

# РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА И ХОРОШЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ



ЖОЭЛЬ ПИТЕРС

---

# РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА И ХОРОШЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ

---



Москва  
2015

УДК 615.82  
ББК 53.584  
П 35

Joelle Peeters  
Reflexology: A Hands-on Approach  
to Your Health and Well-being

© Copyright 2014 Parragon Books Ltd

**Питерс, Жоэль.**

П 35      Рефлексология. Массаж для здоровья тела и хорошего самочувствия / Жоэль Питерс ; [пер. с англ. Е. В. Герасименко]. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 96 с. : ил. — (Здоровье для всех).

ISBN 978-5-699-77665-8

Специальные методы массажа, приведенные в этой книге, помогут вам в лечении различных острых и хронических заболеваний, таких как запоры, стрессы, головные боли, боли в спине, бессонница, ПМС и многое другое.

Это пособие станет настольной книгой для каждого: от спортивного врача до обычного человека!

Вам понравится ее четкая структура по заболеваниям, правильные схемы рефлекторных точек, грамотные подписи к схемам, а также наличие множества красочных фотографий, что делает ее более понятной.

**УДК 615.82**  
**ББК 53.584**

© Герасименко Е.В., перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-77665-8

# Содержание

Что такое рефлексология?	6
Истоки рефлексологии	8
Теория о пяти элементах	10
Рефлексология: как это работает	12
Системы человеческого организма	16
Рефлексология для всех	20
Карты рефлекторных зон	22
Анатомия человека и карты рефлекторных зон	24
Карта ноги: ступня	26
Карта руки: ладонь	30
Уход за ногами и руками	34
Подготовительный этап	36
Техника массажа	38



Расслабление ног	40	Беспокойство	78
Основной сеанс рефлексотерапии: ноги	42	Икота	79
Расслабление рук	52	Усталость глаз	80
Основной сеанс рефлексотерапии: руки	56	Боль в ушах	81
Лечение различных заболеваний	64	Укачивание	82
Стресс	66	Рефлексология для детей	84
Головные боли	68	Техника самовосстановления: жизненная сила	86
Боли в спине	70	Техника самовосстановления: расслабление	88
Запор	71	Техника самовосстановления: ускорение метаболизма	90
Предменструальный синдром (ПМС)	72	Техника самовосстановления: детоксикация организма	92
Бессонница	76	Алфавитный указатель	94
Похмелье	77		





# Что такое рефлексология?



6

Рефлексология имеет двойную направленность: диагностика причин недомоганий человека и варианты, способы их лечения. Таким образом, рефлексология помогает не только предотвратить возникновение того или иного заболевания, но и способна помочь непосредственно в процессе лечения.



**Р**ефлексогенные точки, расположенные на ногах и руках, анатомически соответствуют органам или структурам тела. Массаж определенных точек помогает определить проблему и снять болевые ощущения в соответствующем органе тела человека. Есть основания полагать, что рефлексология своими корнями уходит в Древний Китай. Техника лечения путем воздействия на зоны ступней возникла именно в Китае и применяется уже на протяжении более чем 5000 лет.

Древнейшие археологические свидетельства существования элементов рефлексологии были найдены на фресках захоронения врача Анкмахора в Саккаре, в Египте, относящихся к 2500–2330 гг. до н.э. На настенных рисунках изображены врачи, делающие массаж рук и ног пациентам. Надпись гласит: «Не делайте мне больно», «Я сделаю так, что ты будешь благодарен мне».

Дальнейшие археологические исследования подтвердили, что традиционная медицина индейцев также опиралась на один из способов массажа стоп.

В 1917 году доктор Уильям Фитцджеральд, американский врач-отоларинголог, опубликовал книгу «Зонная терапия». В ней он разделяет тело человека на 10 продольных зон, благодаря его разработкам и возникло название «зонная терапия».

*Стопы Будды. Лепка на известняке 1 в. до н.э. Стопы — символ вечного присутствия Будды на Земле, именно поэтому они и по сей день так почитаемы в Индии.*



Доктор Уильям Фитцджеральд выяснил, что, используя эластичные бинты или небольшие зажимы для надавливания на пальцы рук или ног, можно достичь обезболивающего эффекта на определенных участках тела, соответствующих тем точкам, на которые оказывалось давление.

Юнис Ингэм, изучая и практикуя физиотерапию, стремилась изучать все, что связано с рефлексотерапией. Ее можно смело назвать «матерью современной рефлексологии», потому что именно она на основе анатомической карты человеческого организма разработала карты рефлексогенных зон рук и ног, поскольку стопа является, по сути, схематическим изображением всего тела. Именно она создала метод Ингэм. Две ее книги: «Истории, которые могут поведать ноги» и «Истории, которые поведали ноги» — это базовые учебники по рефлексологии для всех студентов. За свою карьеру она с успехом практиковала и внедряла принципы рефлексологии, что способствовало появлению нового направления в медицине и специалистов-рефлексологов.

Дорин Бейли, медсестра из Великобритании, навещая в начале 60-х годов сестру, американскую целительницу, познакомилась с Юнис Ингэм, которая и помогла ей серьезно заинтересоваться рефлексологией. Вернувшись домой

в Великобританию и преодолев некоторое противостояние, Дорин Бейли стала пропагандировать знания о рефлексологии как у себя на родине, так и в других странах Европы. Она много лет практиковала рефлексотерапию и основала собственную школу рефлексологии — Bayly School of Reflexology.



Юнис Ингэм считается «матерью современной рефлексологии» за карту рефлексогенных зон рук и ног.



Дорин Бейли полагала, что рефлексология запускает электрические импульсы в теле человека.



Изображение диаграммы с точками акупунктуры на руках и ногах. Китайский учебник по классической акупунктуре «Ши-сы-цзин-фа-хуэй» («Развитие четырнадцати меридианов»). Хуа-Чу. 1341 г.



Доктор Уильям Фитцджеральд написал этот труд после работы в больницах Лондона и Вены. Этот труд превосходит его книгу о зонной терапии.



# Истоки рефлексологии

8

Очень важно иметь представление об основных понятиях китайской философии, так как своим началом рефлексология обязана традиционной китайской медицине.



Китайская иллюстрация XIX века с указанием точек акупунктуры на теле человека.

**К**итайская философия — это довольно обширная и сложная тема, но тем не менее можно попытаться вкратце описать ее основные понятия:

- Инь и ян.
- Теория пяти элементов.
- Философия дао или тао, чаще всего переводится как «учение о пути».
- Восемь ведущих принципов, которые представляют категории, описывающие противоположные состояния тела человека: жар/холод, недостаток/избыток и т.д.
- Три сокровища, три формы существования энергии, называемой ци.

Два понятия: инь и ян — это основа традиционной китайской медицины. Они одновременно и противоположны друг другу, и дополняют друг друга, образуя единое целое. Одно не может быть более значимым и весомым, чем другое. При помощи этих двух начал можно описывать и объяснять любые процессы во Вселенной. Идеальное равновесие между ними представлено символом «инь-ян»: светлая зона (ян) диаграммы увеличивается, в то время как темная зона (инь) уменьшается. Таким образом, когда инь увеличивается, ян уменьшается, и наоборот.

Отталкиваясь от основных понятий инь и ян, в китайской философии появилась теория пяти элементов: дерева, огня, земли, металла и воды. Теорию пяти элементов использовали для описания природы цикличности во Вселенной. Законы Вселенной основаны на постоянных взаимодей-





ствиях между этими элементами: так, когда дерево сгорает, появляется пар.

Теория классического даосизма признает существование порядка во Вселенной — всемирное тао, что означает «путь жизни» — это путь постоянного движения и становления, именно он позволяет достичь равновесия и порядка в любых сферах существования Вселенной. Этот порядок проявляется через все циклы жизни, времена года, переделы власти, смены времен и т.д.

Одна из диагностических баз китайской медицины опирается на восемь руководящих принципов, которые позволяют классифицировать симптомы заболеваний в зависимости от их принадлежности к началу инь или ян или к парам: наружному или внутреннему, холоду или жару, недостатку или избытку и т.д.

Традиционная китайская медицина напрямую связывает состояние здоровья человека с тем, насколько беспрепятственно энергия ци движется по всему телу, вдоль меридианов, которые соответствуют органам человеческого тела. Отсутствие равновесия в движении энергии ци из-за эмоциональных или физических нарушений в организме, из-за нарушений, связанных с воздействием внешней среды или окружающего мира, является одной из причин развития заболеваний человека. Гармония восстанавливается путем надавливания на определенные точки, которые запускают заново движение энергии ци в теле человека.

Энергия ци присутствует в любом живом организме. В китайской философии, как и во многих других учениях, главным является постулат о том, что все взаимосвязано между собой. Все части тела человека тесно связаны между собой, кроме того, существует тесная связь и с разумом, и с внешним окружающим миром. На организм человека и его разум может повлиять и вырубка леса, и эрозия почвы, и парниковый эффект, и нехватка времени.

Согласно этой теории, лечение того или иного органа не позволит полностью вылечить человека, поскольку любое заболевание имеет массу факторов. Такой подход позволяет говорить в равной мере как о легком недомогании, так и, например, о неумеренном аппетите, что приводит к тяжелому перееданию. Только внимательное изучение всего комплекса факторов воздействия поможет в полном излечении организма человека.



*Символы инь и ян показывают взаимодополняющую сущность двух противоположных понятий.*

*Меридианы и точки акупунктуры представлены и на манекене, и на картах. Знание о меридианах пришло к нам из традиционной китайской медицины.*



# Теория о пяти элементах

10

В основе всего существующего на Земле лежит пять основных элементов: дерево, огонь, земля, металл и вода. Согласно традиционной китайской медицине, эти пять элементов являются составляющими двух циклов: цикла Порождения и цикла Контроля.

## Цикл Порождения

При сжигании дерево превращается в огонь, а затем в пепел (стихия земля). Сама земля содержит металл, который, в свою очередь, при нагревании плавится и становится похожим на воду, а вода необходима для того, чтобы растения, в том числе деревья, росли на земле.

## Цикл Контроля

Дерево разрушает землю, а корни растений и деревьев разрушают почву. Земля удерживает воду, а берега сужают направление течения потоков воды. Вода поглощает огонь. Огонь расплавляет металл, ведь под воздействием огня металлический предмет в конце концов всегда расплавляется. И наконец, металл разрушает дерево: его можно распилить пилой или разрубить топором.

*На рисунке изображен цикл Порождения. Философская теория о пяти элементах связана с убеждениями даосизма — течения, доминирующего в китайской культуре.*

ДЕРЕВО  
ПЕЧЕНЬ  
И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

