

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Reflexní terapie jako součást relaxačních technik

Bakalářská práce

Autor: Lenka Hrbáčková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Reflexive therapy as part of relaxation technique

Bachelor Thesis

Author: Lenka Hrbáčková

Study programme: Specialization in Education

Field of Study: Health Education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, April 2010

Jméno a příjmení: Lenka Hrbáčková

Název bakalářské práce: Reflexní terapie jako součást relaxačních technik

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala reflexní terapií jako součástí relaxačních technik. V teoretické části jsem uvedla tuto metodu do souvislosti se zdravím a zdravým životním stylem a zařadila ji mezi jednu z relaxačních technik - masáže. V následujících kapitolách jsem se zabývala přímo reflexní terapií, její charakteristikou, historií a současnou situací, základním principem, reflexními zónami, technikou provádění, typy hmatů, postupem, účinky, kontraindikacemi, doplňkovou léčbou a jejím využitím jako metody diagnostické, terapeutické, preventivní a metody samopomoci. V praktické části jsem metodou dotazníkového šetření zjišťovala úroveň znalostí studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, konkrétně studentů oboru Výchova ke zdraví ohledně výše zmiňované terapie. Dílčí součástí mé práce bylo vytvoření jednoduchého metodického manuálu pro širší veřejnost, který by bylo možné využívat jako výukový materiál.

Klíčová slova: reflexní terapie, masáž, relaxace, léčba, zdraví, zdravý životní styl.

Name and Surname: Lenka Hrbáčková

Title of Bachelor Thesis: Reflexive therapy as part of relaxation technique

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract:

In my bachelor thesis I looked at reflexive therapy as part of relaxation techniques. In the theoretical part, I introduced this method in relation to health and healthy lifestyles, and placed it between one of relaxation techniques - massage. In subsequent chapters I have dealt directly reflexology, its characteristics, history and current situation, the basic principle, reflective zones, technology implementation, the types of touches, process effects, contraindications, with additional treatment and it is used as a method of diagnostic, therapeutic, preventive and help yourself methods. In the practical part I using a questionnaire survey examined the level of knowledge students the Faculty of Education University of South Bohemia in České Budějovice, namely students of Health Education on the aforementioned therapy. Sub-part of my work was to create a simple methodological manual for the wider public, which could be used as teaching material.

Keywords: reflexive therapy, massage, relaxation, treatment, healthy lifestyle, health.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Reflexní terapie jako součást relaxačních technik“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 15.4.2010

Lenka Hrbáčková

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi jakýmkoliv způsobem pomohli při vypracování této bakalářské práce, zejména pak svoji vedoucí práce Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D. za cenné rady, ochotu a za metodické vedení práce. Také bych chtěla poděkovat reflexní terapeutce Mgr. Ladislavě Beckové za čas, který mi věnovala a za odborné konzultace.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 ROZBOR LITERATURY	9
2.1 Zdraví a zdravý životní styl	9
2.2 Relaxace a relaxační techniky.....	11
2.3 Masáž – základní druhy, hmaty, účinky	13
2.4 Reflexní terapie	17
2.4.1 Historie reflexní terapie	19
2.4.2 Současná situace.....	21
2.4.3 Princip reflexní terapie.....	22
2.4.4 Reflexní zóny a orientace na chodidle.....	24
2.4.5 Technika provádění reflexní masáže	26
2.4.6 Postup reflexní masáže	28
2.4.7 Reflexní masáž a reflexní diagnostika.....	31
2.4.8 Terapie a reakce pacienta.....	36
2.4.9 Účinky reflexní terapie	39
3 PRAKTICKÁ ČÁST	43
3.1 Cíl práce.....	43
3.2 Úkoly práce.....	43
3.3 Odborné otázky	44
4 METODIKA	44
4.1 Využití metod.....	44
4.2 Charakteristika souboru.....	45
4.3 Organizace experimentálního šetření	45
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	46
5.1 Výsledky – dotazník.....	46
5. 2 Diskuze	58
6 ZÁVĚR.....	60
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
8 PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem „Reflexní terapie jako součást relaxačních technik“. Cílem mé bakalářské práce je seznámení s reflexní terapií jako relaxační technikou.

Reflexní terapie je jednou z velmi účinných metod alternativní medicíny, která využívá tlaku a masáží tzv. reflexních zón na chodidlech nohou a rukou. Tyto zóny odpovídají příslušným orgánům a částem těla a lze je skrze ně ovlivňovat.

V úvodní kapitole teoretické části uvádím tuto metodu do souvislosti se zdravím a zdravým životním stylem. Reflexní terapii lze zařadit jako jednu z druhů léčebných masáží, během které dochází k fyzickému a psychickému uvolnění, a tím k celkovému zlepšení zdraví. V následujících kapitolách se zabývám přímo reflexní terapií, její charakteristikou, historií a současnou situací, základním principem, reflexními zónami, technikou provádění, typy hmatů, postupem, účinky, kontraindikacemi a doplňkovou léčbou. Uvádím i též využití reflexní terapie jako metody diagnostické, terapeutické, preventivní a metody samopomoci.

Ve své práci vycházím především z knih o reflexní terapii od Jiřího Janči, který je považován za průkopníka této metody v Čechách a z knih o reflexní terapii od manželů Patakyových, žáků Jiřího Janči. Jejich postupy a poznatky doplňují názory jiných autorů (včetně zahraničních), kteří se zabývají touto tematikou.

V praktické části se zabývám sledováním úrovně znalostí studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Konkrétně jsem se zaměřila na posluchače oboru Výchova ke zdraví. Metodou dotazníkového šetření jsem zjišťovala úroveň jejich povědomí o výše zmiňované metodě. Dílčí součástí mé práce je rovněž vytvoření jednoduchého metodického manuálu pro širší veřejnost, který by bylo možné využívat jako výukový materiál.

Toto téma jsem si zvolila proto, že se o reflexní terapii již dlouhodobě zajímám a také jsem měla možnost zúčastnit se kurzů pořádaných manželi Patakyovými. Sama jsem se touto metodou vyléčila.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Zdraví a zdravý životní styl

Již v antice filozofové věnovali velikou pozornost tomu, „jak moudře žít“ a právě součástí tohoto pojetí moudrého způsobu života bylo i pojetí zdraví - „Žít zdravě“ znamenalo „žít moudře a dobře“. Řecké slovo „ischio“ znamenalo „být zdrav a silný“. Podobně řecké „hygiaio“, které je známé z našeho termínu hygiena, znamená „být zdrav a schopen života“. Patří sem také řecký termín „holokteria“ znamenající „dokonalé zdraví“. Dnes, ve 21. století, se setkáváme s různým a velice pestrým pojetím zdraví. Některá pojetí jsou až příliš zužována na zdraví těla (fyzický stav člověka), jiná chápou zdraví jen jako zboží nebo zdraví jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při narození a s níž musí v životě hospodařit (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Seedhouse, jeden z nejvýznamnějších teoretiků zabývajících se otázkami filosofie zdraví, uvádí, že aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb, zdraví je žádoucí (SEEDHOUSE in KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Nejznámější definici zdraví publikovala Světová zdravotnická organizace. Zdraví definuje jako stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně a není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Křivohlavý podle Seedhouse ukazuje na následujících čtyřech případech to, co si lidé různého zaměření představují pod pojmem „zdraví“:

- Lékař – rozumí tímto pojmem nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.
- Sociolog – pojmem „zdravý člověk“ označuje člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.
- Humanista – slovy „zdravý člověk“ rozumí takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat se životními úkoly, které se před ním naskytou.
- Idealista – si pod pojmem „zdravý člověk“ představí člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Stejný autor v publikaci Slepíčkové vysvětluje současný holistický (celostní) pohled na zdraví založený na pojetí člověka jako bio-psycho-sociální jednoty. Uvádí, že ve zdraví jsou integrovány složky – fyzická, psychická a sociální, které se podmiňují

a společně se projevují v celkovém zdraví. Zdraví je celoživotní záležitostí, je procesem a ne jednorázovým stavem a během celého tohoto procesu podléhá člověk vlivu různých sociálních skupin (např. rodině, škole). Na zdraví působí také prostředí jako kulturní podmínky, životní podmínky a stav životního prostředí (SLEPIČKOVÁ, 2005).

Mastiliaková uvádí pojem „holistické zdraví“, který zahrnuje celou oblast člověka: celistvou bytost a všechny stránky jejího životního stylu - tělesnou zdatnost, primární prevenci negativních tělesných a emocionálních stavů, zvládání stresu, citlivost k prostředí, sebekoncepci a duchovno (MASTILIAKOVÁ, 2007).

Ke zdraví nelze přistupovat jako k jednotlivému, izolovanému jevu, protože jeho stav je vždy výsledkem interakce člověka s prostředím (přírodním ale i civilizačním), v němž člověk žije. Významnou roli v této interakci sehraje právě životní styl, jehož hlavní dimenze (výživa, fyzická aktivita, vykonávaná práce a vše, co s ní souvisí, sexuální aktivita, osobní duševní pohoda, vztahy v okolí, způsob a kvalita zvládání zátěže a stresu a absence či naopak rozvoj závislostí) zásadně ovlivňují vývoj zdravotního stavu. Rozhodující vliv na zdravotní stav člověka má tedy v současné době právě životní styl, který tento člověk uplatňuje (KEBZA, 2005).

Zdravý životní styl společně se zdravou životosprávou jsou pojmy, které v poslední době slyšíme opravdu často. Zdravý životní styl lze jednoduše charakterizovat jako způsob života každého z nás, který ovlivňuje naše fyzické i duševní zdraví. Je utvářen řadou faktorů, mezi které patří zejména způsob stravování, pohybový způsob, užívání návykových a stimulačních látek (alkohol, nikotin, kofein, léky, drogy), množství spánku, udržování optimální tělesné hmotnosti, schopnost relaxovat a aktivně odpočívat, množství stresu, jemuž jsme vystaveni a mnoho dalších faktorů (MARKOVÁ, 2009, on-line).

Životní styl zásadním způsobem ovlivňuje naše zdraví a zejména výskyt všech tzv. civilizačních nemocí, mezi které zejména patří kardiovaskulární nemoci (angina pectoris, srdeční infarkt, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin), řada nemocí kožních a plicních, revmatické choroby, diabetes mellitus, obezita, neurologické nemoci (migréna, demence), žaludeční vředy, alergie a jiné poruchy imunitního systému (chronický únavový syndrom), nádory, žlučové a ledvinové kameny, zácpa, hemeroidy, psychiatrické poruchy (deprese) a podobně. Aby náš životní styl byl zdravější, abychom žili více v souladu s přírodou a zmenšili

pravděpodobnost, že onemocníme některou z těchto civilizačních chorob, doporučuje Marková jako jednu z hlavních zásad týkající se otázky stresu, najít si svůj způsob relaxace a naučit se odreagovat od běžných starostí a stresu po svém. Pro někoho může být ideálním odpočinkem čtení knihy nebo poslouchání hudby, pro jiného jóga, procházka nebo pobyt v sauně. Každá taková aktivita je pro člověka velmi prospěšná a pomáhá mu vypořádat se s nároky, které dnešní doba na každého z nás klade (MARKOVÁ, 2009, on-line).

2.2 Relaxace a relaxační techniky

Relaxace je nejpřirozenější reakcí na světě a také již zapomenuté umění, jak uvádí Kirstová ve své knize „Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně“. Aby byla relaxace účinná, je nutné vyloučit napětí jak z mysli, tak i z těla. V ideálním případě by k tomu měl stačit zdravý noční spánek, ale během spánku nejsme po celou dobu v uvolněném stavu, takže samotný spánek opravdu nestačí. V dnešní době jsme neustále vystavováni stresu navozujícími podněty a musíme co nejvíce rozvíjet své schopnosti cílevědomé relaxace. Lidé si zpravidla neuvědomují, jak málo jsou uvolnění a ignorují nahromaděnou zátěž a napětí ve svých končetinách, kloubech a svalech. Pokud však nebudou toto fyzické napětí odstraňovat, začne se postupně ukládat v různých částech těla a bude nás neustále provázet. Toto napětí má negativní dopad na celkové fungování organismu (KIRSTOVÁ, 1996).

Podle Kirstové má osvojení si relaxace dvě výhody. První výhodou je, že jakmile začneme používat relaxační techniky, okamžitě si uvědomíme oblasti těla, které jsou nejvíce náchylné ke ztuhlosti a bolesti a budeme se mít na pozoru před faktory, které mohou dále přispívat ke zvýšení námahy např. držení těla, způsob zacházení s naším tělem, obuv, šaty. Druhá výhoda spočívá ve faktu, že se začneme cítit lépe: např. již pouhé pětiminutové uvolňování obličejových, šíjových a ramenních svalů, může odstranit bolesti hlavy. Relaxace přináší klid a osvěžení (KIRSTOVÁ, 1996).

Křivohlavý definuje relaxaci z pohledu psychologie zdraví jako záměrné uvolňování a to jak v oblasti psychické, tak fyzické. Termín relaxace je odvozen z latinského „relaxare“ re = znova a latus = volný. S různými druhy relaxací se setkáváme v celé historii lidstva. Mnohé ze starých technik byly v posledním století

upraveny tak, aby odpovídaly představám a možnostem lidí ve 20. století. Křivohlavý uvádí dva druhy moderní formy relaxace, které jsou známé jak v Evropě, tak v Americe. U nás je velmi rozšířen Schultzův autogenní relaxační trénink a v Americe Jakobsonova progresivní (postupná) relaxace (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

Mastiliaková považuje relaxaci za jeden z možných způsobů jak zvládat stres. Relaxační reakce považuje za protiklad stresové reakce. Při stresu stoupá srdeční tep a krevní tlak, dýchání se zrychluje, stává se mělkým, zvyšuje se spotřeba kyslíku a krevní tok se koncentruje do aktivních svalů. Naopak při relaxaci klesá srdeční tep a krevní tlak, krevní tok se koncentruje do vnitřních orgánů, dýchání je pomalejší, hlubší, spotřeba kyslíku klesá a udržovací systémy (včetně imunitního) odpočívají, revitalizují se a nabíjejí energii. Pravidelnou relaxací zmizí tělesná reakce na stres a zkrátí se i čas potřebný k zotavení se ze stresu (MASTILIAKOVÁ, 2007).

Melgosa uvádí, že relaxace je cvičení, které se dá snadno naučit a které je přitom velice účinné při léčbě stresu. Relaxace přináší okamžitou úlevu, dodává člověku pocit větší výkonnosti a sebeovládání. Lidé, kteří se naučí relaxovat, se už nebudou dívat na své napětí jako na něco, co se vymyká kontrole, ale budou je vnímat jako řešitelný problém. Umění relaxace se dá zpravidla zvládnout během dvou měsíců, což je doba nutná k tomu, aby člověk pochopil jednotlivé svalové skupiny a dokázal rozpoznat, kdy jsou svaly napjaté a kdy zase uvolněné. Již po prvním cvičení bude mít člověk příjemný pocit a uspokojení, ale maximální užitek přinese pravidelné opakování relaxačních technik (MELGOSA, 2001).

Relaxace má mnoho forem a každá forma je odlišná svými pravidly a způsoby. Fyziologické relaxace lze dosáhnout například postupnou svalovou relaxací, relaxací vedenou představivostí, autonomním tréninkem, meditací, jógou, autohypnózou a biologickou zpětnou vazbou. Všechny tyto formy relaxace zvyšují mozkové vlny alfa, které souvisí s mentální relaxací (MASTILIAKOVÁ, 2007).

Existuje mnoho relaxačních technik. Například Janet Wright uvádí ve své knize „Umění relaxovat“ tyto relaxační techniky: masáž, automasáž, akupresuru, aromaterapii, reflexní terapii, Alexandrovu metodu, jógu, taiči, břišní tanec, autogenní trénink, meditaci, meditaci v pohybu, autohypnózu, barevnou terapii, muzikoterapii, homeopatii, květinovou léčbu, lázně a kosmetiku, koupele (WRIGHT, 1998).

„K nejstarším a staletými prověřeným cestám k uvolnění a relaxaci patří umění doteku.“ (WILSON, 1997, s. 167).

Různé formy masáží, akupresura, chiropraxe a reflexologie představují jedny z nejznáměji používaných terapií.

2.3 Masáž – základní druhy, hmaty, účinky

Masáž je považována za nejstarší léčebný prostředek, vždyť naší první reakcí na jakýkoli úder či poranění je, že si začneme toto místo hladit a třít, což je vlastně masáž. Termín masáž je řeckého původu a pochází ze slova massó, což znamená hníst, mačkat. Nejstarší zmínky o masáži pocházejí z oblasti Mezopotámie, z Egypta a Číny, ale můžeme ovšem předpokládat, že masáž jako léčebný prostředek používaly již pravěké kmeny (FLANDERA, 2005).

Sedmík definuje masáž jako léčebnou metodu, při které řadou mechanických podnětů, prováděných zpravidla rukama na povrchu těla, vyvoláme místní i vzdálené (reflexní) změny (SEDMÍK, 2008).

Pavlů a Kvapilík definují masáž jako speciální proceduru, která je využívána především k upevňování tělesného a i duševního zdraví, k posilování organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení (regeneraci) po fyzické i psychické zátěži, ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k doléčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Masáž lze provádět manuálně (ručně) nebo pomocí nejrůznějších mechanických pomůcek a přístrojů. Z hlediska manuální masáže definují Pavlů a Kvapilík masáž jako souhrn speciálních masérských hmatů, kterými působíme na tělo za účelem ovlivnění stavu organismu, zejména posílení zdraví, zdatnosti i zvýšení celkové odolnosti (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Jmenovaní autoři rozdělují manuální masáž na pět druhů:

1. Masáž léčebná

Léčebná masáž je léčebná procedura, která se používá při léčení nebo doléčování některých nemocí nebo stavů po úrazech. Řadíme sem například masáž reflexní, která zahrnuje speciální druhy, jako je masáž vazivová, masáž periostová, dále pak masáž vnitřních orgánů a masáž hlubokých orgánů. Léčebné masáže mohou provádět pouze

odborně školení pracovníci – zdravotníci, zejména lékaři nebo pracovníci rehabilitačních oddělení nemocnic, lázeňských zařízení, rehabilitačních ústavů a sanatorií na lékařské doporučení. Je poskytována bezplatně nebo za určitý poplatek.

2. Masáž kosmetická

Kosmetická masáž se provádí za poplatek odbornými kosmetičkami ke zlepšení či udržení celkového vzhledu, případně k léčení drobných kosmetických vad. Provádí se například v ústavech léčebné kosmetiky nebo v kosmetických salónech a má vliv na odstraňování nejpovrchovějších zrohovatělých vrstev pokožky, napomáhá uvolnit vývody potních a mazových žláz a zlepšit tak podmínky pro dobrou funkci kůže.

3. Masáž rekreační (kondiční)

Rekreační masáž slouží zejména k urychlení odstraňování únavy, k osvěžení, případně i k posílení organismu u zdravých osob. Je prováděna školenými pracovníky – maséry ve formě placených služeb regeneračních centrech, plovárnách, saunách, městských lázních, fit-centrech.

4. Masáž sportovní

Sportovní masáž se používá především u sportovců v různých formách. Mezi tyto formy patří:

- masáž přípravná – jedná se o nejúčinnější masáž, která má celkově posílit organismus trénujícího sportovce, aby dosáhl lepších sportovních výkonů,
- masáž pohotovostní – využívá se těsně před závodem nebo před namáhavým tréninkem jako součást vlastní přípravy na následující zatížení, zlepšuje prokrvení a prohřátí organismu,
- masáž pohotovostní dráždivá nebo uklidňující – využívá se podle situace jako povzbuzení nebo naopak jako uklidnění,
- masáž odstraňující únavu – jedná se o nejčastěji používanou masáž u sportovců, která slouží k rychlému odplavování tzv. únavových látek ze svalstva a k urychlení celkové regenerace,
- masáž v přestávkách mezi výkony – využívá se v přestávkách mezi poločasy, jednotlivými sportovními disciplinami nebo mezi zápasy,
- masáž sportovně kosmetická – masáž působící na celkový vzhled,

- masáž sportovně léčebná – je prováděna pod dohledem lékaře, který ji naordnuje a používá se k rychlému léčení nebo doléčování obtíží, vznikajících někdy při sportovní činnosti, případně k úpravě svalů po sportovních úrazech.

Všechny tyto druhy sportovní masáže vykonává zpravidla odborně školený sportovní masér. Jednotlivé formy sportovní masáže mohou posloužit nejen aktivním sportovcům, ale i všem, kteří si chtějí upevnit zdraví, posílit organismus, zlepšit celkový vzhled nebo rychle odstranit únavu po tělesné nebo duševní námaze.

5. Masáž senzuální

Masáž senzuální spočívá v jemně prováděných dotycích a hlazení různých částí povrchu těla vyvolávajících libé pocity, které mohou vést k vytváření celkové příjemné pohody. To může být hlavně vystupňované při masáži osobou, která je masírovanému blízká a případně i sexuálně přitažlivá (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Sedmík ve své knize „Masáž od A do Z“ uvádí tyto typy masáží: švédská (klasická) masáž, klasická masáž, shiatsu, masáž reflexních zón, manuální lymfodrenáž, automasáž, diagnostická automasáž prsů, sportovní masáž, masáž kojenců, reflexní masáž, masáž seniorů, neuromuskulární masáž, aromaterapeutická masáž, medová masáž, konsenzuální a referenční masáž, senzuální a erotická masáž, přístrojová (instrumentální) masáž, masáž lávovými kameny (Havajská masáž), masáž čaker, reflexologická masáž projekčních zón a čaker (SEDMÍK, 2008).

Pracovním nástrojem maséra jsou jeho vlastní ruce a nejdůležitějším smyslem je pro něj hmat. O ruce je třeba co nejlépe pečovat a zbytečně je netraumatizovat (SEDMÍK, 2008).

K masážním hmatům využíváme celou plochu dlaně, hřbet nebo jenom část ruky. Nejcitlivější jsou v hmatové diagnostice bříška prstů a také palců. K hlouběji působícím hmatům užíváme palcovou nebo malíkovou hranu ruky, případně dlaňovou plochu zápěstí. Mezi základní masérské hmaty patří tření, vytírání a roztírání, hnětení, tepání, povrchní tepání, hluboké tepáním, chvění (SEDMÍK, 2008).

Podrobnou charakteristiku a použití vhodných hmatů u příslušných svalových skupin nalezneme v základní literatuře zabývající se masážemi (Flandera, Kvapilík, Pavlů, Sedmík, Tischer, Pavlová, McGilveryová, Reedová a další). Podrobnější popis není účelem této práce a odváděl by čtenářovu pozornost od hlavní tematiky – reflexní terapie. Přesto je nezbytné, zmínit se v této kapitole o hlavních účincích masáže.

Vhodně zvolený druh masáže podstatně přispívá ke kladnému ovlivňování celkového stavu organismu, a to jak tělesného, tak duševního. Skutečnost, že fyzická a psychická stránka organismu spolu neoddělitelně souvisejí, je známa již od pradávna, proto lze masáží, která přímo působí na tělo masírovaného (fyzickou stránku), ovlivňovat i stránku psychickou (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Masáž jako účinná podpora relaxace pomáhá odstraňovat stres, napětí a bolesti svalů, zmírňuje bolesti hlavy a problémy se spánkem. Masáž je i povzbuzujícím prostředkem. Podporuje funkci mnoha tělesných soustav, napomáhá hojení, posiluje svaly a zanechá ve vás pocit obnovení energie. Povolněním napjatých svalů se uvolňují ztuhlé klouby a utišují nervy, dochází tak k celkovému pocitu uvolnění a dobré pohody (McGILVERYOVÁ, REEDOVÁ, 1997).

Flandera rozlišuje tři druhy účinků masáže - mechanický, biochemický a reflexní. Tyto účinky probíhají při masáži současně nebo střídavě a jsou velmi prospěšné pro organismus masírovaného. Mechanický účinek masáže spočívá v tom, že podporujeme návrat odkysličené krve zpět směrem k srdci a tím urychlujeme celkovou regeneraci organismu. V důsledku biochemického účinku masáže dochází ke změnám povrchu kůže, kůže se prokrvuje. Díky reflexnímu účinku přenášejí receptory, které jsou umístěné na povrchu těla, informace přes centrální nervový systém do mozku, ten je zpracovává a snaží se tělo chránit, aby bylo co v největší pohodě (FLANDERA, 2005).

Sedmík uvádí, že masáží dosáhneme v organismu jisté odezvy, určitého léčebného účinku, a to nejen v místě působení, ale i na vzdálených místech a dokonce i v celém organismu. Mechanickým podrážděním uvolňují buňky histamin a H-látky, které se krevním oběhem dostávají do celého těla a tím navozují celkovou odezvu na masáž - tzv. humorální odezva. Podrážděním nervových receptorů v pokožce dochází k nervové odezvě, která má také celkový charakter. Působením H-látek a nervovým popudem dochází k vyplavení hormonů do krevního řečiště - tzv. hormonální odezva. Místní odezva má převážně charakter prosté reakce na mechanické působení, při kterém dochází k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky a tím se uvolní póry (vývody potních a mazových žlázek), zlepší se tak chemické pochody v buňkách kůže a buněčné dýchání. Zlepšuje se prokrvení kůže a podkoží, zvýší se odplavování „odpadových produktů“ látkové výměny (oxid uhličitý, kyselina mléčná, močovina a jiné) do žilního a mízního systému. Působením na nervová zakončení v kůži lze

zmírnit nebo utlumit kožní bolest, hlubšími masážními hmaty lze rozrušit svalové zatvrdliny, srůsty, jizevnatou tkáň. Masáží můžeme urychlit vstřebávání a odplavení zánětlivých výpotků a otoků. Zvýšeným prokrvením dochází ke zlepšení energetické bilance svalových buněk a dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži a zároveň se lepší svalová výkonnost. Dostředivým směrem prováděnými masážními hmaty lze docílit zlepšení žilního návratu krve do srdce a tím i jeho ekonomičtější činnosti. Zlepšení krevního oběhu má významný vliv na celkový organismus. Nervová zakončení a čidla v kůži, podkoží, svalech a šlachách přenášejí po mechanickém podráždění impulzy reflexním obloukem do vnitřních orgánů v daném segmentu a tak se dají reflexní cestou ovlivnit porušené tkáně těchto orgánů. Vzruchy přenesené nervovými drahami do mozku mají vliv nejen na jeho řídicí a regulační činnost, ale také na psychiku, takto si tedy lze vysvětlit zklidňující nebo naopak stimulující účinek masáže (SEDMÍK, 2008).

2.4 Reflexní terapie

Jiří Janča, evropsky proslulý terapeut alternativní medicíny, pokládá reflexní terapii nebo také reflexologii za jednu z nejúčinnějších a nejperspektivnějších metod alternativní medicíny. Bohužel však není dostatečně známá, jen velmi málo lidí je seznámeno s její podstatou a prakticky nikdo ji nevyužívá. Často také proto bývá nesprávně zaměňována s akupresurou nebo manupresurou, i přesto že jde o metody se zcela rozdílným působením a efektem. Reflexní terapie využívá tlaku a masáží reflexních ploch a zón na chodidlech nohou a rukou. Lze ji úspěšně použít jako metodu diagnostickou, terapeutickou, preventivní nebo metodu samopomoci (JANČA, 1996).

Reflexní terapie je metodou, která při jejím dokonalém zvládnutí, může pomoci opravdu každému a za každého stavu. Je zcela nenákladná, prakticky zadarmo, bez jakýchkoli vedlejších účinků při maximálním léčebném účinku a právě tato kritéria činí tuto metodu vlastně nenahraditelnou (JANČA, 1994).

Pro manželé Patakyovi, významné žáky Jiřího Janči, představuje reflexní terapie krásnou životní filosofii. Je pro ně řemeslem, tvořivou prací, uměním, koníčkem a zálibou, sportem, vědou, výzkumem, příjemnou relaxací a odpočinkem, zábavou a radostí, jistotou v nejistém. Reflexní terapii v současném životním stylu považují

za prostředek pro znovuzískání a udržení přirozeného zdraví (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2007).

Dle Vennellse díváme-li se na masáže chodidel jako na součást reflexologie, pak můžeme říci, že reflexologie je stará jako lidstvo samo a dokonce možná starší. Mnoho druhů opic včetně lidoopů, používá primitivní masáže chodidel, aniž si uvědomují, že tím stimulují tlakové body. Jedná se o čistě instinktivní činnost. Mnoho lidí považuje masáže za příjemnou relaxaci a úlevu od stresu, avšak mezi masážemi a reflexologií je velký rozdíl, přestože obojí přináší člověku tělesnou a duševní úlevu (VENNELLS, 2004).

Wills charakterizuje reflexní terapii jako holistickou léčebnou metodu, využívající působení tlaku a masáže reflexních plošek na chodidlech a rukou. Slovníky definují výraz reflex jako „reakci organismu na určitý vnější podnět“, avšak v kontextu reflexologie je reflex používán ve smyslu reflexe neboli zrcadlového obrazu. Reflexní plošky se nacházejí na chodidlech a rukou a chovají se jako malá „zrcadla“ odrážející celý organismus. Reflexní terapie je kromě léčení nemocí také nesmírně účinnou terapií v případech stresu, napětí a únavy, lze ji využít i k předcházení onemocnění (WILLS, 2003).

Reflexní terapie nabízí šanci, jak si jednoduchým způsobem zachovat nebo obnovit zdraví a zaujímá tak v celostní koncepci přírodní medicíny pevné místo. Stále častěji je využívána k svépomoci. Samozřejmě nechce být nějakým všelékem, který dokáže předcházet všem onemocněním nebo je úspěšně léčit, ale právě díky ní se vytváří důležité základní předpoklady k prevenci a základní léčbě mnoha nemocí. Lze s ní dosáhnout harmonizace energetických proudů v těle a dobře posiluje životní funkce (LEIBOLD, 2003).

Reflexní terapie je jedna z nejučinnějších metod alternativní medicíny, která vychází z přirozených jevů, a to z bosé chůze. Tím, že člověk kdysi chodil bos, měl dostatek stimulace na tzv. reflexní plošky a zabezpečoval si tak značné množství energie pro látkovou výměnu, která je na tom závislá. Současný civilizovaný člověk už nechodí bos a tím se bohužel připravuje o přirozenou stimulaci od Matky Země, ale také o uzemnění. Když člověk vstoupí bosou nohou na zem, přebytečné energie se odvedou do země, člověk se uzemní, zklidní a je hned spokojenější. Reflexologie chodidel je právě náhražkou přírodní stimulace a využívá skutečnosti, že všechny orgány nebo části

těla mají na chodidlech svoje reflexní místo tzv. reflexní plošku (PATAKY in CHVÁTALOVÁ, 2009, on-line).

Cílem reflexní terapie je co nejjednodušší a nejrychlejší obnovení tělesného a duševního zdraví, takže pacient již nepotřebuje další léčbu a může si užívat života (VENNELLS, 2004).

2.4.1 Historie reflexní terapie

Jako u všech velmi starých metod a postupů zůstává i zde pravý původ reflexní terapie utajen. Tato metoda se zřejmě vyvíjela v různých částech světa současně. V Asii se za kolébku této metody považuje Čína, Vietnam i Indie současně a jsou přesvědčeni, že reflexní terapie byla předchůdcem akupunktury. První zmínky nalézáme v díle Žlutého císaře ze třetího tisíciletí př. n. l. ve Staré Číně. Nazývala se „metodou pozorování nohou“ (JANČA, 1996).

V Číně nacházíme svědectví o zájmu o chodidla a jejich propojení s celkovým zdravotním stavem. O tři tisíce let později sestavil jeden z čínských lékařů knihu Tao středu v chodidle, která zkoumala a dávala do souvislostí starověké učení o metodě pozorování chodidla (KUNZ, KUNZ, 2005).

Nálezy učiněné v Egyptě poskytují nepochybné důkazy o masáži chodidel ve starověkých dějinách. Svědčí o tom nástěnná malba z roku 2330 př. n. l. nalezená u vstupu do hrobky egyptského lékaře, zobrazující masáž chodidel a rukou. Další malba s touto tematikou byla nalezena v Amonově chrámu. Zobrazuje léčitele, který se sklání k chodidlům pěších vojáků a ošetřuje jejich unavená chodidla (KUNZ, KUNZ, 2005).

Mocný symbol chodidla v japonské kultuře, duchovnu a léčitelství představuje známá Buddhovu šlépěj (697 n. l.), která je vyryta na zvednutém chodidle sedícího Buddhy v chrámu Jakušidži v Naře. Šlépěj symbolizuje spojení Buddhy se zemí, podstatnost a úctu chodidel (KUNZ, KUNZ, 2005).

Souvislosti mezi reflexními ploškami a příslušnými orgány byly známy také Indiánům Severní Ameriky. Dodnes se tato metoda využívá v indiánských rezervacích. Do Evropy se reflexní terapie dostala zřejmě z Číny po návratu Marca Pola, protože už kolem roku 1580 byla objevena práce o této metodě. V této době si také nechával slavný sochař Cellini z Florencie ošetřovat bolesti mačkáním prstů. Za novodobého objevitele

reflexní terapie je označován Američan dr. William Fitzgerald. Poprvé se údajně s touto metodou seznámil ve Vídni a začal ji rozpracovávat. Fitzgerald je autorem principu rozdělení těla na zóny a oblasti, který spočívá v rozdělení těla na deset podélných zón. Svoji teorii zároveň praktikoval v mnoha učebních kurzech (JANČA, 1996).

V roce 1916 popsal a zveřejnil popis terapie Fitzgeraldův spolupracovník Edwin Bowers a označil ji jako „terapii zón“. Jejich společná práce byla publikována v knize „Terapie zón“ a obsahovala návody léčby a doporučení pro lékaře, dentisty, gynekology, ušní a krční specialisty, chiropraktiky. Zahrnovala také nákresy reflexních ploch chodidel a odpovídajících zón těla (WILLS, 2003).

Na práci Fitzgeralda navázala americká masérka Eunice Inghamová, která tuto metodu rozpracovávala a dále vylepšovala, až do podoby, kterou dnes známe jako reflexologii. Vyvinula též speciální metody přitlaku. Vedla a organizovala kurzy reflexologie. V roce 1938 vydala knihu „Příběhy, které mohou vyprávět nohy“ a v roce 1974 byl její zásluhou v Americe založen Mezinárodní institut reflexologie (JANČA, 1996).

K současnému postupnému rozšíření reflexní terapie v Evropě přispívaly a stále přispívají dva základní směry. Prvním směrem je rozšíření původní americké metody díky Hanne Marquardtové, která navázala na práci Eunice Inghamové a následně s ní pak spolupracovala. Jedním z jejích přínosů v reflexní terapii bylo rozdělení lidského těla ještě na 3 příčné zóny. Zavedla učební kurzy, které se rychle ujaly nejprve v Rakousku, Švýcarsku, Velké Británii, Jižní Africe a následně i v dalších zemích Evropy a Afriky. Její zásluhou dnes existují školy, školící místa a instituty zabývající se reflexní terapií. V roce 1976 napsala knihu „Ovlivňování reflexních zón na chodidle“. Druhý směr se rozšířil díky švédské zdravotní sestře Hedi Masafretové, která se s touto metodou seznámila v Číně a na základě získaných znalostí a dovedností napsala knihu „Zdravě do budoucnosti“. Základní principy uvedené v této knize využil při vlastní léčbě revmatismu švédský kněz Josef Engster. Úspěšné výsledky jej vedly k hlubšímu studiu metody a jejímu dalšímu rozšiřování. Důkazem je kniha „Bing-lin An – Muo“, která značně přispěla k další osvětě (především v Číně v letech 1981 až 1987). V dubnu 1982 pak založili bratři Mau – Šiung Čen a Thonet Mau – Song Čen spolu s Engsterem organizaci „RWO – SHR Therapie“, aby tuto metodu, spojující zkušenosti východní i západní medicíny, dále rozšiřovali a zdokonalovali. Během pěti let organizace

zaznamenala obrovské úspěchy. V roce 1981 také vznikl Výzkumný institut pro metodu RWO – SHR. V červenci 1990 se konala celosvětová konference organizace v Tokiu. Mezinárodní název organizace je SWO – SHR HEALTH – reflexologie (JANČA, 1996).

2.4.2 Současná situace

Za průkopníka reflexní terapie v Čechách je považován mezinárodně uznávaný terapeut alternativní medicíny Ing. Jiří Janča, CSc. (1924 – 2005), který se zasloužil o její zavedení a rozšíření. Poprvé se seznámil s akupunkturou na konci roku 1944 během nacistické ofenzivy v Ardenách, kde ve svých dvaceti letech utrpěl podélný průstřel paže a skoro vykrvácel. Byl ošetřen tureckým lékařem ve službách Spojenců právě pomocí akupunktury, kterou tehdy nahradil chybějící anestetika. Tato vzpomínka změnila jeho život. Začal studovat různé obory alternativní medicíny a reflexní terapii praktikoval od padesátých let. Velmi dobře si uvědomoval sílu této metody a její vysokou účinnost a tak se snažil o to, aby se s ní seznámilo co nejvíce lidí. Úspěšně pořádal mnoho přednášek a seminářů. Po Jančově smrti v roce 2005 navazuje na jeho učení a dál šíří tuto metodu jeho syn Ing. Jiří Janča, který je jedním z lektorů tzv. Jančovy školy reflexní terapie (VERNER, 2009).

Ing. Jiří Janča, CSc. je autorem u nás nejznámější knihy o reflexní terapii „Reflexní terapie: Tajemná řeč lidského těla“, ve které shromáždil své poznatky a bohaté zkušenosti. Mezi jeho další díla patří „Reflexní terapie rukou: nejdostupnější metod alternativní medicíny“, „Reflexní terapie proti rakovině“ a řada další knih týkajících se alternativní medicíny.

Mezi další významné reflexní terapeuty patří manželé Patakyovi, žáci terapeuta Ing. Jiřího Janči, CSc. Ing. Július Pataky a Beáta Patakyová se alternativními metodami zabývají od počátku devadesátých let. Věnují se terapeutické praxi, ve které používají a rozvíjejí reflexní terapii, reflexní diagnostiku, ale také další související metody, zejména uvolnění psychických příčin nemocí a fytoterapii. Vedou vlastní školu reflexní terapie, jejíž program vytvořil Pataky v roce 1999. Přednášejí na kurzech a vedou řadu instruktážních kurzů. Reflexní terapie se stala součástí jejich životního stylu. Pravidelně publikují v časopisech a jsou autoři knih: „Učebnice reflexní terapie: skutečný návrat

k přírodě je možný pouze skrze bosá chodidla: kniha o technologii reflexní terapie a jiných metodách při léčbě a samopomoci“, „Reflexní diagnostika a katalog reflexních ploch“ a „Reflexní terapie jako životní styl“. Natočili též instruktážní DVD a VHS o reflexní terapii (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2009a, on-line).

Literatura

V současné době existuje dostatek kvalitní české i zahraniční literatury zabývající se reflexní terapií. U nás považuji za jednu z hlavních publikací dílo Ing. Jiří Janči, CSc. „Reflexní terapie: Tajemná řeč lidského těla“. Mezi další kvalitní české publikace bych zařadila knihy manželů Patakyových „Učebnice reflexní terapie: skutečný návrat k přírodě je možný pouze skrze bosá chodidla: kniha o technologii reflexní terapie a jiných metodách při léčbě a samopomoci“, „Reflexní diagnostika a katalog reflexních ploch“ a „Reflexní terapie jako životní styl“. Díla jsou velmi názorná a srozumitelná i naprostému laikovi.

V zahraničí je k dispozici více tématických publikací. Za kvalitní publikace, se kterými jsem měla možnost se seznámit, považuji zejména dílo „Praktická učebnice terapie reflexních zón na noze“ od významné reflexní terapeutky Hanne Marquardtové. Dále pak knihy o reflexní terapii od Barbary a Kevina Kunzových, od Hedi Masafretové, knihu „Základní kniha reflexní terapie: receptorologie - reflexní masáž chodidel“ a od Davida. F. Vennellse dílo „Reflexní masáže pro začátečníky: léčení pomocí tlakových bodů“.

2.4.3 Princip reflexní terapie

Existuje mnoho názorů, jak vysvětlit fungování reflexní terapie a neustále se zkoumá, na jakém principu vlastně funguje.

Janča uvádí, že základy reflexní terapie vycházejí z poznatku, že na všech zakončeních lidského těla existují tzv. reflexní plošky, které odpovídají příslušným orgánům nebo oblastem těla. Nalézáme je například na uších, očích, rukou a nohou. Na těchto ploškách se projevuje stav odpovídajících orgánů nebo částí těla a lze je zde ovlivňovat. Reflexní plošky jsou různě velké, jejich velikost a tvar je úměrný velikostí a tvarem „mateřských orgánů“. V reflexní terapii využíváme nejvíce chodidla.

Na chodidlech jsou umístěny reflexní plošky celého těla (viz Přílohy – Příloha č. 1) (JANČA, 1994).

Pro pochopení působení reflexních zón na chodidlo neplatí výraz reflex ve vztahu k nervovému systému. Tento vztah vysvětluje Janča dvojím způsobem:

- jako reakci funkčního celku (hlava – krk – tělo) na jiné, menší plošce – na chodidle, podobně jako u „zrcadlovky“,
- jako speciální označení určitých oblastí chodidla, které dle empiricky prokázaných energetických vztahů mají souvislost s oblastmi celého těla (JANČA, 1994).

Podle Schwarze a Schweppeho je základem léčebného působení reflexní terapie energetický tok. Lidské tělo si lze představit jako jakousi energetickou centrálu, která ke svému životu potřebuje jistou míru životní energie. Každý člověk si přirozenou cestou, dýcháním a pohybem tuto energii dobíjí. Jestliže je však energie blokována, člověk onemocní (SCHWARZ, SCHWEPPE, 1999).

Palágyi uvádí, že reflexní plošky jsou s orgány spojeny tzv. energetickými kanály. Drážděním těchto plošek, dochází v příslušné části těla nebo v orgánu k reakci. Léčebný účinek reflexní terapie tedy vychází z poznatku, že přes tyto energetické kanály, se kterými jsou spojeny reflexní zóny a orgány, lze odstranit překážky proudění energie, nasměrovat ji správným směrem a nastolit opět energetickou rovnováhu organismu (PALÁGYI, 1996).

Lidský organismus disponuje vlastními léčebnými mechanismy. Snahu lidského organismu o znovunastolení rovnováhy a o uzdravení organismu nazýváme homeostáza. Jde o dynamický proces, při němž mechanismy obnovující rovnováhu mohou být aktivovány každou činností lidského těla a každou změnou vnitřního nebo vnějšího prostředí. Tradičními léčebnými metodami bývají často symptomy nemoci jen potlačeny, avšak reflexní terapie se snaží působit přímo na chorobu tím, že aktivuje samoléčebné síly organismu (PALÁGYI, 1996).

Leibold uvádí, že reflexní terapie na chodidlo pravděpodobně nepůsobí přes nervový systém, ale v „jemněhmotné“ oblasti přes distribuci energie v těle. Dle tohoto autora se pro reflexní zóny na chodidlo dosud nepodařilo stanovit jednoznačná spojení, proto musíme zřejmě vycházet z domněnky, že zde žádná nervová spojení

nejdou, ale energetická pole a proudy, které se podobají energetickým meridiánům z čínské akupunktury (LEIBOLD, 2003).

Podle Patakyových můžeme označit reflexní plošky jako membrány (obdoba mikrofonů). Podrážděním jsou vysílány resonance do příslušných orgánů, nebo částí těla. Patakyovi uvádí, že na jakém principu reflexní terapie funguje, je celkem vedlejší, důležité je, že funguje. Je však jeden případ, ve kterém nefunguje a to je, když na ní zapomeneme (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2009b, on-line).

2.4.4 Reflexní zóny a orientace na chodidle

Pro přesné určení reflexních plošek je velmi důležité znát anatomii chodidla - zejména kosti. Určení polohy reflexní plošky lze vztahovat pouze ke kostem, protože šlachy, svaly a žíly jsou na každém chodidle umístěny jinak (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Patakyovi uvádí, že nejjednodušeji se zorientujeme na chodidle tak, že ho připodobníme lidskému tělu a podíváme se na svá chodidla, jako bychom se viděli v zrcadle (viz Přílohy – Příloha č. 2). Nártý představují přední stranu těla a chodidla zase záda. Na pravém chodidle se zobrazuje pravá strana těla a na levém levá, vnější okraje chodidel představují vnější okraje těla a vnitřní strany chodidel zrcadlí středové orgány a části těla. Palce a prsty představují šiji, krk a hlavu a nártý zobrazují hrudník a břicho. Paty představují pánev (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Pro snadnější orientaci na chodidle využíváme v reflexní terapii systém podélných a příčných zón. Rozdělení lidského těla na podélné a příčné zóny představuje sice jednoduchou, ale za to velmi užitečnou anatomicky topografickou pomůcku při určování jednotlivých reflexních plošek. Bez tohoto rastru by se reflexní plošky určovaly velice těžko a docházelo by k velkému množství chyb (JANČA, 1996).

a) Podélné (vertikální) zóny

Dr. Fitzgerald rozdělil lidské tělo na deset rovnoměrně uspořádaných úseků tzv. podélných zón, které vedou od hlavy až k chodidlům (viz Přílohy – Příloha č. 3). Vždy se v téže podélné zóně, která prochází nějakým orgánem, tkání nebo tělesnou soustavou, nachází také na nohou ve stejné podélné dráze příslušná proporcčně zmenšená

reflexní zóna. Fitzgerald takto objevil užitečný klíč, díky kterému lze znázornit a v praxi sledovat souvislosti mezi člověkem jako celkem a nohama (MARQUARDT, 2009).

b) Příčné (horizontální) zóny

Pro ještě přesnější určení jednotlivých orgánů na chodidle rozdělila H. Marquardtová tělo na tři horizontální linie (viz Přílohy – Příloha č. 4):

- první příčná linie – vymezuje místa nad ramenním pásem (JANČA, 1996). Probíhá vpravo a vlevo od hrudní kosti přes klíční kost k ramenům. Přenesením na chodidlo probíhá středem všech deseti základních článků prstů a náleží reflexním zónám hlavy a krku (MARQUARDT, 2009).
- druhá příčná linie – odpovídá linii pasu (MARQUARDT, 2009). Je ohraničena spodním okrajem žeber, nahoře okrajem první příčné linie (JANČA, 1996). Na chodidle se nachází v bázi nártních kostí a je známá jako linie Lisfrankova kloubu. Tato linie vymezuje orgány hrudníku a horní části břicha (MARQUARDT, 2009).
- třetí příčná linie – zahrnuje spodní část břicha a pánve, dole je ohraničena krajem pánve a nahoře okrajem druhé příčné linie (JANČA, 1996). Na chodidle se nachází v patní oblasti, spojením vnějšího kotníku s vnitřním, přibližně podle kotníkové vidlice. V této oblasti se nachází reflexní zóny orgánů spodní části břicha a pánve (MARQUARDT, 2009).

Reflexní zóny nenalézáme pouze na plosce nohy, jak jsou nečastěji zobrazovány a uváděny, ale ve skutečnosti je celé chodidlo až po kotníky pokryto reflexními ploškami (JANČA, 1996).

Obě chodidla představují jeden jediný celek, nesmíme proto posuzovat chodidla jednotlivě nebo dokonce využívat pouze jedno chodidlo. Každý orgán nebo oblast těla se nachází ve stejné části rastru, tedy ve stejné reflexní zóně jak na těle, tak i na chodidle. Překrytí reflexních plošek na chodidle odpovídá překrytí orgánů v těle. Orgány na pravé straně těla jsou zobrazeny na pravé noze, orgány na levé straně těla jsou na levé noze. Orgány ležící blíže k přední straně těla mají své reflexní plošky na nártch chodidla, orgány ležící blíže k zadní straně těla mají své plošky na plosce nohy (JANČA, 1996).

Všechny párové orgány a klouby (např. ledviny, nadledvinky, oči, ramenní klouby) se zrcadlí na pravé i levé noze. Orgány položené na jedné straně těla, mají své

reflexní zóny na noze na téže straně jako na těle (např. žlučník, játra, slezina). Orgány uložené uprostřed těla mají své reflexní zóny uprostřed obou nohou čili na pravé i levé noze v příslušné podélné zóně (např. žaludek, slinivka břišní) (MARQUARDT, 2009).

U některých orgánů existuje z hlediska jejich funkce „křížový reflex“, to znamená, že masáž orgánu se provádí na opačné straně (např. ledviny) (JANČA, 1996).

2.4.5 Technika provádění reflexní masáže

Určujícím předpokladem pro provádění reflexní terapie je bolestivost reflexní plošky. V praxi to znamená, že bolestivost reflexní plošky je přímo úměrná nemocnosti příslušného orgánu, takže čím více je reflexní ploška bolestivá, tím více je příslušný orgán nemocný (JANČA, 1994).

Při reflexní terapii musí být všechny pohyby volné, plynulé a musí respektovat stav ošetřované tkáně (JANČA, 1996).

Aby hmat vyvolal uvolňující proces, je pro správné provedení nutná plně soustředěná pozornost, protože kam směřuje pozornost, tam směřuje energie (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Při reflexní masáži využíváme především palec na ruce. Palec má výbornou manévrovací schopnost, takže dokáže bez velkého úsilí zmáčknout jedno místo z několika různých směrů. Vyznačuje se velkou citlivostí, silou a je schopen vyvíjet nejvyšší tlak (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Janča uvádí, že každý přitlak se skládá ze dvou fází. Dlaň představuje jakýsi zásobník energie, z něhož jsou zásobovány všechny prsty a odtud také začíná impuls k aktivaci. Konec prstů přivádí energii do reflexní plošky a funguje jako předmět mechanického přitlaku. V první fázi se palec uvolněně a šroubovitým pohybem „zavrtává“ do hloubky tkáně a postupně přidává na přitlaku až do maximální intenzity. V druhé fázi následuje rychlé uvolnění, kdy se palec vynořuje z hloubky tkáně na povrch pokožky. Tyto pohyby – máčknutí a uvolnění se cyklicky opakují (JANČA, 1996).

Patakyovi nazývají tento průběh hmatu tzv. „laskavě vlezlý“ a popisují jej tak, že ve fázi „laskavě“ se palec jemně dotýká pokožky, jako když motýl usedá na květinu. Následně ve fázi „vlezlý“ se plynule zvyšuje jeho přitlak, až se dosáhne potřebného maxima samozřejmě s ohledem na pacienta. Chvilí si „vychutnává“ ponoření a velmi

rychle tkáň uvolní. Palec se přemísťuje po ošetřované plošce o kousek dál o milimetry až centimetr podle její velikosti a pokračuje stejným způsobem. Posunuje se vždy vpřed a nedělá zpětné posuny. Fungování hmatu si můžeme vysvětlit tak, že díky soustředěnosti a citlivosti provádění začne místem lépe protékat životní energie, zlepší se proudění krve a dochází k uvolňování zplodin, které křeč vyvolaly nebo se zde usadily (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Tlak palce nebo prstu je prováděn vrcholem nikoliv nehtem s intenzitou přizpůsobenou pacientovi. V žádném případě nesmí být touto činností pacient traumatizován. Na druhé straně masáž nesmí být pro terapeuta tak namáhavá, aby se brzy unavil a polevil v intenzitě i v kvalitě masáže (JANČA, 1996).

Během celé reflexní masáže jsou vždy obě ruce v kontaktu s pacientovou nohou. Jedna ruka pracuje a druhá ruka zprostředkovává kontakt s pacientem, představuje oporu ve skutečnosti i přeneseně a také představuje druhý pól, druhý kontakt vedení energie. Zkušený terapeut může pak masáže provádět pomocí obou rukou nebo více prsty najednou (JANČA, 1996).

Typy hmatů

V reflexní terapii je z hlediska bezpečnosti velmi důležité správně zvolit určitý druh hmatu (viz Přílohy – Příloha č. 5). Patakyovi uvádí tyto typy hmatů:

1. Stimulační hmat

Stimulační hmat využíváme v reflexní diagnostice a při terapii vždy pokud se reflexní ploška neprojevuje ostrou bolestí. Bolest v reflexní plošce je neostrá, tupá a tímto představuje orgán „líný“, unavený, přetížený. Je nutné jeho povzbuzení právě stimulačním hmatem (cyklické mačkání a uvolnění).

2. Tlumivý hmat

a) hlazení

Hlazení využíváme tehdy, když je bolest v reflexní plošce ostrá až nesnesitelná. Pocit v mačkaném místě se projevuje jako silný přítlak nehtem či něčím ostrým. Ostrá bolest vypovídá o orgánu, který je podrážděný a zanícený a je nutné ho uklidňovat.

b) sedativní hmat

Sedativní hmat lze rovněž použít u reflexní plošky projevující se ostrou bolestí. Proveďte se tak, že místo s ostrou bolestí silně zmáčknete a držíte pod stálým tlakem několik sekund (maximálně 40 vteřin), do té doby až bolest v plošce zmizí nebo přestane být nepříjemnou. Sedativní hmat nikdy nepoužíváme při akutních stavech ledvin, slepého střeva a žlučníku. V těchto případech volíme hlazení (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Janča uvádí, že tempo masáže a intenzitu vynaložené síly vždy přizpůsobujeme pacientovi, jeho nemoci, reakci na bolest a jeho momentálnímu stavu. Proto nelze jednoznačně určit délku jednoho přitlačení, rytmus a frekvenci masáže. To vyžaduje jisté zkušenosti. V podstatě neexistuje pro stupeň využití síly a způsob provádění masáže univerzální návod. Každý člověk „má“ nejen svou nemoc, ale i své reakce na bolest a na dráždění. Jediné obecně použitelné pravidlo je, že nikdy se nemá překročit hranice únosnosti bolesti, ale také že bez překonání bolesti nepřekonáme nemoc (JANČA, 1996).

2.4.6 Postup reflexní masáže

Postup reflexní masáže a způsob masáží jednotlivých reflexních zón se u autorů často liší. Každý terapeut si časem vytvoří na základě svých znalostí a zkušeností vlastní postup provádění reflexní masáže.

Vennells uvádí, před zahájením je důležité provést několik cviků na zahřátí a protažení nohou. Cviky pomáhají pacientovi celkově se uvolnit a duševně i fyzicky se připravit na léčbu. Každý terapeut má své vlastní metody, jak lze nohy uvolnit a zahřát. Vennells ve své knize „Reflexní masáže pro začátečníky: léčení pomocí tlakových bodů“ uvádí tyto metody: protažení Achillovy šlachy, otáčení nohy (kroužení nohy), uvolnění kotníků, uvolnění chodidla, přetáčení hřbetu nohy, kroužení prstů u nohou

a jejich vytahování, ždímání nohy a tlak na reflexní bod pro solar plexus (VENNELLS, 2004).

Janča, ve své knize „Reflexní terapie: Tajemná řeč lidského těla“, uvádí následující postup reflexní masáže. Je velmi důležité držet se určitého pořadí provádění masáží, protože při správném pořadí vždy určitá masáž buď ulehčí masáž následující, nebo umocní její účinek.

1. Oblast hlavy

Nejprve by se mělo začínat masáží oblasti hlavy. Tato oblast se vyznačuje jednou zvláštností a to je, že se zobrazuje na všech deseti prstech chodidla. Kromě toho jsou ještě značně zmenšené reflexní zóny na obou palcích chodidla. Každá masáž by tedy měla začít na obou palcích. Jestliže se má hlava a krk pohybovat volně, musí se pohybovat i palec ve svém základním kloubu, což znamená, že bychom s ním měli volně točit a pokud je vše v pořádku, musí se vychýlit směrem ke středu těla asi o 15°. Pokud s ním nelze točit, je v odpovídající míře zablokován krk a hlava. Musíme se proto palec snažit uvolnit, můžeme slyšet či cítit neobvyklé zvuky (vrzání, skřípání, lupání). S každým tímto uvolňovacím zvukem se zároveň uvolňuje blok v krční i hlavové partii. Uvolnění se provádí vždy na palci pravého chodidla a to tak, že se palec uchopí za první článek a pak jej mírně udržujeme v neustálém tahu. Současně se s ním snažíme nenásilně rotovat a při této rotaci tlačíme postupně palcem druhé ruky svalové úpony na základním kloubu palce, především z boku a zčásti i shora a zdola. Levý palec se uvolní automaticky sám, což je velmi zajímavé. Maximální uvolnění palce, a tím i hlavy, usnadní a umocní nejen masáže dalších reflexních plošek, ale jakýkoli další úkon a jeho efekt. Po provedené masáži na reflexních ploškách palce následuje masáž prstů chodidla – reflexní plošky očí, uší, zubů, dutiny čelní a lící, masáž prstů z boku – zóny příslušných nervů a meziprstové prostory, představující horní lymfatický systém.

2. Páteř, klouby a pohybový systém

Masírujeme reflexní plošky páteře (krční páteř, hrudní páteř, bederní páteř, křížovou páteř a kostrč), reflexní zóny ramenního pásu a reflexní plošky pohybového systému – ramenní klouby, paže, loketní klouby, kolenní klouby, stehna, hrudní kost, hrudní koš, břicho, svaly břicha, žebra, stydkou kost, kyčelní klouby.

3. Zóny močových cest

Masírujeme ledviny, jakožto nejdůležitější orgán močového hospodářství, dále pak močovody a močový měchýř.

4. Zóny žláz s vnitřní sekrecí

Nejprve začínáme reflexní ploškou hypofýzy, která řídí ostatní žlázy s vnitřní sekrecí. Následuje masáž štítné žlázy, slinivky břišní, nadledvinek a zóny genitálních oblastí – ženské pohlavní orgány (pochva, vaječníky, vejcovody, děloha a prsa) a mužské pohlavní orgány (pohlavní úd, varlata, nadvarlata, chámovody a prostata).

5. Zóny lymfatického systému

Masírujeme horní lymfatické cesty, podpažní a tříselné uzliny, slezinu, apendix, lymfatické cesty pánve.

6. Reflexní zóny srdce

Reflexní zóny srdce se skládají ze dvou částí – vlastní reflexní plošky a vztažné zóny, které působí mírněji. Při silném narušení je vhodnější masírovat právě tyto vztažné zóny.

7. Zóny dýchacích cest

Masáž začínáme reflexními ploškami nosohltanu, hrtanu, bronchy, plic, bránice, plexus solaris.

8. Reflexní zóny zažívacího traktu

Masírujeme reflexní plošky hrtanu, hltanu, jícnu, žaludku (cardia a pyloru), tenkého střeva, slinivky, dvanácterníku, tlustého střeva (vzestupný tračník, příčný tračník, slezinná smyčka, sestupný tračník, sigmoidní smyčka), konečníku, jater, žlučníku (JANČA, 1996).

Jednotlivé reflexní zóny, jejich charakteristiku, přesné umístění reflexních zón, způsob a četnost masáže, společně s důležitými upozorněními podrobně popisuje Jiří Janča v již uvedené publikaci.

Leibold uvádí následující postup masáže. Celostní masáž všech reflexních zón se provádí systematicky od zón hlavy až po zóny svalů, kloubů a páteře a při tom dodržuje následující pořadí:

- zóny orgánu hlavy a krku,
- zóny srdce a vztažné zóny,
- zóny dýchacích orgánů,

- zóny ledvin a močovodu,
- zóny trávicích orgánů,
- zóny žláz a lymfatické zóny,
- zóny svalů, kloubů a páteře (LEIBOLD, 2003).

Terapeuti se v léčebných postupech liší tak, že někteří začínají nejprve na pravé noze, někteří na levé, někdo pracuje střídavě na každé noze, a léčí tak několik míst současně. Každý z těchto postupů má své racionální opodstatnění. Mnoho terapeutů postupuje podle pořadí, které stanovily Eunice Inghamová a Doreen Baylayová, nejprve začít na pravé noze a teprve po té co zde skončí, začít pracovat na levé (McLAUGHLINOVÁ, HALLOVÁ, 2003).

Patakyovi uvádí, že při reflexní terapii dochází k uvolňování zplodin, které vyvolaly křeč nebo se usadily v příslušném místě, je nutné na závěr terapie provést tzv. odlymfování. Jedná se o odvedení těchto zplodin. Odlymfování se provádí velmi jednoduše - štipáním blan mezi prsty (horní lymfatický systém), klešťovitým mačkáním pat do místa, jež se nachází asi na šířku dlaně nad kotníky, až po kosti představující břicho (dolní lymfatický systém). „Lymfatická masáž se provádí hlavně na vnitřních stranách nohou a rukou pravotočivým plíživým pohybem dlaní směrem k srdci“ (PATAKYOVÁ, PATAKY, 1998, s. 16).

2.4.7 Reflexní masáž a reflexní diagnostika

Příprava terapeuta na masáž

Podle Patakyových je pro každého terapeuta nezbytná duchovní, duševní a tělesná příprava. Duchovní přípravu spatřují ve vnitřní vyrovnanosti terapeuta, které lze dosáhnout každodenní meditací. Terapeut s vyrovnanou myslí přenáší svůj klid na klienta a ten se pak rychleji zbavuje obav a snáze přijímá nabízené rady jako východisko ze své situace. Duševní příprava je potřebná k tomu, abychom jsme se dokázali na reflexní terapii soustředit. Protože kam směřuje pozornost, tam směřuje energie. Terapeut by měl reflexní terapii provádět plně koncentrován, oproštěn od negativních emocí (strach, že nepomůže) ale i pozitivních emocí (touha někoho vyléčit). Měl by mít mysl neustále pod kontrolou a věřit v uzdravení pacienta. Tělesná příprava spočívá v tom, že reflexní terapie klade velké nároky na dobrou fyzickou

kondici. Patakyovi doporučují pro udržení dobré kondice a stálého zdraví každý den provádět reflexní terapii, běhání na boso, otužování a cvičení Pěti Tibetanů, tai-či, pozdrav Slunci, posilování, cyklistiku a další aktivity (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Před každým léčením by si měl terapeut umýt ruce. Jeho ruce by měly být zahřáté, protože dotyk ledové ruky, může na pacienta působit velmi nepříjemně. Během masáže je důležité, aby se terapeut cítil co nejpohodlněji. Nezbytně nutná je židle s opěradlem, která se přizpůsobí páteři (VENNELLS, 2004).

Místnost a vybavení

Místnost, v níž se reflexní masáž bude provádět, musí být světlá, dobře větraná a hlavně dostatečně teplá, protože během masáže dochází ke značnému úbytku tepla pacienta. Proto je vhodné mít k dispozici přikrývku kvůli ztrátě tělesné teploty, ale také zejména na začátku, kdy se pacient často stydí a přikrývka mu dává jakýsi pocit ochrany a snáze se uvolní jeho chodidla. V místnosti by mělo být dostatek místa pro terapeuta i pacienta, aby bylo zabráněno pocitu stísněnosti. Měli bychom také v mezích možnosti zabránit rušivým zvukovým vlivům. Pro uložení, případně usazení pacienta je důležité mít dostatečně široké lehátko nebo křeslo. Pro nejrůznější druhy onemocnění je vhodné mít polštářky a podložky, aby se pacient mohl pohodlně uložit a uvolnit (JANČA, 1996).

Poloha pacienta

Poloha pacienta má být pohodlná, protože jen tehdy, když se cítíme dobře, se můžeme zcela uvolnit a oddat masáži (SCHWARZ, SCHWEPPE, 1999).

Pacient by měl být uložen případně usazen tak, aby spíše pohodlně seděl a viděl terapeuta při práci a aby terapeut mohl zároveň vidět pacientův obličej, podle kterého pak může usuzovat o působení a intenzitě masáže a tím regulovat masáž. Fakt, že jeden může pozorovat druhého, vyvíjí postupně vzájemný pocit důvěry, což je pro účinnost masáže velmi důležité. Nohy mají být uloženy tak, aby všechny jejich svaly byly uvolněné a měly by ležet na nějaké ploše. Vzdálenost mezi pacientem a terapeutem je dána přibližně délkou terapeutova předloktí. Pacient by měl mít uvolněné všechny části oděvu (límeček, podprsenku, pásek), protože při masážích různých oblastí, dochází

k intenzivnímu prokrvení jednotlivých oblastí a je důležité, aby probíhalo bez sebemenších omezení (JANČA, 1996).

Doba masáží reflexních zón

Janča rozděluje dobu masáží reflexních zón do čtyř skupin:

- 1) Doba masáží je neomezená – sem lze zařadit hlavně pohybový systém (páteř, končetiny, klouby, svaly).
- 2) Doba podmíněně neomezená – jedná se především o masáže lymfatického systému, které jsou zcela závislé na kapacitních možnostech lymfatických uzlin. Pokud dojde k otokům lymfatických uzlin nebo k bouřlivé reakci ledvin, je nutné masáž ihned přerušit.
- 3) Body časově omezené – sem patří všechny žlázy s vnitřní sekrecí (hormonální), s výjimkou brzlíku. U všech těchto žláz (kromě brzlíku) je doba masáží od 2 do 3 minut za den, což představuje 80 až 120 zmáčknutí (při frekvenci 40 zmáčknutí za minutu). Nejúčinnější je proto rozdělit si masáž na 10 až 15 zmáčknutí několikrát za den. Stejně tak mačkáme i plošky ledvin – 2 až 3 minuty za den.
- 4) Individuálně stanovené doby – jedná se o orgány zvláště citlivé nebo zvláště účinné. Játra jakožto velmi citlivý orgán mačkáme poprvé pouze 15x a potom denně postupně přidáváme 5 zmáčknutí až do 100 zmáčknutí za den. Počet zmáčknutí rozdělíme do několika úseků a provádíme několikrát denně. Slezina je dalším z velmi citlivých a také účinných orgánů, lze ji mačkat jen 15x každé 3 hodiny. Zvláštní dobu masáže vyžaduje také brzlík (JANČA, 1994).

Masážní prostředky

Při reflexní masáži nejsou vhodné masážní prostředky na bázi chemie (spreje, krémy, oleje a podobně). Pocením nohou tělo vylučuje škodliviny, kterých se třeba jinak nemůže a neumí zbavit. Tyto prostředky zalepují jediný východ pro tyto látky, tj. póry. Zkušený terapeut i podle pachu nohou pozná řadu potíží. Při pachu, který obtěžuje, se obvykle používá kolínská voda a to jen pro osvěžení vzduchu (JANČA, 1996).

U masáže reflexních zón nepoužíváme ani oleje. V zásadě jsou zbytečné, nemasírujeme velké plochy svalstva a tkání, ale malé reflexní zóny a podle okolností

mohou být i rušivé. Teprve až po reflexní terapii lze použít olej s rostlinnými účinnými látkami. Olej nesmí obsahovat chemické přísady a měl by podporovat prokrvení (LEIBOLD, 2003).

Reflexní diagnostika

Masáž reflexních zón na chodidle začíná diagnózou, kdy se vyšetřují nápadné zóny, které mají být později ošetřeny zvlášť intenzivně (LEIBOLD, 2003).

Manželé Patakyovi považují za cíl reflexní diagnostiky nalézt nejslabší místo v organismu. Reflexní diagnostika nám udává ihned základní informace jasnou bolestí reflexní plošky. Je levná, jednoduchá, neškodná, léčivá, rychlá a objektivní (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

Reflexní masáž začíná tak, že terapeut navazuje skrze své ruce kontakt s pacientovým nohama. Na začátku provádí několik pohybů spíše hladících, čímž získává pohmatem přehled o stavu statiky chodidla, stavu pokožky chodidla, teplotě pokožky, stavu tkáně a jejího napětí. Pokud nalezne nějaké odchylky od normálu, zaměří se na místo této odchylky, vyhodnotí danou abnormalitu a upraví podle toho celý průběh ošetření. Při první masáži musí terapeut prohmatat všechny reflexní zóny a dává při tom pozor na reakce pacienta (JANČA, 1996).

Leibold uvádí, že při prohmatávání jednotlivých zón je nutné dávat pozor na tyto možné reakce:

- v jednotlivých zónách jsou cítit nepříjemné pocity nebo bolesti,
- při prohmatávání zón se objeví jako vzdálený účinek v těle na příslušných orgánech nepříjemné pocity nebo bolesti,
- v hloubi tkáně pod reflexní zónou nahmatáme zatvrdlinu nebo křečovitě napětí (LEIBOLD, 2003).

Kromě hmatového nálezu dále zjišťujeme další odchylky od normálu vizuálně. Jedná se o změny na kostře chodidla (zborcená klenba, pokleslá plochá noha, hallux vagus, kladivovitý palec, zranění, zborcení klínové kosti nártu), vizuální ověření stavu tkáně (lymfatické městky, otoky, vodnaté puchýřky), vizuální hodnocení stavu pokožky (zrohovatělá kůže, kuří oko, bradavice, trhlínky, chlad nebo vyzařující teplo určité oblasti, poranění, křečové žíly, poruchy v pigmentaci, pocení nohou, nenormální zápach nohou, vředy, jizvy, zarudnutí) (JANČA, 1996).

Každý z těchto nálezů poukazuje na poruchu systému orgánů patřících k příslušné reflexní zóně. Všechny reflexní zóny s jedním nebo s několika abnormními nálezy musí být při pozdější terapii intenzivně ošetřeny (LEIBOLD, 2003).

Pataky uvádí následující jeho praxí vyzkoušený postup reflexní diagnostiky. Pro reflexní diagnostiku si sestavil tzv. diagnostický formulář, který přináší komplexní náhled na zdravotní stav. V diagnostickém formuláři uvedl 49 orgánů a částí těla, které mají na chodidlech diagnostikovatelné plošky. Tyto plošky se postupně promačkávají. Navrhuje vyjadřování citlivosti plošek pomocí stupnice 1 až 10. Nejprve předvést reflexní plošku vykazující maximální bolest tj. reflexní ploška stydké kosti, představující bolest intenzity 10. Následně pak mačkat ostatní reflexní plošky a hodnotit úroveň pociťované bolesti. U diagnostiky malých dětí doporučuje spoléhat se na hmat, hlasové a mimické projevy. Součástí formuláře je také oblast „Vlivy prostředí“, která obsahuje otázky pro pacienta týkající se těchto oblastí - stravy, psychiky, pití tekutin, užívání léků, kvalitu vzduchu, geopatogenních zón, které jsou velmi důležité pro komplexní léčbu člověka. Na základě diagnostického formuláře zhodnocuje reflexní diagnostiku. Postupuje tak, že se snaží sestavit žebříček podle velikosti dysfunkcí orgánů a najít nejslabší místo v organismu. O správnosti závěru reflexní diagnostiky se lze přesvědčit zmáčknutím bodu C1 na břiše. Účinnost tohoto bodu se při stlačení projevuje tak, že se objeví určitá reakce - například bolest, teplo v určitém orgánu s nejzávažnější dysfunkcí. Výsledky porovnává s potížemi, se kterými klient přišel. Nedoporučuje ptát se klienta na začátku, aby tyto informace nemohly ovlivnit vyhodnocení. Následně předává klientovi doporučení, ve kterých se snaží upozornit na nejdůležitější opatření. Informuje pacienta o pokynech, které by měl dodržet, aby byl opět zdravý (strava, vitamíny, tinktury, bylinné čaje). Reflexní plošky, které si má klient mačkat, označuje fixem přímo na chodidlo a na rastr s anomií chodidla. Každého klienta upozorňuje na možné reakce během léčby. Formulář dále využívá při kontrole. Na konci první diagnostické hodinky všem svým klientům odblokuje krční páteř. Tento postup je popsán v publikaci „Učebnice reflexní terapie: skutečný návrat k přírodě je možný pouze skrze bosá chodidla: kniha o technologii reflexní terapie a jiných metodách při léčbě a samopomoci“ (PATAKY, 1998).

Reflexní diagnózou lze rozeznat nemoci, které se ještě neprojevují, jako například starší nevyléčené choroby. Zóny operativně odstraněného orgánu mohou

zůstávat ještě dlouho citlivé. Reflexní zóny tedy v sobě sjednocují minulost, současnost i budoucnost těla a říkají nám vše o našem současném zdravotním stavu organismu. Správná reflexní diagnóza je základem úspěšné léčby (PALÁGYI, 1996).

2.4.8 Terapie a reakce pacienta

Leibold uvádí, že masáž reflexních zón na chodidle přizpůsobujeme co nejvíce individuálním potřebám. Reflexní masáž rozlišuje na cílenou terapii jednotlivých reflexních zón, na nichž byly učiněny abnormní nálezy a celostně účinnou masáž všech reflexních zón, nezávisle na nálezech jednotlivých zón (LEIBOLD, 2003).

Předpokladem k terapii jednotlivých zón je hmatový nález u diagnózy. Ošetřují se všechny zóny, u nichž byla diagnostickým prohmatáváním vyvolána reakce jako nepříjemný pocit či bolest. Jen tehdy pokud nález na reflexních zónách dopadl jednoznačně, se doporučuje léčba jednotlivých zón. Lze se při tom koncentrovat na jedinou zónu s nápadnými reakcemi, ale ovlivňovat se dá i několik zón, které jsou všechny v reflexním vztahu se systémem orgánů, nebo se dají zároveň léčit sousední zóny (LEIBOLD, 2003).

Pataky uvádí tento postup: nejprve se seznámí s chodidly tzv. „sendvičovým hmatem“, následně uvolňuje kloub pravého palce, což představuje nepřímé uvolňování krční páteře. Pak převážně nehtem promasíruje pravý a levý palec (hlava a mozek) a reflexně uvolní okolí páteře od kostrče nahoru. U přecitlivělých chodidel využívá maximální body například bod C2 na vnější straně levé nohy, plošku solaris plexus nebo plošku sleziny. Následuje ošetření orgánové sféry, při níž vychází z výsledků v diagnostickém formuláři. Pak se opět vrací k nejvíce reagujícím orgánům a sleduje, o kolik se snížila bolest. Obrovská výhoda reflexní terapie je, že je možné okamžitě zjistit zlepšení v dysfunkčních orgánech, které se projeví sníženou citlivostí. Na závěr reflexně „odlymfuje“ produkty z masáží se čistících orgánů (pánevní systém mačkáním od achilovy šlachy k patě, horní lymfatický systém mačkáním blan mezi prsty a reflexní ploškou hrudní kosti) a použije vyrovnávací hmaty. Jako další dvě hlavní témata terapie uvádí přímé uvolnění krční páteře a postupy na lůžku. Postupy těchto metod jsou popsány v knize „Učebnice reflexní terapie: skutečný návrat k přírodě je možný pouze

skrze bosá chodidla: kniha o technologii reflexní terapie a jiných metodách při léčbě a samopomoci“ (PATAKY, 1998).

Reakce pacienta

Při správném provádění reflexní terapie dochází k řadě nejrozumnějších reakcí, o kterých je třeba nemocného informovat. Reflexní terapie je metoda, se kterou nemůžeme nikomu uškodit a tak každá změna stavu, ať už příjemná či nikoliv, znamená příznivou reakci organismu a v podstatě znamená, že léčba „zabrala“. Terapeut by měl tyto reakce registrovat a správně vyhodnocovat (JANČA, 1996).

Janča rozděluje tyto reakce do dvou skupin:

1) Reakce v průběhu reflexní masáže

Tyto reakce jsou velmi důležité, protože nám během masáže podávají informace o stavu, změnách stavu a odezvách nemocného. Jedná se o změny v mimice nemocného, zvukové projevy, projevy nepokoje gesty a pohyby, úlekem, silnými bolestmi, zřetelné ztuhnutí svalů, pocení, chlad v končetinách. Terapeut by měl podle těchto reakcí upravit masáž, v případě silných reakcí masáž ihned přerušit.

2) Reakce v období mezi ošetřeními

Tyto reakce se objevují následkem celého komplexu ošetření, nejčastěji se vyskytují mezi druhým a třetím ošetřením a trvají několik hodin, zcela výjimečně několik dní. Pokud se reflexní masáže provádějí ve správném rozsahu a ve správné intenzitě, jsou všechny tyto následné projevy známkou léčení, i když mohou být přechodně bolestivé a nepříjemné. Je důležité, aby pacient nezpánikařil. V těchto případech se nedoporučuje pokračovat v ošetřování a případně ovlivňovat organismus velmi slabě. Je třeba nechat organismu čas, aby se mohl léčebný účinek „strávit“ a aby mohl získat sílu pro další léčbu. Reakce bývají individuální a závisí na druhu potíží nemocného.

Janča jako nejčastější reakce uvádí:

- pacient se cítí uvolněný, jeho spánek je klidnější a posilující, jeho tělesný i duševní stav se zlepšuje nebo může být naopak spánek přechodně narušen působením některého regenerujícího orgánu.
- Pokožka se stává klidnější, ale zároveň aktivnější, vylučuje více páchnoucího potu a mohou se objevit i hnisavé puchýřky nebo vředy. Znamená to, že

pokožka a podkožní tkáň se regenerují. Zplodiny se takto dostávají ven a tím se umožňuje lepší prokrvení pokožky, ale i reflexních plošek.

- Ledviny vylučují mnohem více močoviny, která je kalná, obsahuje zplodiny a mění svoji hustotu, takže může vytvářet usazeniny.
- Vylučování exkrementů je častější a objemově větší, stolice má mimořádný pach a zabarvení, může obsahovat slizy a často je provázena nadýmáním
- Všechny sliznice se pročišťují, takže vylučují hojné sekrety různé konzistence, zápachu a zabarvení.
- U žen se může objevit silný, dlouhotrvající výtok, silné výtoky mohou způsobit zánět okolní tkáně.
- Krátkodobě se může vyskytnout i zvýšená teplota. Zvýšená teplota znamená mobilizaci sil organismu k boji proti dané nemoci a neměla by být uměle potlačena.
- Nečekaně se mohou projevit dosud neznámá ložiska nemocí například hnisavé zubní záněty a jizvy.
- Mohou se projevit staré nemoci, které nebyly zcela vyléčeny. Jejich reakce jsou pouze krátkodobé a většinou dochází k jejich doléčení.
- Velmi časté jsou psychické reakce, zejména pokud se jedná o léčbu v oblasti pohlaví sféry, kdy u především u žen dochází k časté plačtivosti.

Právě těmito projevy se tělo snaží všemi možnými způsoby zbavit zplodin většiny nemocí nebo narušených funkcí, které často postižený organismus obtěžovaly celé roky (JANČA, 1996).

Další z možných reakcí mohou být tzv. kolapsy. Patakyovi nepovažují kolapsy, za negativní jevy, ale právě naopak. Kolapsy znamenají náhlé a velké zlepšení zdravotního stavu, protože dochází k rychlému uvolnění blokády, která se zasloužila o přiškrcení toku životní energie. Kolaps probíhá tak, že klient pomalu nebo rychle zbledne a zbledne i okolí úst. Někdy může dojít i ke ztrátě vědomí, tehdy je nutné postiženého pevně držet, aby si neublížil pádem. Po odeznění kolapsu cítí člověk pocit blaha a připadá si, jako by se vznášel. Pokud se cítí dobře, lze v terapii pokračovat (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

V případě kolapsu doporučují Patakyovi okamžitě přerušit terapii, zachovat klid a rovnováhu, uklidňovat klienta, že je vše v pořádku. Dále pak položit klienta a podložit

mu nohy, střídavě mačkat a hladit bod C na levém nártu, jemně mačkat nehtem středový meridián těsně nad horním a pod dolním rtem. Při „slabém“ srdci lze mačkat nehtem první článek levého malíčku ze stran na úrovni nehtového lůžka (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002).

2.4.9 Účinky reflexní terapie

Reflexologie vyvolává relaxaci těla i duše a uvolňuje napětí. Dochází při ní k uvolňování endorfinů, tělesných látek navozujících dobrou náladu, což představuje pravděpodobně nejlepší cestu k odstranění stresu. Navrací rovnováhu tělu, myslí, emocím a uchovává zdraví (KUNZ, KUNZ, 2005).

Téměř po celém světě probíhá řada výzkumů zabývajících se reflexní terapií. Například vědecký výzkum v Severní Americe zjistil, že u žen lze reflexní terapií zmírnit příznaky premenstruačního syndromu. Mnoho výzkumných studií bylo provedeno také v Dánsku, zejména bylo dosaženo pozitivních výsledků u osob se špatným krevním oběhem, s ledvinovými kameny a se zácpou. Reflexologie je také přínosná pro ženy během porodu. Výzkumná studie provedená v Austrálii zjistila, že reflexologie je účinná pro lidi, kteří trpí artritickými bolestmi, vnitřními bolestmi, napětím a bolestmi hlavy. Ve Švýcarsku výzkumné studie vyhodnotily přínos reflexologie pro osoby s rakovinou. Výsledky ukázaly, že reflexologie nejen zbavuje bolesti, ale také přidává na kvalitě života nemocnému. V Číně výzkumy došly k závěru, že reflexní léčba je efektivní pro léčbu Diabetes mellitus II. typu. Další výzkumy provedené ve světě ukázaly, že reflexní terapie snižuje stres a napětí v celém těle. V důsledku toho zlepšuje krevní oběh a činnost lymfatického systému, zlepšuje nervové zásobení buněk a zvyšuje uvolňování toxinů z těla. Dochází k odstraňování odpadů z těla a ke zvýšení činnosti imunitního systému. Obecně lze říci, že reflexologie umožňuje optimální fungování všech systémů těla, podporuje tělo a v něm proces hojení a udržení optimálního zdraví (SHIRLEY, 1999, on-line).

Podle American Medical Association vzniká 90 procent onemocnění v důsledku stresu. A právě reflexologie umožňuje osvobození od stresu a nemoci. Mezi hlavní výhody reflexní terapie patří:

- uvolňování těla a myslí,

- udržení zdravého těla v rovnováze,
- příznivé působení na nervový systém,
- zvyšování koncentrace,
- zlepšování činnosti krevního oběhu, funkce imunitního systému a činnosti lymfatického systému (ANONYMOUS, 2009, on-line).

Prevence a samoléčba

Reflexní terapie nabízí možnost pravidelné samostatné prevence, ale musí být doplněna i jinými opatřeními, především zdravou životosprávou. Preventivní masáž probíhá v zásadě na všech reflexních zónách, aby se příznivě ovlivnil celý organismus a také duševní život (PALÁGYI, 1996).

Patakyovi uvádí, že reflexní terapie je výbornou metodou pro svépomoc a samoléčbu. V současné době má mnoho lidí zájem pracovat na sobě samém a nespolehat se jen na cizí pomoc. K tomu je právě reflexní terapie jednou nejlepších metod - pravidelné mačkání reflexních plošek na chodidle nebo pravidelná chůze na boso v terénu několikrát do týdne. Reflexní plošky, ve kterých je cítit bolest, představují nemocné orgány. Velmi velkou bolest v nich hladíme a menší bolest (po jedné nebo dvou vteřinách) naopak stlačujeme. Denně ovlivňujeme plošky od deseti do třiceti minut, více není třeba. Je však důležité léčbu vytrvale provádět každý den až do vyléčení (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2007).

Reflexní terapie je vhodná pro každého. Lze ji provádět v každém věku od kojeneckého až do seniorského (PALÁGYI, 1996).

U dětí se reflexní terapií dosahuje mimořádných výsledků. Jejím prostřednictvím se děti naučí komunikovat se svým tělem, ale také si díky své dovednosti „hrát“ s chodidly, metodu rychle osvojí a rozumí ji (KUNZ, KUNZ, 2005).

V seniorském věku je reflexní terapie velmi vhodná pro udržení vitality, léčí a regeneruje organismus (JANČA, 1996).

V těhotenství nám reflexní terapie pomůže odstranit případné potíže a posiluje organismus. Důležitá je však opatrnost především v oblasti hormonální sféry, zóny v oblasti pánve nemasírujeme (JANČA, 1996).

Reflexní terapii lze také částečně využít u lidí s tělesným handicapem a u lidí se závažným onemocněním (KUNZ, KUNZ, 2005).

Kontraindikace

Janča uvádí, že reflexní terapii nelze ublížit, ale zároveň však varuje před jakýmkoli neuváženým použitím této metody. Protože reflexní terapii nelze ublížit, neexistují prakticky žádné kontraindikace. Kontraindikace vyplývají z akutního stavu nemocného. Reflexní masáž neprovádíme v místech křečových žil, modřin, ran, ekzémů, mykóz a při vysokých horečkách (JANČA, 1996).

Snad jedinou kontraindikací, která pro reflexní terapii platí, je že se nesmí používat na léčení lidí, kterým transplantovali životně důležitý orgán, například srdce, játra, ledviny (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2007).

V těhotenství bez komplikací lze reflexní masáž použít, nemasírujeme však zóny v oblasti pánve (PALÁGYI, 1996).

Doplňková léčba

Janča uvádí, že neexistuje pouze jeden způsob léčby, který by vyřešil všechny zdravotní problémy. Proto by měl být skoro každý léčebný postup komplexní, což znamená použít více léčebných metod. Je nutné postupovat racionálně a vybírat pouze ty metody, které jsou bezpodmínečně nutné (JANČA, 1996).

Reflexní terapii doporučuje kombinovat s těmito metodami: se všemi očišťujícími přírodními způsoby léčby (pročišťovací kúry, pústy), s terapií vodou (Kneipp, Priesnitz), s manuálními metodami (chiropraktika, akupresura, segmentové masáže, čínské masáže, Shia–tsu), s léčením bylinami (čaje, koupele, tinktury), s homeopatií (tinktura, masti, tablety), s akupunkturou, s celkovou nebo částečnou dietou, s léčebným cvičením, s odrušením nebo zrušením geopatogenních zón i jiných rušivých jevů (JANČA, 1996).

Patakyovi považují reflexní terapii v životním stylu za nosnou páteř, kterou lze doplňovat i jinými prostředky ke zlepšení kvality života. Jako hlavní doplněk reflexní terapie doporučují práci s myslí a meditaci, která jedním z nejdůležitějších momentů pro vyléčení a udržení stálého zdraví. Na začátku nám reflexní terapie pomáhá zbavit se těch nejhrubších emocionálních bloků. Jako další prostředky na zlepšení kvality života

uvádí otužování jako nejlepších způsobů trénování imunitního systému, dále pak stravování, pitný režim, správné využití sexuální energie, modlitba, zpívání manter, sport, urinoterapii (léčba močí) (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2007).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je zabývat se reflexní terapií jako jednou z relaxačních technik, prohloubit a rozšířit si vědomosti o této metodě. Jako dílčí cíl jsem si stanovila sledovat úroveň znalostí u studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, konkrétně u posluchačů oboru Výchova ke zdraví a pomocí metody dotazníkového šetření zjišťovat úroveň jejich povědomí o výše zmiňované metodě. Druhým dílčím cílem mé práce je vytvoření jednoduchého metodického manuálu pro širší veřejnost, který by bylo možné využívat jako výukový materiál.

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledání a shromáždění širokého okruhu odborné literatury a pramenného materiálu ke zvolené tématice.
2. Obsahový rozbor českých a zahraničních publikačních zdrojů, včetně materiálu z vědeckých databází.
3. Objasnění zvolené tematiky: historie a současnost reflexní terapie, hlavní princip, reflexní zóny, typy hmatů, využití – diagnostika, terapie, prevence, samoléčba.
4. Uvedení zadaného tématu do širších souvislostí.
5. Srovnání se zahraničím.
6. Vytvoření metodického manuálu pro širší veřejnost.
7. Zjišťování úrovně znalostí reflexní terapie u posluchačů Výchovy ke zdraví.
8. Diskuze ke zjištěným výsledkům.
9. Stanovení závěrů.
10. Doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

Otázka č. 1: Předpokládám, že více než 50 % studentů oboru Výchova ke zdraví bude znát pojem reflexní terapie.

Otázka č. 2: Domnívám se, že více než 50 % studentů se setkala s reflexní terapií v praxi.

Otázka č. 3: Domnívám se, že více než 50 % studentů bude znát aplikace reflexní terapie.

4 METODIKA

4.1 Využití metod

Nejprve jsem vyhledala a shromáždila široký okruh odborné literatury zabývající se problematikou reflexní terapie. Jednalo se zejména o české a zahraniční publikace a rovněž materiál z vědeckých databází. Provedla jsem obsahový rozbor výše zmíněných zdrojů a vytvořila z nich komplexní celek. Využila jsem metody analýzy a syntézy odborného textu.

V teoretické části jsem uvedla metodu reflexní terapie do širších souvislostí. Objasnila jsem vlastní termín a zabývala se historií a současností této metody, jejím hlavním principem, reflexními zónami, typy hmatů. Dále jsem se věnovala jejímu využití jako metody diagnostické, terapeutické, preventivní a metody samopomoci. Provedla jsem srovnání české a zahraniční literatury.

V praktické části jsem použila metodu dotazníkového šetření. Vytvořila jsem nestandardizovaný dotazník a z něj získané informace zpracovala a vyhodnotila.

Dotazník obsahuje celkem 10 otázek. V dotazníku jsou použity otázky otevřené, ve kterých má respondent možnost vyjádřit se svými vlastními slovy, otázky polootevřené, kde může zvolit jednu z uvedených možností nebo uvést vlastní odpověď a otázky uzavřené, ve kterých respondent volí jednu nebo více odpovědí z uvedených možností.

4.2 Charakteristika souboru

Praktické šetření jsem zaměřila na studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, konkrétně na posluchače oboru Výchova ke zdraví. Hodnotila jsem úroveň znalostí reflexní terapie studentů prvních, druhých a třetích ročníků denního a kombinovaného studia.

Sledovaný soubor se skládal z 168 probandů, z toho bylo 136 žen a 32 mužů. Věkové rozmezí bylo 19-55 let. U žen se věkové rozmezí pohybovalo od 19 do 55 let a mužů od 21 do 44 let.

4.3 Organizace experimentálního šetření

Svoji bakalářskou práci jsem začala v květnu 2009 studiem české a zahraniční literatury a vyhledáváním odborných článků z vědeckých databází. Na základě získaných znalostí a vědomostí jsem sestavila nestandardizovaný dotazník (viz Přílohy – Příloha č. 6), abych zjistila úroveň znalostí reflexní terapie probandů.

Praktické šetření pomocí nestandardizovaného dotazníku probíhalo v prosinci 2009 a v lednu 2010 na Pedagogické fakultě. Dotazníkem jsem oslovila studenty oboru Výchova ke zdraví z prvního, druhého i třetího ročníku denního a kombinovaného studia. Každý student ode mne obdržel dotazník. Před jeho vyplněním jsem studentům sdělila, jak jej správně vyplnit. Koncem ledna 2010 jsem se začala zabývat vyhodnocováním dotazníků.

Od prosince 2009 do ledna 2010 jsem se věnovala tvorbě metodického manuálu pro širší veřejnost. Na základě svých znalostí o reflexní terapii jsem vytvořila metodický manuál pro osoby, které mají zájem dozvědět se něco více o této metodě. Sestavila jsem postup, ve kterém jsem zájemce seznámila se základy reflexní terapie a s její technikou. Pomocí tohoto manuálu se mohou snadno metodu reflexní terapie naučit a používat ji jak pro sebe tak pro své blízké na podporu zdraví. Manuál jsem doplnila vlastními fotografiemi a je přiložen k mé bakalářské práci na CD.

V průběhu své práce jsem měla možnost konzultovat své nejasnosti s reflexní terapeutkou Mgr. Ladislavou Beckovou.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky – dotazník

Dotazníkem jsem oslovila celkem 224 respondentů. Na dotazník odpovědělo 168 respondentů. Návratnost dotazníku tedy činila 75 %.

Výzkumný vzorek tvoří celkem 168 respondentů z toho 136 žen a 32 mužů z denního a kombinovaného studia jednotlivých ročníků.

Dotazník je tvořen otázkami otevřenými, polouzavřenými a uzavřenými. Otázky otevřené jsem hodnotila tak, že jsem si nejprve definovala správnou odpověď a následně rozdělovala odpovědi do tří kategorií – správné odpovědi, špatné odpovědi a nezodpovězeno. Nezodpovězeno znamená, že respondent neznal odpověď na příslušnou otázku. Zjištěná data jsem utřídila a prezentovala pomocí grafického znázornění.

Sledovaný vzorek respondentů

Následující tabulka č. 1 podrobně ukazuje, kolik studentů z prvního, druhého a třetího ročníku denního a kombinovaného studia oboru Výchova ke zdraví se zúčastnilo dotazníkového šetření.

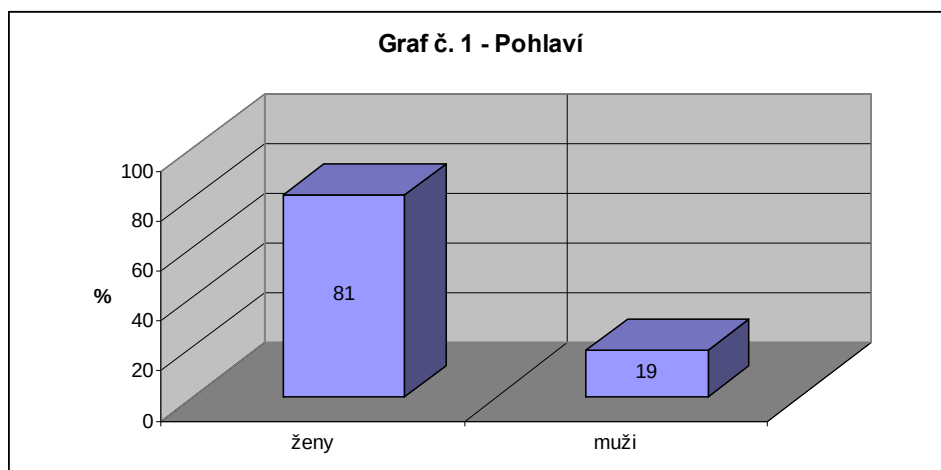
Tabulka č. 1 – Počet respondentů

Forma studia	1. ročník		2. ročník		3. ročník	
	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži
Denní	17	2	18	2	22	2
Kombinované	36	13	25	8	18	5

(zdroj: vlastní tvorba)

Pohlaví

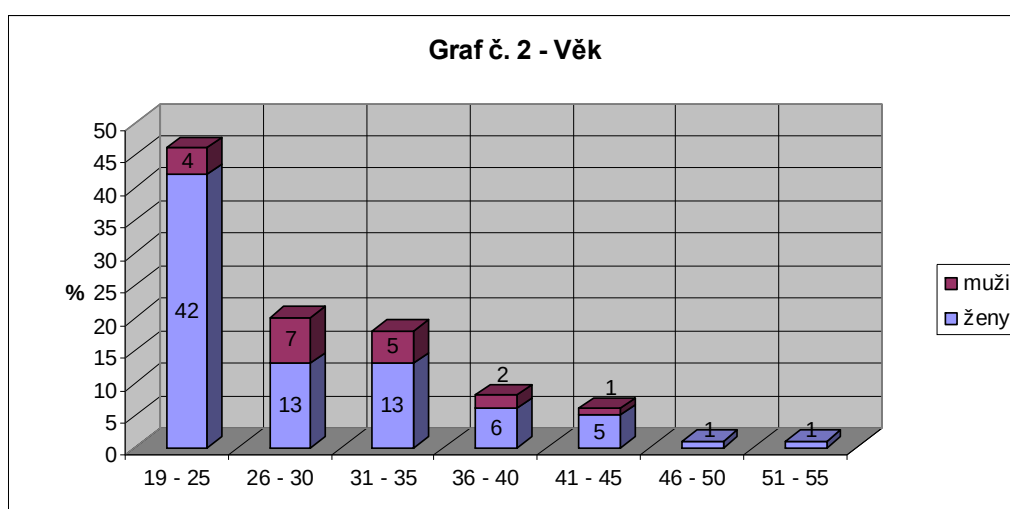
Základní proměnou bylo pohlaví. Z níže uvedeného grafu jasně vyplývá, že sledovaný vzorek je tvořen převážně ženami. Respondenty tvoří 81 % žen a 19 % mužů.



(zdroj: vlastní tvorba)

Věk

Graf č. 2 zobrazuje věková rozmezí respondentů. Protože se jedná o studenty oboru Výchova ke zdraví z denního i kombinovaného studia, je zastoupení jednotlivých věkových skupin rozmanité. Pro přehlednost jsem rozdělila respondenty do osmi věkových kategorií. Nejčastější věkové rozmezí dotazovaných se pohybovalo mezi 19ti – 25ti lety, což představuje 42 % žen a 4 % mužů.

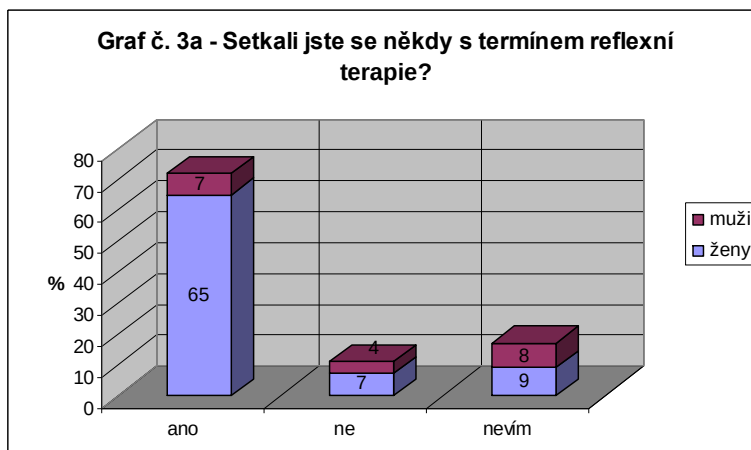


(zdroj: vlastní tvorba)

Dotazníkové otázky:

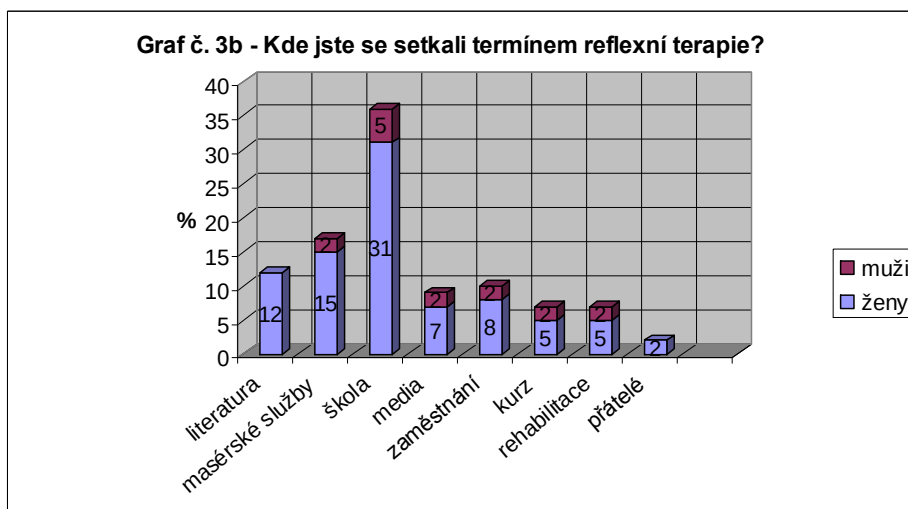
Otázka č. 1- Setkali jste se někdy s termínem reflexní terapie?

V této otázce jsem zjišťovala, zda se někdy respondenti setkali s termínem reflexní terapie, na výběr byly tři možnosti (ano, ne, nevím). Z grafu je jasné, že nejvíce respondentů odpovědělo ano, což je 65 % žen a 7 % mužů, odpověď ne uvedlo 7 % žen a 4 % mužů, odpověď nevím 9 % žen a 8 % mužů.



(zdroj: vlastní tvorba)

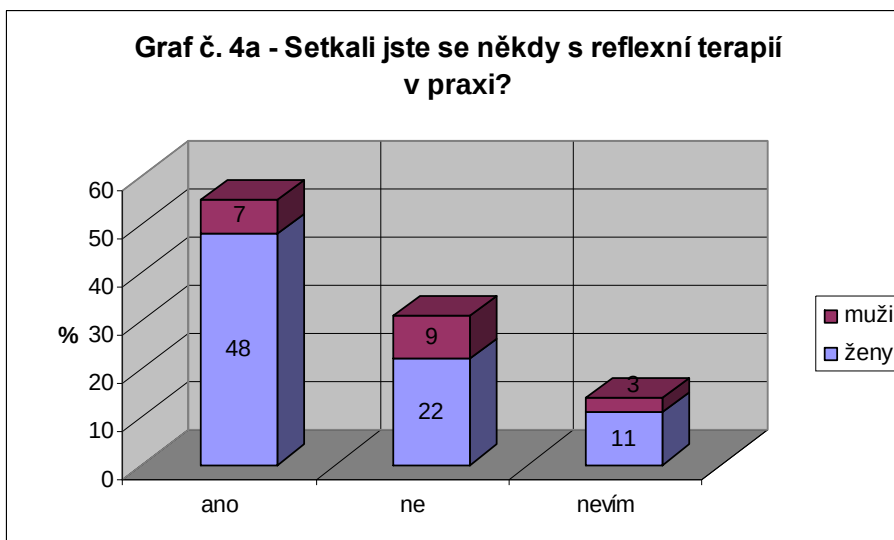
Následující graf dále rozvádí otázku číslo jedna a ukazuje, kde se osoby, které odpověděly kladně, s reflexní terapií setkaly. Nejvíce respondentů uvedlo, že se s reflexní terapií setkala ve škole 31 % žen a 5 % mužů a při masérských službách 15 % žen a 2 % mužů, dále pak v literatuře, v zaměstnání, v médiích, na rehabilitaci a u přátel.



(zdroj: vlastní tvorba)

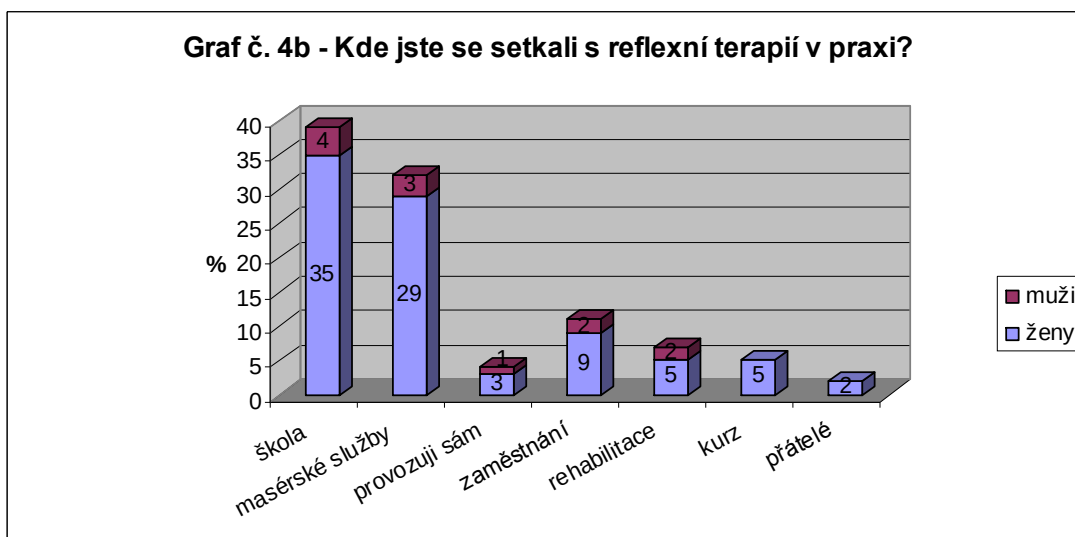
Otázka č. 2 - Setkali jste se někdy s reflexní terapií v praxi?

Touto otázkou jsem sledovala, zda se respondenti setkali s reflexní terapií v praxi. Měli na výběr rovněž 3 varianty (ano, ne, nevím). Nejvíce studentů se s reflexní terapií již v praxi setkalo – 48 % žen a 7 % mužů, nesetkalo se s ní 22 % žen a 9 % mužů a odpověď nevím uvedlo 11 % žen a 3 % mužů.



(zdroj: vlastní tvorba)

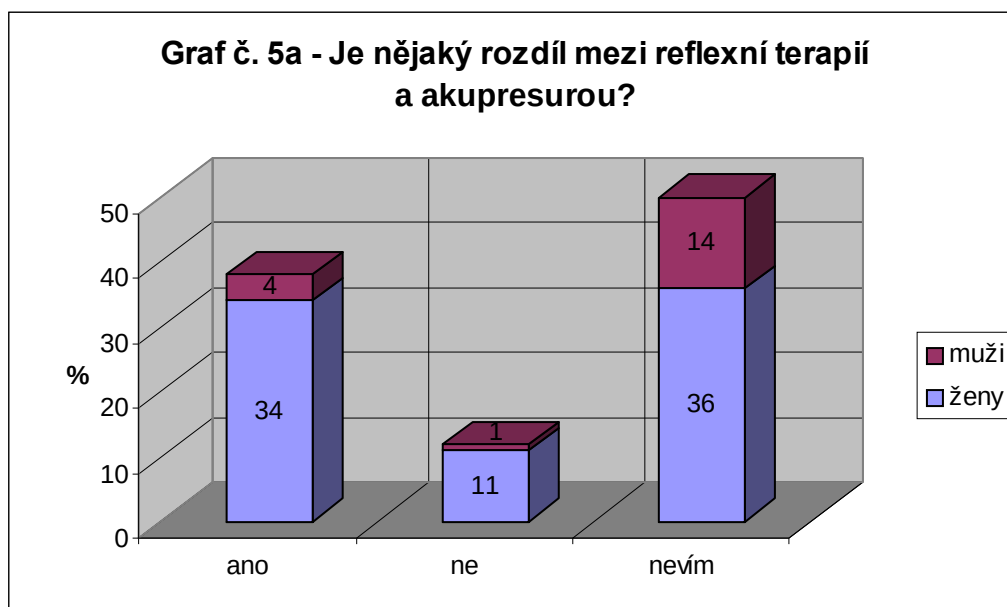
Následující graf blíže upřesňuje otázku číslo dvě a zobrazuje, kde se studenti v praxi s reflexní terapií setkali. Nejvíce respondentů uvedlo, že ve škole – 35 % žen a 4 % mužů a při masérských službách 29 % žen a 3 % mužů. Jako další odpovědi uváděli studenti: na rehabilitaci, na kurzu, v zaměstnání, provozují sám a u přátel.



(zdroj: vlastní tvorba)

Otázka č. 3 - Je nějaký rozdíl mezi reflexní terapií a akupresurou?

Rozdíl mezi uvedenými pojmy nedokázalo definovat 36 % žen a 14 % mužů, ano odpovědělo 34 % žen a 4 % mužů, ne odpovědělo 11 % žen a 1 % mužů.



(zdroj: vlastní tvorba)

Následující graf (graf č. 5b, viz s. 52) znázorňuje, kolik respondentů odpovědělo na otázku číslo tři správně a kolik jich odpovědělo špatně. Nejvíce bylo špatných odpovědí. Špatně odpovědělo 55 % žen a 6 % mužů, správně odpovědělo 36 % žen a 3 % mužů.

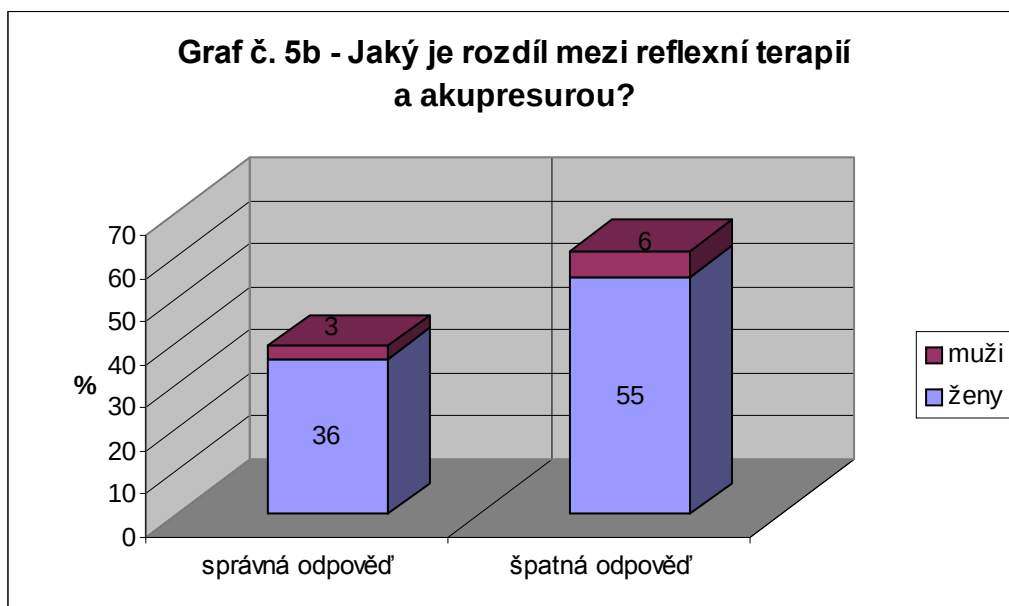
Rozdíly mezi reflexní terapií a akupresurou jsem definovala podle Janči následujícími tvrzeními:

- akupresura využívá tlaku prstů na akupunkturní body, které jsou rozmístěné po celém těle, naproti tomu reflexní terapie využívá tlaku a masáže reflexních zón a ploch, které jsou umístěny na chodidlech a také na rukou.
- V reflexní terapii jsou reflexní plošky snadno určovatelné, jedná se o poměrně velké plochy až několik centimetrů čtverečních a jsou tvarově velmi podobné příslušnému orgánu. U akupresury se některé akupunkturní body určují velmi obtížně, jejich velikost je v průměru 3 mm, proto se k jejich vyhledávání často používá elektrických přístrojů.

- Reflexní terapii lze využít jako metodu diagnostickou, terapeutickou, preventivní a pro vlastní terapii. Akupresuru lze využít jen pro terapeutické účely.
- Efekt akupresury je plošný, působí prakticky po celé délce akupunkturní dráhy mnohdy i přes celé tělo, takže účinek na určitý orgán je pomalejší a méně razantní. U reflexní terapie je možné účinek přesně směřovat na žádaný orgán nebo každou jeho část a je okamžitý. Pro jeho plošné působení je třeba ošetřovat více reflexních ploch.
- Zjištění efektu akupresury je většinou otázkou delší doby. Efekt reflexní terapie lze zjistit okamžitě (JANČA, 1996).

V souvislosti s touto otázkou bych chtěla objasnit rozdíl použití jehly v akupresuře a akupunktuře. Při vyhodnocování odpovědí, jsem totiž zjistila, že respondenti nesprávně zaměňují pojmy akupresura a akupunktura. A uvádí tuto odpověď: akupresuru provádíme vpichem jehly, reflexní terapii provádíme tlakem prstů ruky.

Akupresura i akupunktura fungují na stejném principu. Akupunktura stimuluje akupunkturní body vpichem jehly, naproti tomu akupresura povzbuzuje tyto body určitým druhem tlaku - špičkami jednotlivých prstů, hmaty ruky (HILLEBRECHT, 2006). Odpověď, že akupresuru provádíme vpichem jehly, reflexní terapii provádíme tlakem prstů ruky, jsem tedy hodnotila jako špatnou.



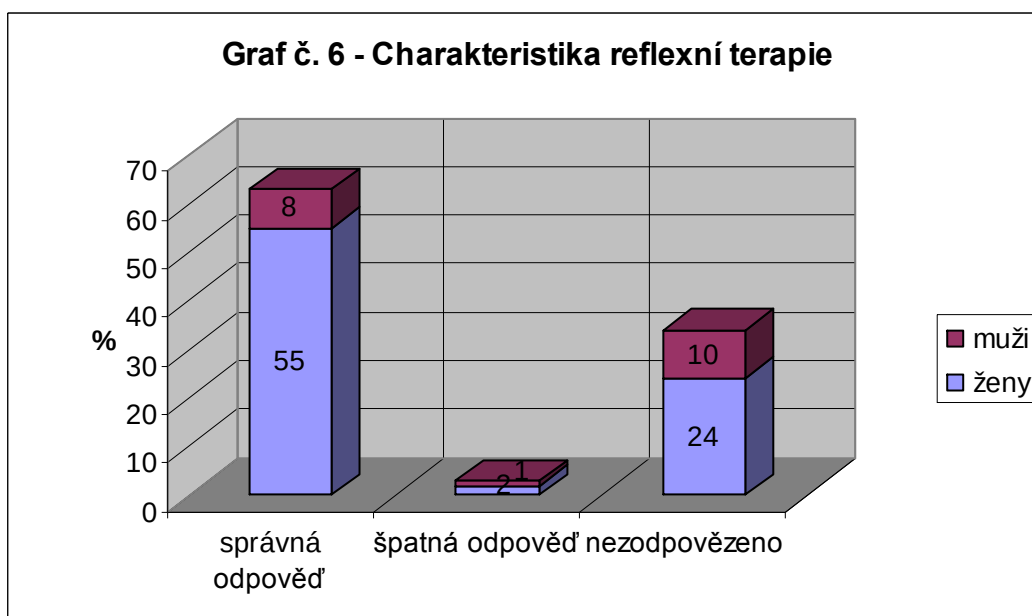
(zdroj: vlastní tvorba)

Otázka č. 4 - Charakterizujte stručně pojem reflexní terapie.

V této otázce měli respondenti prostor vyjádřit svůj názor. Správně charakterizovalo reflexní terapii 55 % žen a 8 % mužů, špatně odpovědělo 2 % žen a 1 % mužů. Odpověď na tuto otázku neznalo 24 % žen a 10% mužů.

Správnou odpověď jsem definovala takto: reflexní terapie je jednou z léčebných metod, která využívá tlaku a masáží reflexních ploch a zón na chodidlech nohou a také rukou. Tyto zóny odpovídají příslušným orgánům a lze je skrze ně ovlivňovat (JANČA, 1996).

Nejčastěji se v dotazníku vyskytovaly tyto odpovědi, které jsem hodnotila jako správné: reflexní terapie je metoda zabývající se působením na určité plošky na plosce nohy. Reflexní terapií působíme na zdravotní stav a aktivujeme orgány pomocí stlačování reflexních bodů na chodidle. Reflexní terapie je systematické působení na body na chodidle, čímž uklidňujeme nebo povzbuzujeme odpovídající orgány.



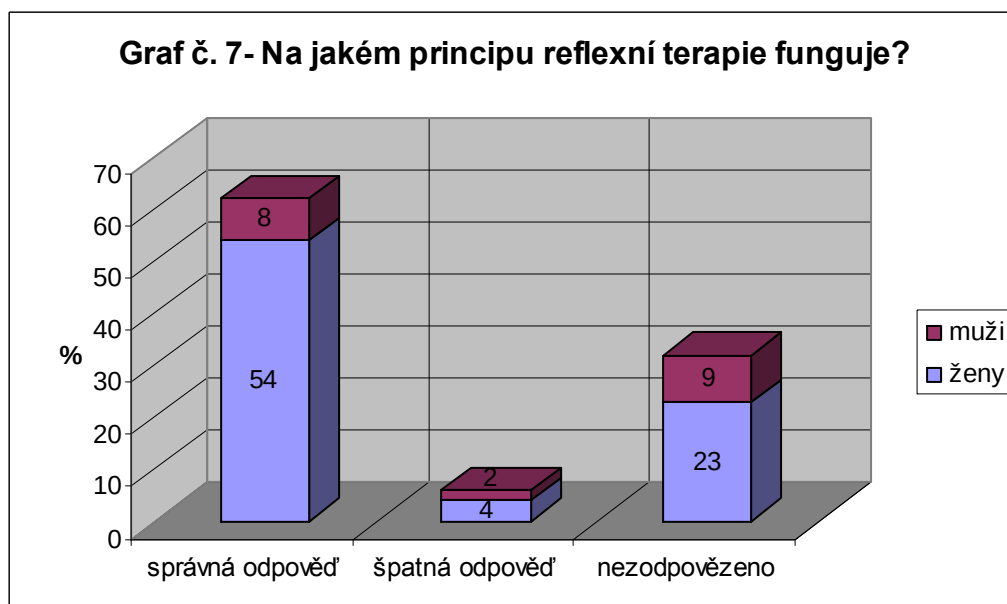
(zdroj: vlastní tvorba)

Otázka č. 5 - Na jakém principu reflexní terapie funguje?

Nejvíce studentů odpovědělo na tuto otázku správně – 54 % žen a 8 % mužů, odpověď neznalo 23 % dotazovaných žen a 9 % dotazovaných mužů. Nejméně studentů odpovědělo špatně – 4 % žen a 2 % mužů.

Protože existuje mnoho teorií, jak si lze vysvětlit princip reflexní terapie, nechávala jsem respondentům větší prostor. Vycházela jsem z následujícího tvrzení: reflexní terapie funguje na principu stlačování reflexních plošek, které představují jednotlivé části těla a lze je skrze ně ovlivňovat (JANČA, 1996) a z dalších názorů uvedených v teoretické části této práce.

Za správné odpovědi jsem považovala například tyto: reflexní terapie funguje na principu stlačování reflexních bodů, jimiž ovlivňujeme určité orgány. Reflexní terapie funguje na principu nervového a energetického propojení reflexních zón s jednotlivými orgány. Princip reflexní terapie spočívá ve stlačování určitých bodů s následnou reakcí na vzdálenější jim odpovídající orgány. Reflexní terapie funguje na principu energetických drah, které jsou spojeny s reflexními zónami a příslušnými částmi těla.

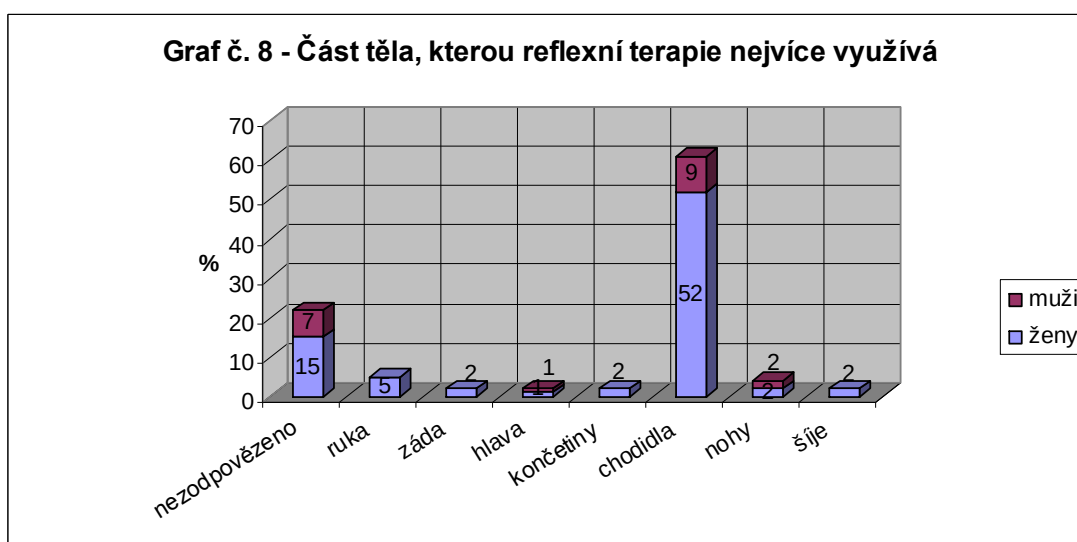


(zdroj: vlastní tvorba)

Otázka č. 6 - Uved'te jednu část těla, kterou reflexní terapie podle vás nejvíce využívá.

Převážná část respondentů uvedla, že reflexní terapie využívá nejvíce chodidla – 52 % žen a 9 % mužů. Mezi další časté odpovědi patřily tyto: ruka, nohy, šíje, záda, hlava a končetiny. Na otázku neznalo odpověď 15 % žen a 7 % mužů.

Velmi mě překvapilo, kolik studentů znalo správnou odpověď. Reflexní terapie opravdu nejvíce využívá chodidla, ale často také ruce. Ve srovnání s chodidly je však účinek na ruku o něco méně efektivní a proto se všichni převážně orientují na chodidla.



(zdroj: vlastní tvorba)

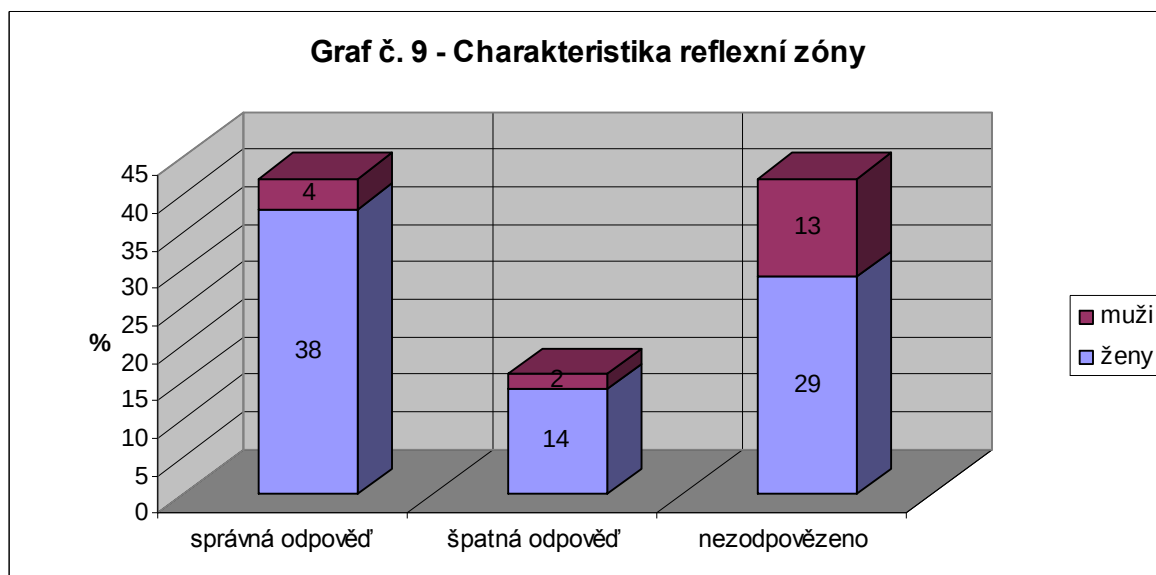
Otázka č. 7 - Charakterizujte stručně pojem reflexní zóna.

Odpověď na tuto otázku znalo 38 % žen a 4 % mužů, špatně odpovědělo 14 % žen a 2 % mužů a odpověď neznalo 29 % žen a 13 % mužů.

Reflexní zónu jsem si definovala jako určité místo na těle, které svým tvarem a velikostí odpovídá příslušnému orgánu nebo části těla (JANČA, 1996) a tvrzením podle Hanne Marquardtové, že na noze jsou zobrazeny všechny orgány a systémy lidského těla ve zmenšeném měřítku jako reflexní zóny (MARQUARDT, 2009).

Mezi nejčastější správné odpovědi patřily tyto: reflexní zóna je určený bod, skrze který se ovlivňuje příslušný orgán. Reflexní zóna je určitá oblast na ploše chodidla, která je spojena s příslušným orgánem. Reflexní zóny jsou mikrosystémy,

kteřé znázorňují orgány na určité části těla, zejména na chodidle. Reflexní zóna je místo na chodidle, kde se promítá určitý orgán.



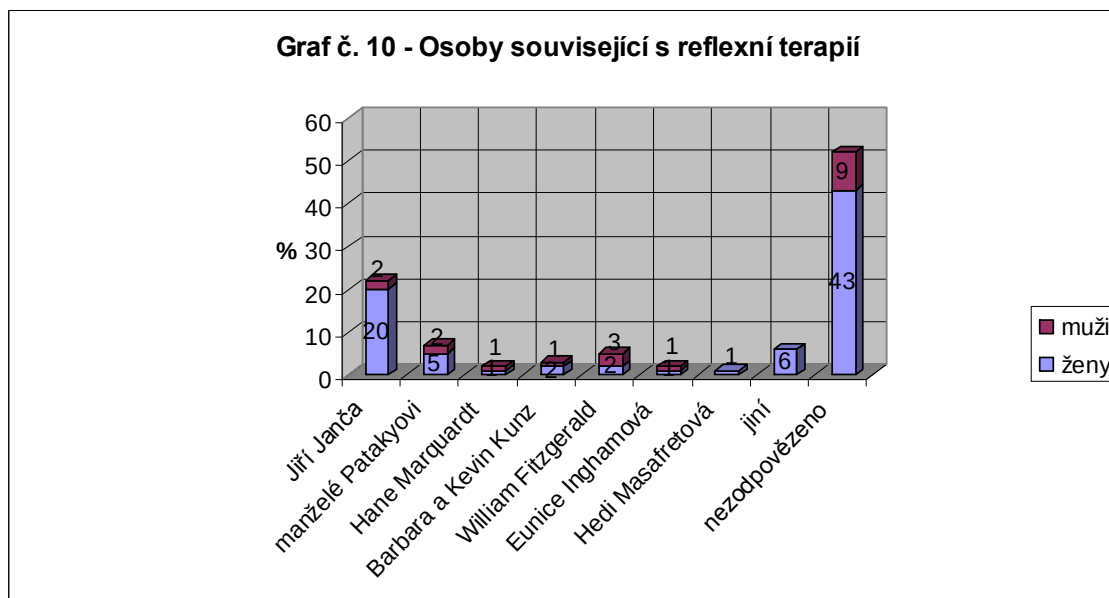
(zdroj: vlastní tvorba)

Otázky č. 8 - Znáte nějakou z následujících osob souvisejících s reflexní terapií?

V otázce číslo osm jsem zjišťovala, zda respondenti znají některou z uvedených osob souvisejících s reflexní terapií. Na výběr měli z těchto osmi variant: Jiří Janča, manželé Patakyovi, Hanne Marquardt, Barbara a Kevin Kunz, William Fitzgerald, Eunice Inghamová, Hedi Masafretová a variantu jiní, ve které mohli uvést jinou osobu než osoby uvedené. Studenti mohli označit více odpovědí. Nevíce studentů neznalo žádnou z uvedených osob – 43 % žen a 9 % mužů. Druhou nejčastější odpovědí byl Jiří Janča, následovali manželé Patakyovi. V odpovědi jiní se nejčastěji vyskytovali lektoři kurzů reflexní terapie nebo reflexní terapeuti.

Pro upřesnění této otázky blíže charakterizují nejčastěji uváděné osoby: Jiřího Janču, manžele Patakyovi a Williama Fitzgeralda. Ing. Jiří Janča, CSc. je mezinárodně uznávaný terapeut alternativní medicíny a je považován za průkopníka reflexní terapie v Čechách. Manželé Patakyovi patří mezi jeho významné žáky a jeho pokračovatele, pořádají kurzy a vedou vlastní školu reflexní terapie. Dr. William Fitzgerald je jedním

ze zakladatelů tzv. „zónové terapie“ a je autorem principu dělení těla na deset podélných zón.



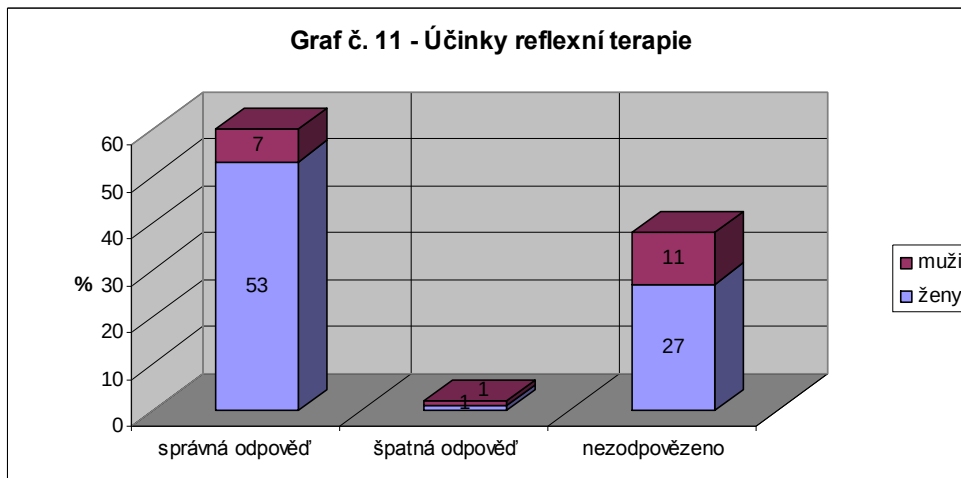
(zdroj: vlastní tvorba)

Otázka č. 9 – Uved'te, prosím, účinky reflexní terapie.

Na následující straně zobrazuje graf č. 11, kolik respondentů zná účinky reflexní terapie. Nejvíce bylo správných odpovědí – 53 % žen a 7 % mužů, na otázku neznalo odpověď 27 % žen a 11 % mužů a špatně odpovědělo pouhé 1 % žen a 1 % mužů.

Účinky reflexní terapie jsem si definovala takto: posiluje činnost organismu, zlepšuje imunitu a látkovou výměnu, pomáhá odstraňovat bolesti, příznivě působí na činnost krevního oběhu, lymfatického a nervového systému, odstraňuje energetické bloky, uvolňuje a harmonizuje tělo a mysl, stimuluje a harmonizuje činnost orgánů, urychluje léčbu konkrétních případů onemocnění (TOURLES, 1998).

Nejčastěji se vyskytovaly tyto odpovědi: stimuluje organismus, odstraňuje bolesti, harmonizuje a uvolňuje tělo, odstraňuje energetické bloky, posiluje imunitu, urychluje léčbu onemocnění, příznivě působí na nervový systém, podporuje správnou funkci orgánů a regeneruje organismus.



(zdroj: vlastní tvorba)

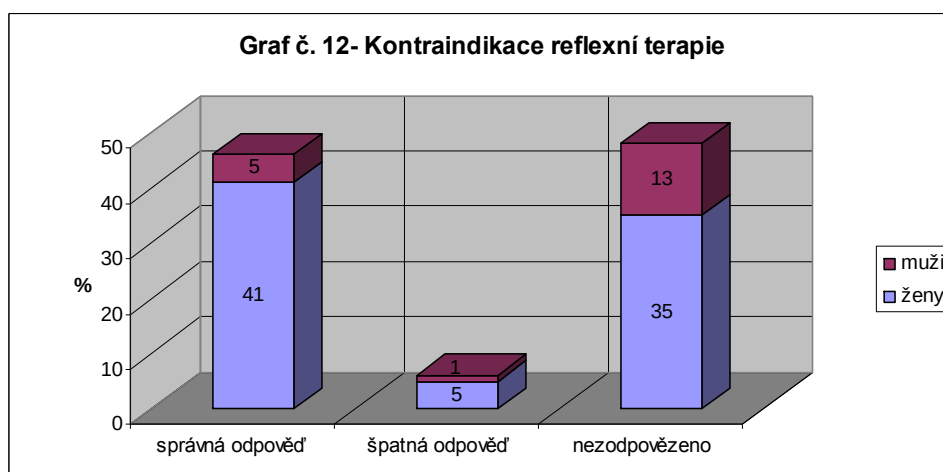
Otázka č. 10 – Uved'te, prosím, kontraindikace reflexní terapie.

V této otázce jsem zjišťovala, kolik respondentů zná kontraindikace reflexní terapie. Nejvíce studentů neznalo odpověď – 35 % žen a 13 % mužů, správně odpovědělo 41 % žen a 5 % mužů, špatně odpovědělo 5 % žen a 1 % mužů.

Definování správné odpovědi:

- reflexní masáž neprovádíme při kožních chorobách, při akutních stavech, při vysokých horečkách, v místech křečových žil, ran, modřin, oděrek, ekzémů a mykóz (JANČA, 1996)
- V těhotenství se nemasíruje oblast pánve. Neprovádíme ji u lidí, kterým transplantovali životně důležitý orgán (PATAKYOVÁ, PATAKY, 2007).

Respondenti nejčastěji uváděli tyto kontraindikace: kožní choroby, akutní stavy, hořčnaté stavy, oděrky, poranění a těhotenství.



(zdroj: vlastní tvorba)

5. 2 Diskuze

Vyhodnocení stanovených odborných otázek (viz kapitola 3.3, s. 45)

Otázka č. 1:

Předpokládala jsem, že více než 50 % studentů oboru Výchova ke zdraví bude znát pojem reflexní terapie. Praktické šetření potvrdilo můj předpoklad.

S pojmem reflexní terapie se setkala 65 % žen a 7 % mužů. Nejvíce respondentů uvedlo, že se s reflexní terapií setkala ve škole tedy 31 % žen a 5 % mužů a při masérských službách 15 % žen a 2 % mužů, dále pak v literatuře, v zaměstnání, v médiích, na rehabilitaci a u přátel. Domnívám se, že ve škole se mohli studenti s reflexní terapií setkat zejména v rámci předmětů Regenerace I, Regenerace II, Regenerace III, který každý student Výchovy ke zdraví povinně absolvuje ve 2. a 3. ročníku studia. Na základě výsledků se domnívám, že v současné době se můžeme s pojmem reflexní terapie nejvíce setkat ve škole, v masérských salónech a v literatuře.

Správnou charakteristiku reflexní terapie uvedlo 55 % žen a 8 % mužů. Jaký je rozdíl mezi reflexní terapií a akupresurou uvedlo 34 % žen a 4 % mužů, z nich správně odpovědělo 36 % žen a 3 % mužů. Na jakém principu reflexní terapie funguje vědělo 54 % žen a 8 % mužů. Fakt, že reflexní terapie využívá nejvíce chodidla, uvedlo 52 % žen a 9 % mužů. Charakteristiku reflexní zóny znalo 38 % žen a 4 % mužů. Nejvíce respondentů znalo z uvedených reflexních terapeutů Jiřího Janču – 20 % žen a 2 % mužů a manžele Patakyovi 5 % žen a 2 % mužů.

Otázka č. 2:

Domnívala jsem se, že více než 50 % studentů se setkala s reflexní terapií v praxi. Má domněnka se potvrdila. Výsledky praktického šetření ukázaly, že s reflexní terapií se v praxi setkala 48 % žen a 7 % mužů. Nejvíce respondentů uvedlo, že se s ní setkala ve škole – 35 % žen a 4 % mužů a při masérských službách 29 % žen a 3 % mužů. Jako další odpovědi uváděli studenti na rehabilitaci, na kurzu, v zaměstnání, provozují sám a u přátel. Rovněž se domnívám, že ve škole se respondenti mohli s reflexní terapií setkat v rámci předmětů Regenerace. Na základě získaných výsledků předpokládám, že mezi studenty Výchovy ke zdraví nalezneme maséry, fyzioterapeuty a zdravotníky, kteří reflexní terapii využívají ve svém zaměstnání. V současné době se

často můžeme s reflexní terapií setkat v masérských salónech, které do svých služeb zahrnují právě reflexní masáže a také pořádají velké množství kurzů.

Otázka č. 3

Domnívala jsem se, že více než 50 % studentů bude znát aplikace reflexní terapie. Domnívala jsem se správně: 53 % žen a 7 % mužů znalo účinky reflexní terapie. Kontraindikace této metody však vědělo o něco méně respondentů - 41 % žen a 5 % mužů.

Svým praktickým šetřením jsem zjistila, že úroveň znalostí studentů Výchovy ke zdraví o reflexní terapii je velmi dobrá a výsledky mě příjemně překvapily. Závěrem lze konstatovat, že více než 50 % studentů má určité povědomí o této metodě a více než 50 % studentů se s touto metodou setkalo v praxi.

6 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala reflexní terapií jako součástí relaxačních technik. Reflexní terapie je jednou z velmi starých léčebných metod, která využívá tlaku a masáží reflexních ploch a zón na chodidlech nohou a rukou. Tyto zóny odpovídají příslušným orgánům a částem těla a lze je skrze ně ovlivňovat. Je výbornou relaxační technikou, při které dochází k uvolnění a harmonizaci celého těla a přináší člověku tělesnou i duševní úlevu.

Uvedla jsem tuto metodu do souvislosti se zdravím a zdravým životním stylem a zabývala jsem se přímo reflexní terapií, její charakteristikou, historií a současnou situací, základním principem, reflexními zónami, technikou provádění, typy hmatů, postupem, účinky, kontraindikacemi, s doplňkovou léčbou a s jejím využitím jako metody diagnostické, terapeutické, preventivní a metody samopomoci.

Metodou dotazníkového šetření jsem zjišťovala úroveň znalostí této metody u studentů oboru Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Došla jsem k závěru, že úroveň znalostí studentů Výchovy ke zdraví o reflexní terapii je velmi dobrá. Šetření potvrdilo i stanovené odborné otázky (podrobně viz kapitola 5.2).

Dílečnou součástí mé práce bylo vytvoření jednoduchého metodického manuálu pro širší veřejnost, který by bylo možné využívat jako výukový materiál. Tento manuál bych chtěla doporučit všem, kteří mají zájem dozvědět se něco více o reflexní terapii, sami si tuto metodu vyzkoušet a naučit se ji, aby tak podpořili své zdraví nebo zdraví svých blízkých. Manuál je přiložen k bakalářské práci na CD.

Do praxe bych doporučila rozšíření uvedeného materiálu nejen mezi studenty oborů zaměřených na edukaci zdraví a zdravého životního stylu, ale i mezi širší veřejnost jako jednoduchý, přehledný a prakticky využitelný materiál.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- FLANDERA, S. *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání 2005. ISBN 80-86606-36-8.
- HILLEBRECHT, M. *Akupresura: cesta ke zdraví a dobré pohodě*. Praha: NS Svoboda 2006. ISBN 80-205-1015-X.
- JANČA, J. *Reflexní terapie proti rakovině*. Olomouc: Fontána, 1994. ISBN 80-900205-7-7.
- JANČA, J. *Reflexní terapie: Tajemná řeč lidského těla*. 2. vydání, Praha: Eminent, 1996. ISBN 80-85876-17-5.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- KIRSTOVÁ, A. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Košice: Orients, 1996. ISBN 80-88828-02-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vydání, Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- KUNZ, B., KUNZ, K. *Reflexologie*. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2005. ISBN 80-249-0548-5.
- LEIBOLD, G. *Reflexní masáže: správné úchopy - jednoduchá vysvětlení, přehledná znázornění, doplňující léčitelské postupy*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-097-7.
- MARQUARDT, H. *Praktická učebnice terapie reflexních zón na noze*. Olomouc: Poznání, 2009. ISBN 978-80-86606-81.
- MASAFRET, H. *Základní kniha reflexní terapie: receptorologie - reflexní masáž chodidel*. Olomouc: Fontána, 2002. ISBN 80-86179-88-5.
- MASTILIAKOVÁ, D. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. 2. vydání, Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. ISBN 978-80-7013-457-3.
- McGILVERYOVÁ C., REEDOVÁ J. *Masáže krok za krokem*. Praha: Svojtka a Vašut, 1997. ISBN 80-7180-076-7.
- McLAUGHLINOVÁ, CH., HALLOVÁ, N. *Tajemství reflexní masáže*. Praha: Svojtka & Co., 2003. ISBN 80-7237-757-4.

- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. 2. vydání, Praha: Advent - Orion, 2001. ISBN 80-7172-624-9.
- PALÁGYI, J. *Reflexní masáže rukou: posílení imunitního systému*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-811-8.
- PATAKY, J. *Učebnice reflexní terapie: skutečný návrat k přírodě je možný pouze skrze bosá chodidla: kniha o technologii reflexní terapie a jiných metodách při léčbě a samopomoci*. Olomouc: Dobra & Fontána, 1998. ISBN 80-86179-18-4.
- PATAKYOVÁ, B., PATAKY, J. *Reflexní diagnostika a katalog reflexních ploch*. Praha: Eminent, 2002. ISBN 80-7281-114-2.
- PATAKYOVÁ, B., PATAKY J. *Reflexní terapie jako životní styl*. Praha: Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-299-8.
- PAVLOVÁ, Z a KOL. *Učební texty masáže a regenerace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-277-6.
- PAVLŮ, D., KVAPILÍK, J. *Základy masáže*. Praha: Scientia medica, 1994. ISBN 80 85526-11-5.
- SEDMÍK, J. *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda, 2008. ISBN 978-80-205-0599-6.
- SCHWARZ, A. A., SCHWEPPE, R. P. *Masáž reflexních zón*. Praha: Alternativa, 1999. ISBN 80-85993-42-2.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vydání, Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- TISCHER, H. *Masáž Relaxace od hlavy až k patě*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2550-5.
- TOURLES, S. *Přírodní péče o nohy*. Praha: Pragma, 1998. ISBN: 80-7205-956-4.
- VENNELLS, D. F. *Reflexní masáže pro začátečníky: léčení pomocí tlakových bodů*. Praha: Beta, 2004. ISBN 80-7306-080-9.
- VERNER, P. Velký slib juniora (vzpomínka na nedožitý 85. narozeniny Jiřího Jančí). *Regenerace, přirozená cesta ke zdraví a poznání*. 2009. Roč. XVII, č. 1. Praha: Regenerace, s. r. o., s. 39. ISSN 1210-6631.
- WILLS, P. *Reflexologie: názorná příručka léčení těla působením na reflexní místa na nohou a rukou*. Frýdek - Místek: Alpress, 2003. ISBN 80-7218-952-2.
- WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid: průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-274-1.

WRIGHT, J. *Umění relaxovat*. Praha: Ikar, 1998. ISBN 80-7202-274-1.

Elektronické zdroje:

ANONYMOUS, About reflexology. *Michigan Chronicle*, 2009 [on-line]. Vol. 73, Iss. 5 [citováno 2009-11-26]. Dostupné z: Proquest 5000.

<http://proquest.umi.com/pqdlink?index=44&did=1902220951&SrchMode=1&sid=3&Fmt=3&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1258573098&clientId=45236>

CHVÁTALOVÁ, H. Reflexní terapie je naše životní láska [on-line]. Poslední aktualizace 2009-11-06. [citováno 2009-11-20]

Dostupné z: <http://www.maitrea.cz/magazin/reflexni-terapie-je-nase-zivotni-laska>

MARKOVÁ, J. Zdravý životní styl [on-line]. Poslední aktualizace 2009-01-21. [citováno 2009-10-20]

Dostupné z: <http://www.lekari-online.cz/novinky/zdravy-zivotni-styl>

PATAKYOVÁ, B., PATAKY, J. Manželé Patakyovi a Reflexní terapie Vás vítají! [on-line]. [citováno 2009-11-25] 2009a.

Dostupné z: <http://www.patakyovi.cz/index.php>

PATAKYOVÁ, B., PATAKY, J. Informace o Reflexní Terapii (dále jen RT): 1.2. Vysvětlení reflexologického jevu [on-line]. [citováno 2009-11-25] 2009b.

Dostupné z: <http://www.patakyovi.cz/info-o-reflexni-terapii.php>

PATAKYOVÁ, B., PATAKY, J. Mapa reflexních zón [on-line]. [citováno 2009-12-25] 2009c. Dostupné z: <http://www.patakyovi.cz/mapa-reflexnich-zon.php>

SHIRLEY, CH. Reflexology: taking a new look. *Natural Life*, 1999 [on-line]. p. 67 [citováno 2009-11-26]. Dostupné z: Proquest 5000.

<http://proquest.umi.com/pqdlink?index=38&did=413264661&SrchMode=1&sid=1&Fmt=3&VInst=PROD&VType=PQD&RQT=309&VName=PQD&TS=1258574260&clientId=45236>

8 PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Mapa reflexních zón

Příloha č. 2: Připodobnění chodidla lidskému tělu

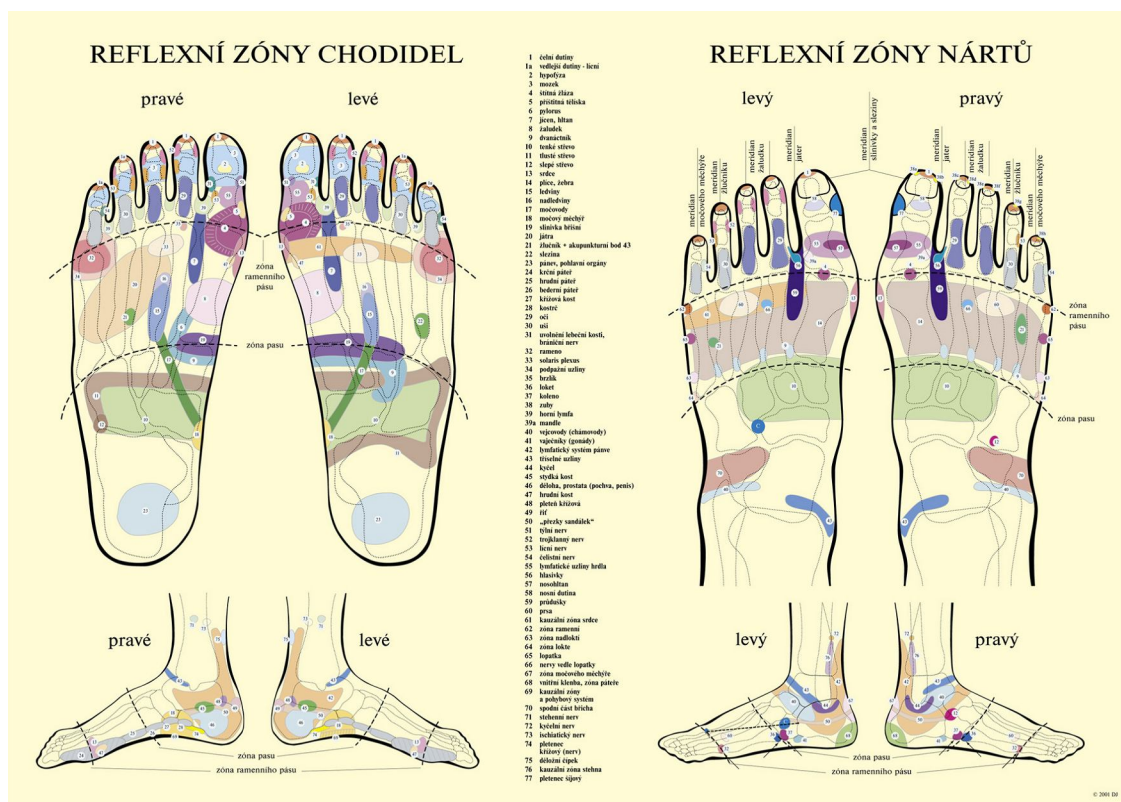
Příloha č. 3: Podélné zóny

Příloha č. 4: Horizontální linie

Příloha č. 5: Správný způsob hmatu

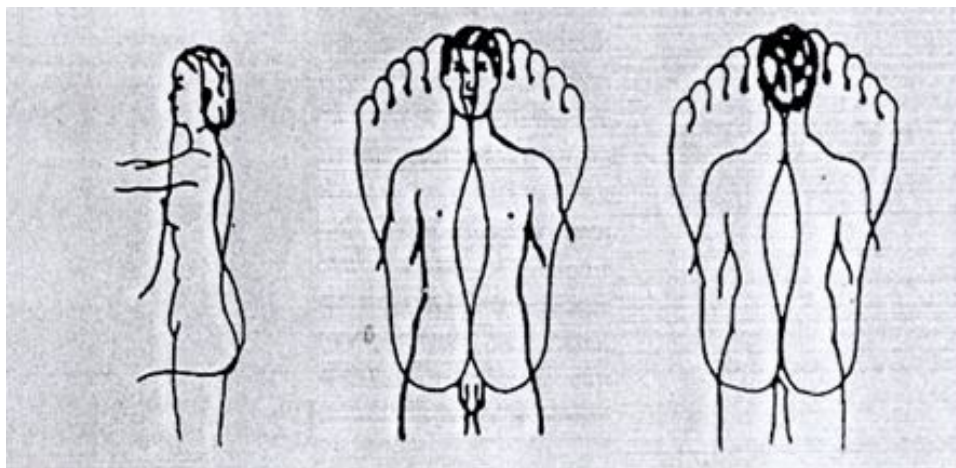
Příloha č. 6: Dotazník

Příloha č. 1: Mapa reflexních zón



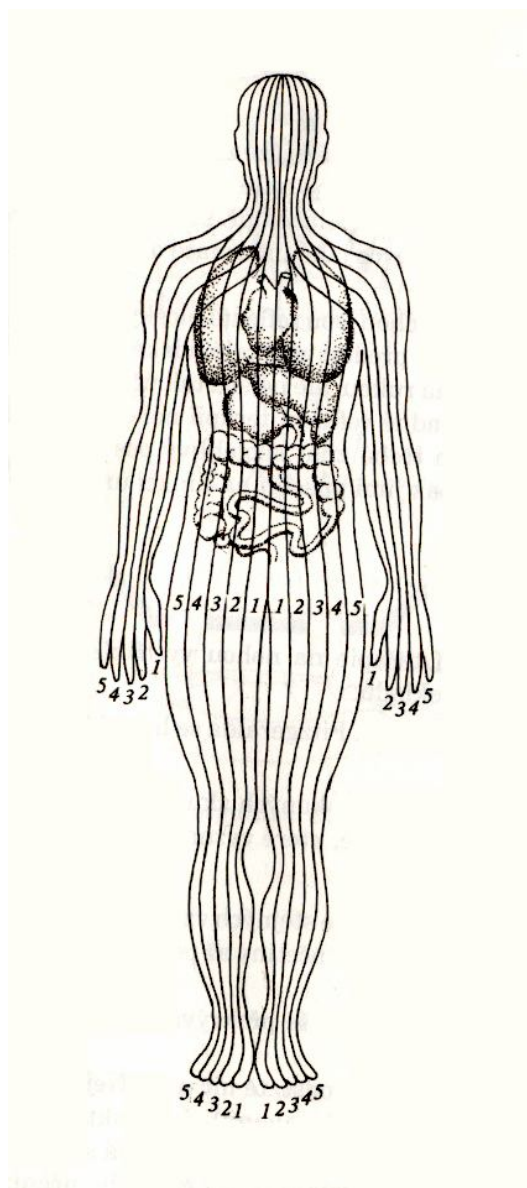
(zdroj: PATAKYOVÁ, PATAKY, 2009c, on-line).

Příloha č. 2: Připodobnění chodidla lidskému tělu



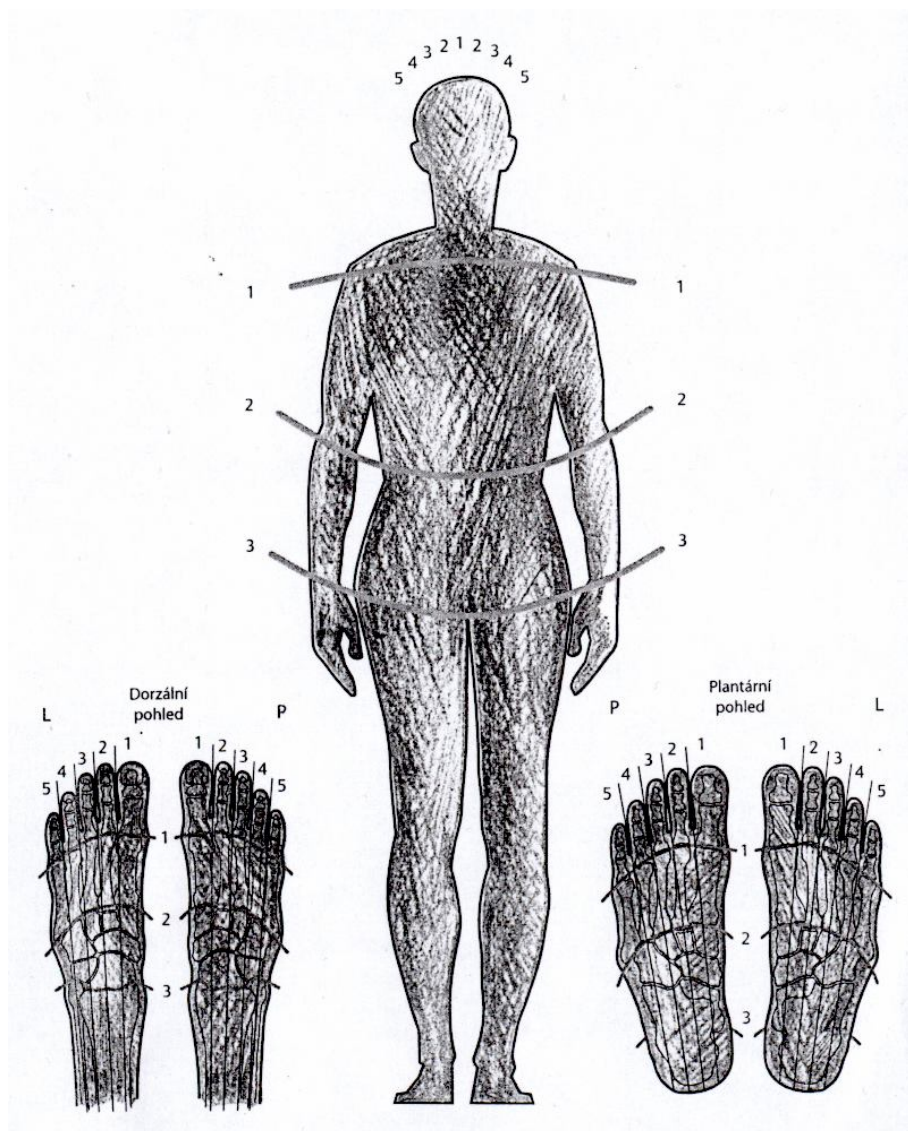
(zdroj: PATAKYOVÁ, PATAKY, 2002, s. 12)

Příloha č. 3: Podélné zóny



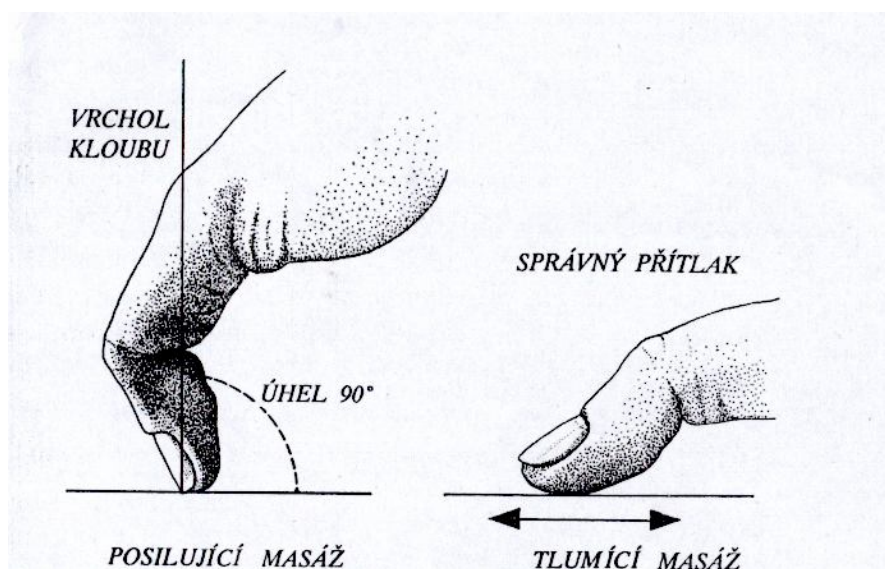
(zdroj: JANČA, 1996, s. 20)

Příloha č. 4: Horizontální linie



(zdroj: MARQUARDT, 2009, s. 19)

Příloha č. 5: Správný způsob hmatu



(zdroj: JANČA, 1996, s. 35)

DOTAZNÍK

Jmenuji se Lenka Hrbáčková. Jsem studentkou 3. ročníku oboru Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Ráda bych vás poprosila o úplné a pravdivé vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní a poslouží pouze jako podklad pro moji bakalářskou práci týkající se reflexní terapie.

Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte prosím takto ☒ pouze jednu z vybraných možností.

Pohlaví: ☐ žena ☐ muž

Věk:

Ročník studia:

Forma studia: ☐ denní ☐ kombinované

1. Setkali jste se někdy s termínem reflexní terapie?

- ☐ ano, kde.....
- ☐ ne
- ☐ nevím

2. Setkali jste se někdy s reflexní terapií v praxi?

- ☐ ano, kde.....
- ☐ ne
- ☐ nevím

3. Je nějaký rozdíl mezi reflexní terapií a akupresurou?

- ☐ ano, jaký.....
- ☐ ne
- ☐ nevím

4. Charakterizujte stručně pojem reflexní terapie.

.....

.....

.....

5. Na jakém principu reflexní terapie funguje?

.....

.....

.....

6. Uved'te jednu část těla, kterou reflexní terapie podle vás nejvíce využívá.

.....
.....

7. Charakterizujte stručně pojem reflexní zóna.

.....
.....
.....

8. Znáte nějakou z následujících osob souvisejících s reflexní terapií?

(lze zaškrtnout i více odpovědí)

- ☐ Jiří Janča
- ☐ manželé Patakyovi
- ☐ Hanne Marquardt
- ☐ Barbara a Kevin Kunz
- ☐ William Fitzgerald
- ☐ Eunice Inghamová
- ☐ Hedi Masafretová
- ☐ jiní.....

9. Uved'te, prosím, účinky reflexní terapie.

.....
.....
.....

10. Uved'te, prosím, kontraindikace reflexní terapie.

.....
.....
.....

Děkuji za Vaši spolupráci.