

Jalatallamassaaz

Peamiselt jalalabal ja sääre alaosas teostatav massaaz. Läbi labajala reflektorsete tsoonide mõjutatakse kõiki organsüsteeme.

Refleksoloogia ehk tsooniteraapia on 5000 aastat vana ja sai alguse Indias ja Hiinas.

Meetodil on pikk ajalugu ning see põhineb avastusel, et organism peegeldab informatsiooni oma organite seisundeist keha pinnale kindlatesse tsoonidesse.

Mingi organi ala- või ületoime väljendub vastavas tsoonis kas valuna, naha- või koemuutusena. Need muutused võivad olla tagajärg pikast haigusest, liigsest koormusest ja üleväsimusest, vigastusest, traumast või põletikust.

Kätel ja jalgadel on palju reflektorsetid punkte, millest igaüks on seotud erinevate organite, funktsioonide ja kehaosadega.

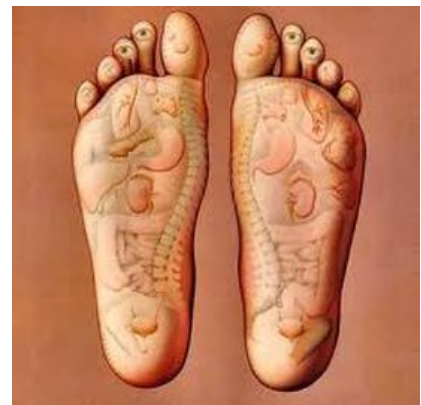
Refleksoloogia on kõige mõjusam jalgadel, sest need on palju tundlikumad kui käed. Jalgadel on peegelpilt sinust endast.

Refleksoloogia aitab keha loomulikult viisil tasakaalu viia, et kõik kehaosad saaksid omavahel harmooniliselt funktsioneerida. Eesmärk on ka luua keha, mõistuse ja hinge vaheline täielik tasakaal.

Teraapia käigus refleksoloog masseerib ja rakendab survet reflektspunktile jalatalla all, et stimuleerida närvisüsteemi ja vastavat kehaosa, vabastada energiavool ning seeläbi aidata kehal ennast ise tervendada ja uuendada.

Refleksoloogia eesmärgid ja mõjud:

- rahustamine, sügavalt lõdvestamine
- vereringe aktiveerimine, elavdamine
- valu vaigistamine
- ainevahetuse parandamine
- toksiinide ja jääkainete eemaldamine
- lihasjäikuse, -pingete vähendamine
- immuunsüsteemi tugevdamine
- hormonaalsüsteemi tasakaalustamine
- enesetunde parandamine



Refleksoloogia ei ole soovitatav inimesele, kellel on:

- rasedus
- võõrad esemed kehas
- tugevatoimelised ravimid
- rasked haigused (vähk, diabeet, astma jt.)
- rasked psüühikahäired