

# Refleksologia: Terapia poprzez uciskanie „refleksów” na ciele

Data publikacji: 30.08.2022 16:00

Zdrowie i dobra kondycja naszego ciała pozwalają cieszyć się życiem bez ograniczeń. Współczesna medycyna pozwala na coraz efektywniejsze pomaganie osobom, które w wyniku choroby lub wypadku muszą mierzyć się z obniżoną jakością życia lub niepełnosprawnością w dowolnym obszarze. Nowoczesne podejście do pacjenta opiera się na jak najszybszym objęciu go kompleksową opieką, której elementem jest rehabilitacja.

## *Terapia poprzez uciskanie „refleksów” na ciele*

Rehabilitacja to szereg działań (lecniczych, psychologicznych, społecznych, organizacyjnych, technicznych i edukacyjnych) podejmowanych na rzecz konkretnej osoby i mających na celu przywrócenie całkowitej lub przynajmniej częściowej sprawności fizycznej lub psychicznej. To forma kompleksowego wsparcia pacjentów, konstruowanego w oparciu o rodzaj i rozległość problemów.

Jedną z metod rehabilitacji jest refleksologia. Jej koncepcja opiera się na uciskaniu na ciele określonych punktów, nazywanych refleksami, znajdujących się na dłoniach, twarzy, a także na stopach (punkty stopy inaczej nazywane są receptorami). Refleksy odpowiadają częściom ciała i narządom, a masaż ma za zadanie poprawić ich funkcjonowanie poprzez usprawnienie przepływu energii.

Stowarzyszenie NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM "ŹRÓDŁO AKTYWNOŚCI" otrzymało grant dzięki któremu organizuje właśnie zabiegi refleksologii dla osób niepełnosprawnych posiadających orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym i umiarkowanym z terenu powiatu cieszyńskiego. W ramach programu planowanych jest 6 spotkań (środy) począwszy od 7 września w siedzibie Biblioteki w Hażlachu.

**- W stopach znajduje się ponad 1000 zakończeń nerwowych , a więc nie tylko nas noszą przez życie, ale też są fundamentem dla właściwego funkcjonowania naszego organizmu . Stopy to lustrzane odbicie naszego organizmu .Zrozumiałam ten fakt ,gdy opracowywałam stópki mojego Syna przed i po zabiegu na żołądku - przed stopki miały jednolity kolor ,natomiast tuż po zabiegu na refleksie żołądka zobaczyłam czerwony punkcik . Punkty które są uciskane podczas zabiegu Refleksologii pobudzają cały organizm do harmonijnego funkcjonowania . Czym zatem jest Refleksologia? Jest to precyzyjna praca na stopach mająca na celu usunięcie napięć w stopach ,a tym samym napięć w organizmie – mówi Aneta Brudny, która poprowadzi zajęcia w Hażlachu.**

Stowarzyszenie „Źródło aktywności” również od 15 września zaprasza osoby niepełnosprawne oraz zagrożone wykluczeniem społecznym na zajęcia z relaksacji i zajęcia ruchowe, które odbywać się będą w godzinach 16:00 – 18:00.

Osoby zainteresowane udziałem w takich spotkaniach zapraszamy do kontaktu przez e maila [zrodloaktywnosci@gmail.com](mailto:zrodloaktywnosci@gmail.com) lub przez stronę Facebooka: Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „ Źródło Aktywności”.