעולם המערבי. הוא חקר ופיתח את שיטת הלחיצות על נקודות מרוחקות ספציפיות, וגילה השפעה משמעותית על איברים מרוחקים ממקום הלחיצה. בזכות תגלית זו הוא הצליח לבצע אפילו ניתוחים קלים באף ובגרון. כלומר, פעולת ההרדמה או הטשטוש נעשתה בעזרת לחיצות על כפות הידיים או הרגליים, ללא שימוש בחומרים מרדמים.

הרפלקסולוגיה מבוססת על כך שכל המרידיאנים בגוף, משתקפים בכפות הרגליים. יש לציין שלא פחות משבעת אלפים ומאתים קצוות עצביים נמצאים בגוף ומשתקפים בכפות הרגלים! מכאן השפעתה של הרפלקסולוגיה על מערכת העצבים.

בהמשך התפתחו מפות מפורטות עם כל האיברים ומערכות הגוף. החלוקה היא לפי המקום בגוף והפרופורציות של האיברים, כמו חלוקה גאוגרפית. ההשתקפות היא בהקבלה לגוף. כף הרגל היא איבר סומאטוטופי: איבר אחד שעליו משתקף הגוף כולו. היא אינה האיבר היחיד הסומאטוטופי, גם כף היד, הלשון, האוזן והעין הן כאלה. כף הרגל היא בעצם מיקרוקוסמוס של הגוף - עולם קטן המכיל בתוכו פעילויות ואיכויות של מערכת גדולה ממנה בהרבה. הייחודיות של הרפלקסולוגיה היא שאנו מתייחסים לגוף ולנפש בכללותם, זהו טיפול שהוא הוליסטי - שמשמעותו מגיעה מהמילה WHOLE באנגלית.

תכל'ס בשטח

הטיפול מתבצע בצורה של עיסוי נעים ולחיצות על כפות הרגליים, כולל הקרסול. מגרים נקודות רפלקס כדי לקבל תגובה באיברים במערכות הגוף. לדוגמה: האצבעות משקפות את הראש. אם נרצה להקל על כאבי ראש, נתמקד בבהונות, אבל לא רק. הטיפול מתבצע עם קרם או עם שמן כדי שיהיה יותר נעים למטופל ולמטפל. רפלקסולוג מנוסה מרגיש את הקריסטלים מתחת

