

Talpmassázsról

A masszázs jótékonyan hat testi-lelki egészségünkre, javítja a vérkeringést, a szervezet vérellátását, aktiválja a nyirokrendszert, lazítja az izmokat, segíti az emésztést.

A masszázs gyógyító, terápiás értéke ma már vitathatatlan.

Más kezelési módokkal komplexen alkalmazva az egészségmegőrzés eszköze. Egyben lehet egy aktív meditáció vagy csendes relaxálás is!

A masszázs az emberrel egyidős kezelési módszer, melyet a Föld minden természeti népe használt fájdalomcsillapításra, gyógyításra, egészségmegőrzésre.

Írásos emlékek több, mint 4000 éves múltra tekintenek vissza. Falfestmények alapján lehet következtetni arra, hogy a gyógyítás során alkalmazták a masszázst.

A talpmassázshoz fűződő, attól elválaszthatatlan tudomány a talpreflexológia.

Mivel a reflexológia igen ősi módszer, eredeté és történetét nehéz feltárni.

Ám feltételezik, hogy a reflexológia kezdetben szájhagyomány útján terjedt, és talán legelső emléke egy egyiptomi piktogram Ankhamor i.e.2330-ból származó sírjából, amely egyéb orvosi eljárásokra utaló képeket is tartalmaz.

Az Egyesült Államokban az újkori reflexmasszázs atyjának a W.H. Fitzgerald doktort tartják, aki annyira megismerte az indián népi gyógyászat módszereit, hogy beépítette saját gyógyító programjába. Észrevette, hogy a láb egyes pontjainak, vagy zónáinak masszírozásával bizonyos szervek működése javítható. Fájdalmak, sérülések csökkenthetők. Tapasztalatait felhasználva olyan rendszert dolgozott ki, melyben az emberi testet a fejtetőtől a lábujjakig tíz függőleges zónára osztotta fel. Ez a zónafelosztás a mai napig használatos.

A ma már az orvoslás terén is elfogadottnak számító talpmasszázs célja, hogy helyreállítsuk szervezetünk energetikai egyensúlyát.

A talp és a lábfej olyan reflex terület, amelyen a test egész vetülete megtalálható, azaz minden szervnek és testrésznek az állapota visszatükröződik a talpunkról, illetve a talpon keresztül megszólítható és stimulálható az összes szervrendszer. A megfelelő pontok masszírozásával a különböző szervek energiaszintje fokozható.

A zónák masszírozása mozgósítja szervezetünk öngyógyító erőit.

Az emberek túlnyomó többsége erős relaxáló, nyugtató, de egyben frissítő hatást érez, mikor talpmasszázson vesz részt.