

Introduksjon til Refleksologi:

Refleksologi er en behandlingsform som bygger på det holografiske prinsipp dvs at helheten er avspeilet i delen.

Ved enhver form for sykелighet eller energi-ubalanse vil det være en korresponderende refleks eller sone som er smertefull, samt har en minsket elektrisk motstand i korresponderende soner/reflekser.

Ved å stimulere disse soner eller reflekser med forskjellige metoder (de vanligste er trykk, massasje, nåler, laser og elektrisitet) vil man fremskynde kroppens egne selvhelbredende krefter og evne til å gjenopprette ballansen. Refleksologi inbefatter soneterapi, øreakupunktur, ECIWO, samt mange mindre kjente bio-holografiske metoder.



Fotsoneterapi og **øreakupunktur** er etter hvert blitt kjente begreper. Slike metoder som er basert på et holografisk prinsipp, dvs at hele organismen gjenspeiles i en del av kroppen, sammenfattes i faget refleksologi. Vi kjenner i dag flere slike metoder, og det foreligger et stort forskningsmateriale som viser at slike enkle metoder kan gi meget

gode resultater ved en lang rekke problemer og sykdomstilstander. Langt på vei kan vi også forklare hvorfor vi med slike metoder kan stimulere kroppens evne til selvhelbredelse.

Selve grunnlaget er **fotsoneterapi**, og det er kanskje den enkleste og mest naturlige behandlingsform man kan tenke seg. Føttene er fra naturens side ment å bli stimuler av underlaget når vi går over stakk og stein. Ved sykdom eller energi-ubalanser i deler av organismen vil respektive soner på føttene bli ømme.

Disse områdene masseres/stimuleres, kroppens helbredelses-system aktiveres og problemområdet vitaliseres.

Fotsoneterapi er i dag en av de mest brukte og anerkjente alternative behandlingsformer i Norge. Fotsoneterapi brukes ofte alene, men kombineres også med en rekke andre behandlingsformer.

ECIWO biologi er en revolusjonerende måte å se biologiske systemer på; ECIWO er en forkortelse hvor bokstavene E står for Embryo, C for Containing, I for Information, W for Whole og O for Organism. Dette antyder at allerede som foster er vi konstruert som hologrammer hvor hver minste enhet (cellene) har en kunnskap om og en kommunikasjon med hele organismen.

Dette er et spennende felt som åpner opp nye perspektiver og danner teoretisk grunnlag for de refleksologiske behandlings-formene.

Det var den kinesiske professoren Yingqing Zhang som gjennom forskning kom frem til forholdet mellom kroppens celler og organismen som helhet. Zhang var professor i biologi, og han fikk både forskere og leger innen medisin, agronomi, biologi og akupunktur til å arbeide ut ifra hans teori.

Senere er det funnet gamle skrifter i Tibet som omtalte lignende behandlingsformer, noe som gjorde Zhangs arbeid og forskning til en gjenoppdagelse. Noen hevder også at de gamle skriftene viser at ECIWO er den opprinnelige akupunkturen, og at alle andre grener av akupunktur har sitt utspring fra dette.

Forskning på ECIWO-terapi har pågått i stor utstrekning i Kina siden kulturrevolusjonen. Forskningen, som samlet omfatter mer enn en million pasienter, viser at man med enkle grep oppnår forbausende gode resultater med ECIWO-terapi. Bruken av behandlingsformer som dette fører ikke bare til økt effektivisering, men kan også gi store besparelser i helsesektoren.

På flere kongresser både i Kina og internasjonalt (Singapore 1990, Oslo 1992 og Los Angeles 1996) har det blitt lagt frem en rekke store vitenskapelige undersøkelser med dokumentasjon på at metoden har gitt gode resultater ved behandling av en rekke sykdommer.

Refleksologi/soneterapi har vært brukt av mange forskjellige kulturer i tusener av år, men nå begynner vitenskapen å forstå hva det dreier seg om. Felles for samtlige sonesystemer er at helheten er avspeilet i delen, akkurat som DNA koden i hver celle er en unik "oppskrift" på akkurat dette individet ! Det faktum at vi er i stand til å kloner er jo nettopp et eksempel på at helheten er avspeilet i delen.

Sonesystemene i kroppen vår er grunnlagt på tidlige stadier av vår fosterutvikling, og allerede de første cellene som begynner å dele seg "vet" om dette skal bli et menneske en katt eller en salamander, selv om samtlige ser helt like ut til å begynne med !

Ved Shandong universitetet i Kina har dette lagt en del av grunnlaget for at man kan snakke om ECIWO biologi og ECIWO refleksologi (det 2. metacarpale system). Den norske legen Vilhelm Schjelderup omtaler dette grundig i sin bok ECIWO-biologi som ble gitt ut på Høyskoleforlaget i 1998.

Ørets sonesystem er et godt eksempel på en ECIWO enhet, og et øre ligner jo faktisk på et foster med hodet ned !

Øreakupunktur er kjent og innarbeidet, men blir av de fleste regnet som en del av vanlig akupunktur. Dette er vi refleksologer imidlertid ikke så glade for, og det er nok lett å undervurdere ørets betydning. Manuell behandling av øret driver forøvrig de fleste med daglig, uten å være klar over det!

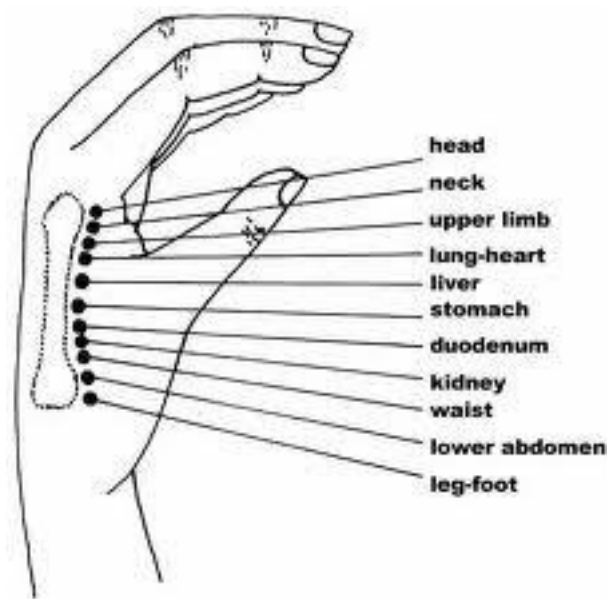


Som refleksologer ser vi øret som et hvilket som helst annet sonesystem, hvor hele kroppen er representert i mini format. Vi jobber med andre ord med et uendelig antall punkter, som bare er aktive (ømmе) ved funksjonsforstyrrelser eller energi uballanser. Sonene vil man da kunne påvirke med trykk, elektriske impulser eller nåler.

Effekten merkes ofte umiddelbart, og akutte problemer forsvinner ofte like fort som de dukket opp, men man har også en mere langvarig effekt hvor helbredelsesapparatet jobber med problemet.

ECIWO – på den 2. metacarpalen :

Et av de kraftigste og mest effektive sonesystemene i kroppen ligger i forlengelsen av pekefingeren vår på den 2. metacarpalen. Her kan man trykke selv og gi seg selv en behandlig. Én riktig plassert nål her vil kunne gi bedre effekt enn mange titalls tradisjonelle akupunktur nåler. Grunnen er sannsynligvis at hjernen og sentralnervesystemet både motorisk og sensorisk prioriterer dette området veldig høyt.



Viktige Kjøreregler ved Refleksologi/soneterapi:

Stort sett alt kan behandles med refleksologi hvis man lever et naturlig liv. Men man kan få utrensings reaksjoner hvis man har mye kjemikalier (medisin-rester) og tungmetaller i kroppen.

Har man implantater vil kroppen kunne avstøte disse, og man må derfor unngå å behandle soner som korresponderer med disse.

Det er viktig å forklare at soneterapi kan være smertefullt, men at man etterstreber at det oppleves som ”godt/vondt” .

Smerten i sonen eller punktet står i forhold til problemet, og terapeuten vil legge seg på et nivå hvor man kan slappe av. Det betyr at for noen blir det snakk om veldig lett berøring til å begynne med.

God kommunikasjon mellom behandler og den som får behandling er viktig for å få et best mulig resultat.

Puster man dypt og rolig vil man slappe bedre av og få bedre effekt av behandlingen. Og de fleste blir overasket over hvordan man slapper av og føler seg vel til tross for ømme punkter og soner.

Refleksologi ved graviditet, fødsel og postpartum.

Tidligere sa man gjerne at soneterapi er kontraindisert på gravide! Dette på grunn av at fosteret strengt tatt er et fremmedlegeme i kvinnens kropp og soneterapien har en utdrivende effekt. Derved ville man kunne oppleve å provosere frem en spontan abort. I dag vet vi at dette er en sannhet med modifikasjoner; man skal utvise stor forsiktighet og unngå soner for livmoren i det første trimesteret. Man bør også vise samme forsiktighet hos en kvinne som har en historikk med spontanaborter. Men hvis man er vant med soneterapi og terapeuten er dyktig, kan det være en stor hjelp for å forebygge og behandle vanlige plager under graviditeten.

Bekkenløsnings problemer under graviditeten og etter fødsel er en tilstand hvor vi ofte ser god effekt av soneterapi.

Og mange har erfart at noen behandlinger med soneterapi kan være det som skal til for å bli gravid.

Som smertelindring under en fødsel er refleksologi et ufarlig og naturlig alternativ til medisiner.

Hva skjer under behandlingen ?

En viktig fordel ved å få massasje, soneterapi eller lignende er at kroppsbevisstheten øker, og at man slapper bedre av. Det viktigste er ikke avanserte teknikker, men at man blir berørt fysisk av et medmenneske med gode intensjoner.

Ved for eksempel Touch Research Institute i Miami, USA har man funnet at selv lette strykninger senker nivået av stresshormoner som adrenalin og kortisol og øker Oxytocin nivået. Oxytocin kan vi kalle et helbredelses-hormon, og det er med å aktivere det parasympatiske nervesystemet hvor fordøyelse og helbredelse har prioritet over kamp og flukt som er forbundet med det sympatiske nervesystemet.

Oftest vil man allerede mens behandlingen foregår kunne merke lettelse og smertelindring. Dette fordi kroppens helbredelsesapparat umiddelbart

aktiveres og endorfiner frigjøres. Magen og tarmene begynner ofte å romle når spenninger slipper. De som er ekstra sensitive kan ofte kjenne at forskjellige deler av kroppen aktiveres. Prikking og stråling og en følelse av elektriske impulser rundt i kroppen er vanlig.

Mye positivt kan skje etter bare en behandling, men en serie behandlinger er nødvendig ved langvarige og omfattende problemer.

Refleksologi er en helhetlig behandlig og virker på både psykiske og emosjonelle forhold såvel som fysiske skader eller funksjonsforstyrrelser.

Refleksologi er naturlig, ufarlig og utrolig effektivt - velkommen til en spennende reise i egen kropp og psyke!

Vennlig hilsen Nils Leidal