

Refleksna masaža

- Postoji više vrsta ove masaže, od kojih se najviše primjenjuju:
- **I periostna masaža,**
- **II masaža vezivnog tkiva i**
- **III segmentna masaža.**

Refleksna masaža

Poslednjih godina koriste se i tehnike istočnjačke medicine:

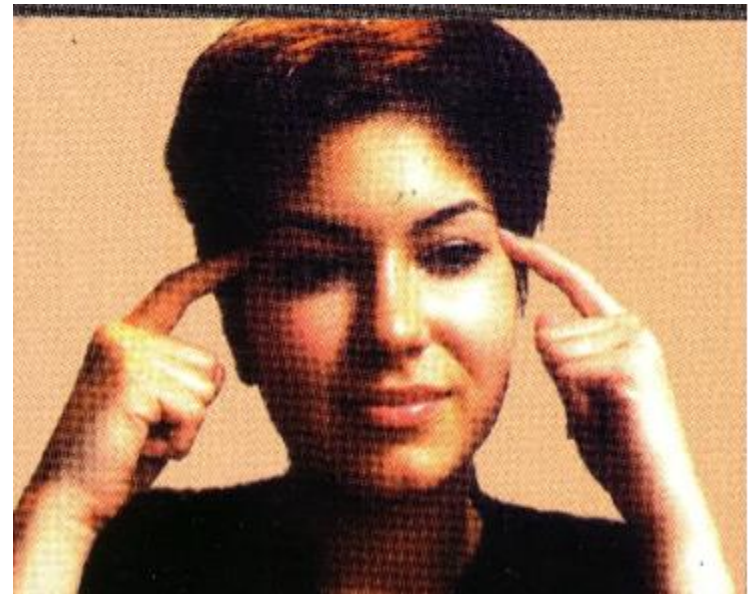
- Akupresura,
- Refleksna masaža stopala i
- Šiacu.

Akupresura



Akupresura

- =drevna kineska tehnika koja se sastoji u presuri, tj. pritiskivanju prstom (ili rukama) na tzv. **aku-tačke**.

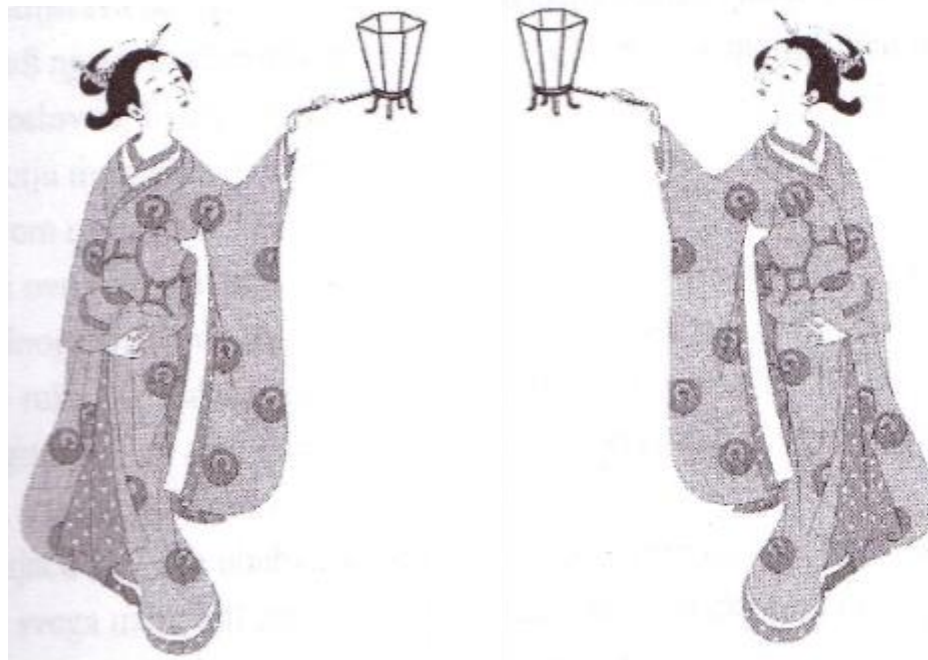


Akupresura

- *Kroz čitavo naše tijelo teče (struji) energija koja ima svoj predvidivi put.*
- *Na tom putu tokovi energije se ukrštaju.*
- *Tačke ukrštanja se nazivaju **aku tačke** i one su najodgovornije za protok (i dotok) energije do pojedinih organa.*

Akupresura

- Dva osnovna načela drevne kineske filozofije su **JIN** i **JANG** = dvije suprotne i istovremeno komplementrne sile, koje upravljaju kosmosom i čovjekom.



Akupresura

JIN je centrifugalna sila,
koja izaziva

- **distrakciju,**
- **uvećavanje i**
- **razmekšavanje predmeta**

Akupresura

- **JANG** je centripetalna sila, koja izaziva
- kontrakciju,
- skupljanje i
- očvršćavanje predmeta.

Akupresura

- zasniva se na filozofiji tradicionalne kineske medicine: uzrok bolesti je neravnoteža između **JIN**-a i **JANG**-a.



Akupresura

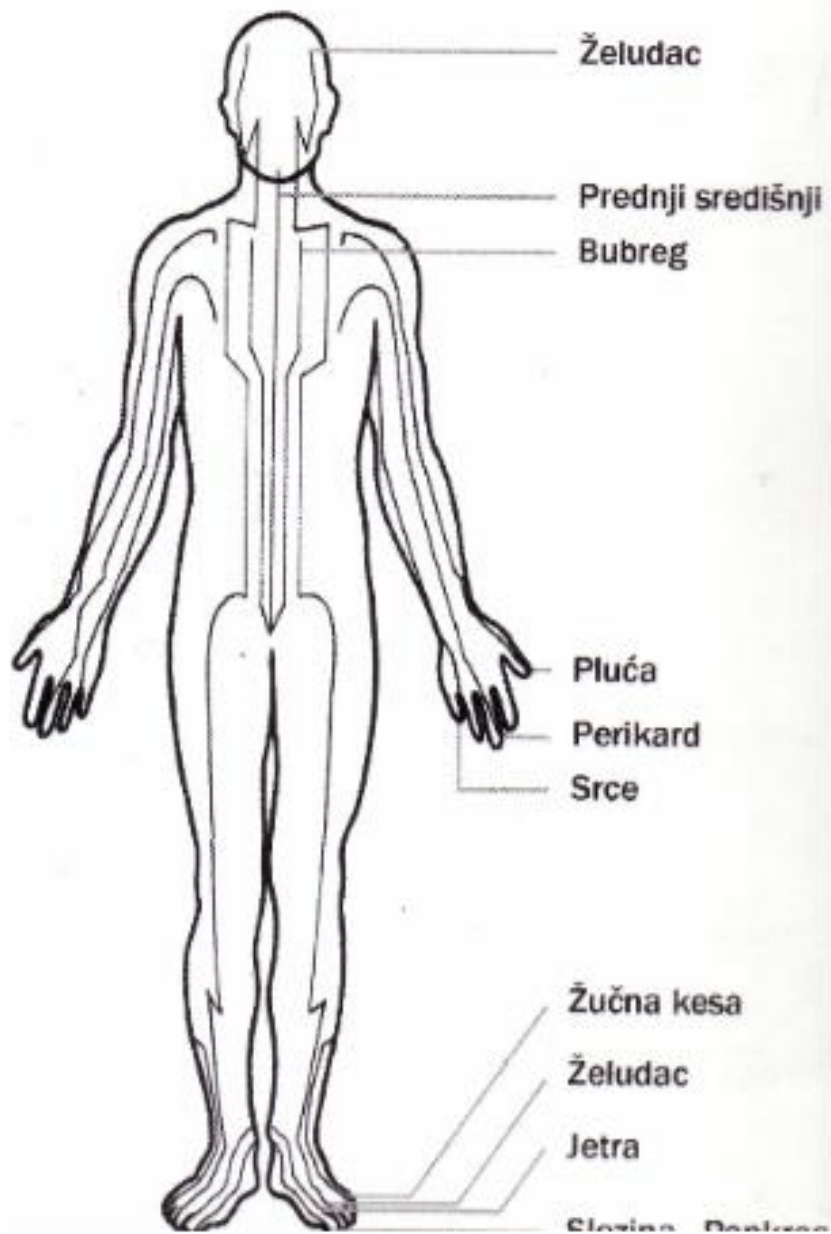


- Ravnoteža životne energije unutar tijela smatra se osnovom zdravlja, ne samo tjelesnog nego i psiho – emocionalnog!

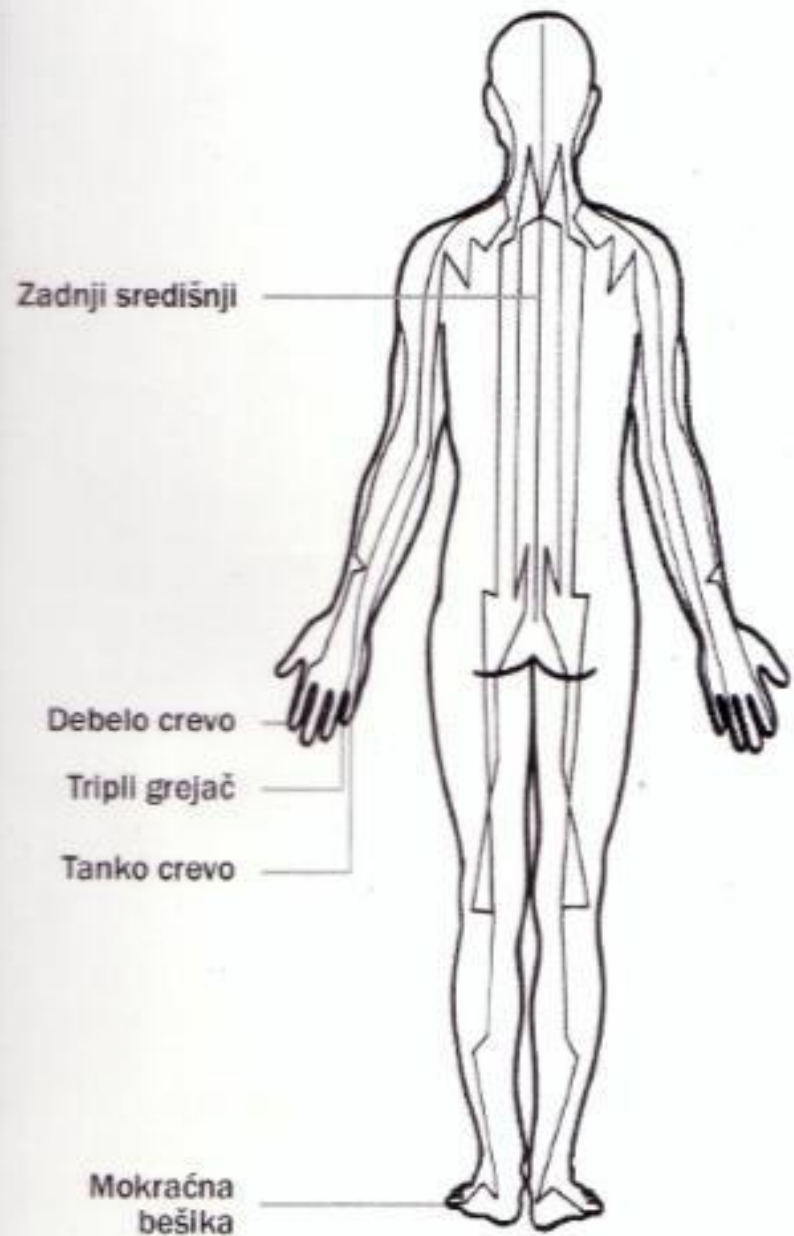
Akupresura

- Tradicionalna kineska medicina smatra da je u zdravom organizmu **životna energija (nazvana “CHI”)** uravnotežena i da **slobodno protiče kroz *nevidljive kanale ili meridijane***.
- Postoji **šest parnih** meridijana koji su u vezi sa unutrašnjim organima i **dva neparna** u koja se preliva višak energije.

SHEMATSKI PRIKAZ MERIDIJANA S P R E D A



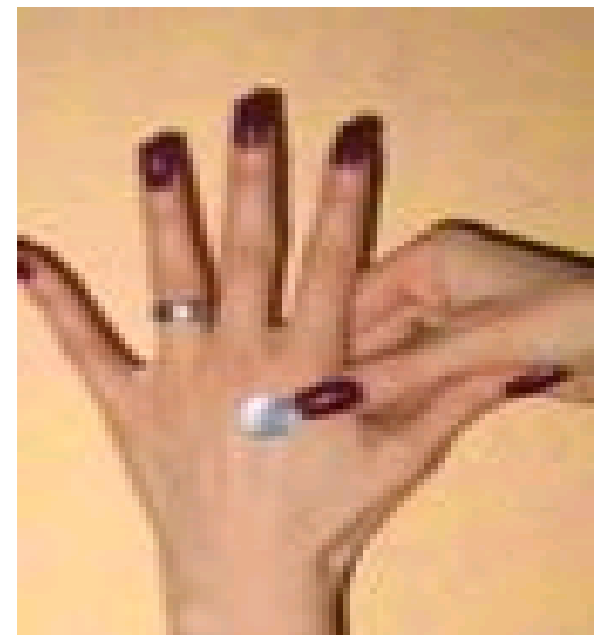
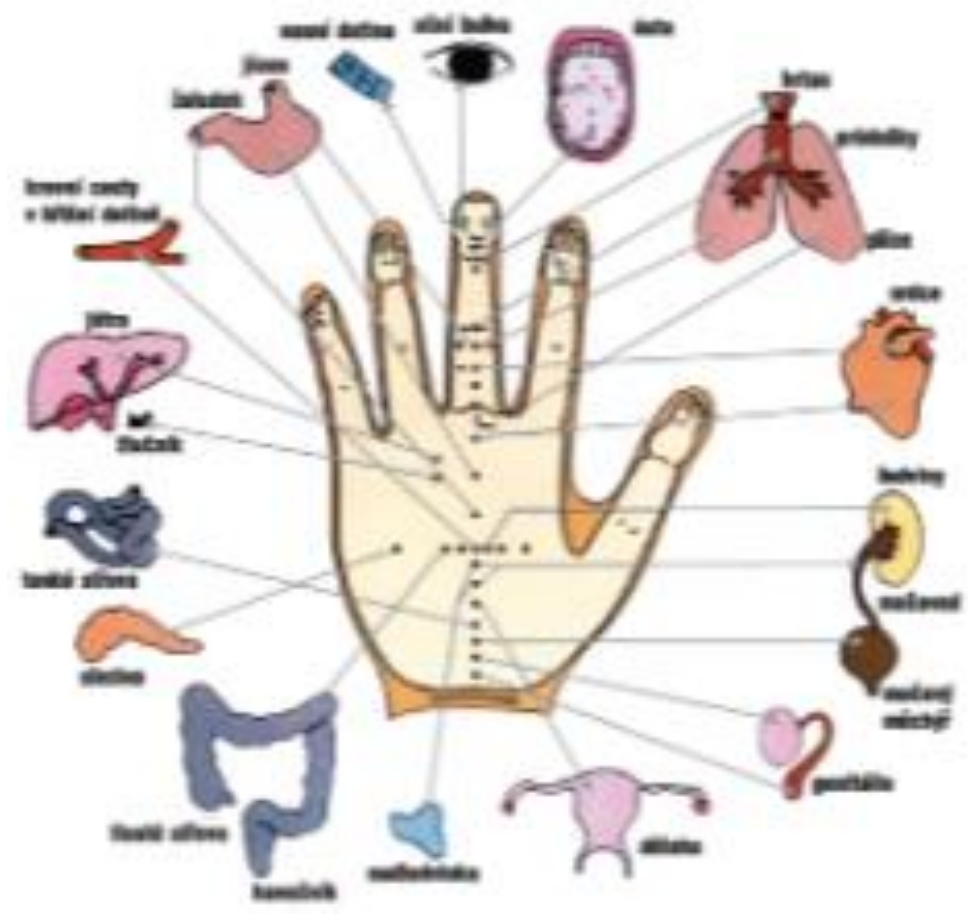
SHEMATSKI PRIKAZ MERIDIJANA S T R A G A



Akupresura

- Čvrsti organi (=“FU”) označavaju se kao **JIN**, a šuplji (=“ZANG”) kao **JANG**.
- Neparni meridijani su **prednji srednji**, koji kontroliše sve **JIN** meridijane, i **zadnji srednji**, koji kontroliše sve **JANG** meridijane.

Akupresurní body dlani a chodidel



Akupresura

- **Bolest nastaje zbog poremećene ravnoteže između JIN-a i JANG-a.**

Akupresura

- Drevni kineski ljekari su uočili da se pritiskanjem na **aku-tačke** oštrim kamenom, štapićem ili prstom, kao i ubodom igle može postići terapijski efekat!

Akupunktura

- zahtijeva **kvalifikovanu upotrebu igle i puno veću tačnost**, kako bi se brzo dovelo do olakšanja, dok je **akupresura** manje precizna jer je jedini alat kojim se služi - prsti FT.
- Zbog oslobađanja toksina, u nekim slučajevima **akupunktura** može rezultirati kratkoročnim nuspojavama.

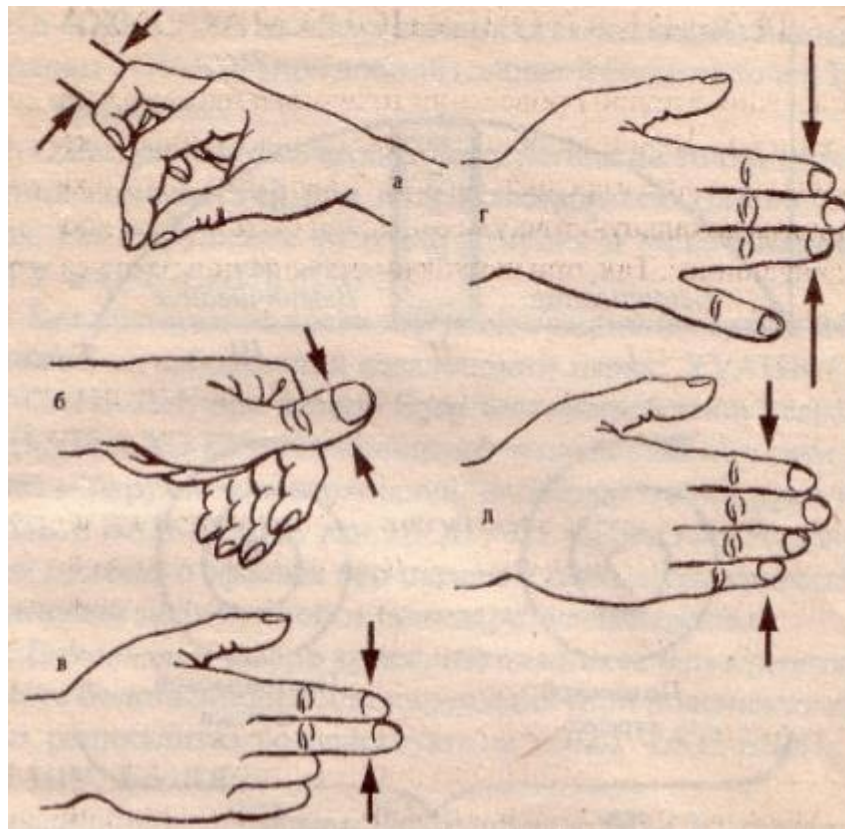
- Akupresura je *slična akupunkturi*, jer obje odstranjuju blokade E na specifičnim tačkama uzduž četrnaest meridijana ili kanala našeg tijela.
- Osjećaji pri pravilnim pritiscima opisuju se kao nešto između bolnog i ugodnog.
- U slučaju da se pacijentu kod same akupresure pritisci ne čine jaki, tačke pritiska najvjerojatnije nisu pravilno izabrane!!

Akupresura

Aku-tačke se identifikuju:

- a. Mjerenjem kožnog otpora pomoću OMMETRA,**
- b. Pojavom bolne osjetljivosti pri palpaciji vrhom prsta,**
- c. Na osnovu topografskih orjentira i topografskih mapa na kojima su predstavljeni meridijani.**

Za preciznu lokalizaciju koristi se tzv. individualni cun.



Akupresura

- Utvrđeno je da je **u predjelu aku-tačaka električni otpor kože snižen** u odnosu na okolnu kožu;
- povećana je apsorpcija UV-zraka;
- Ubrzani su metabolički procesi;
- **Povišena je t°** i povećano je znojenje;
- Na palpaciju aku-tačke su bolno osjetljive.

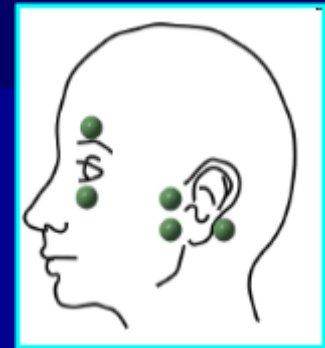
Rizici akupresure

- su minimalni, pod slovom da se poštuju sve mjere opreza.
- Postoje određene tačke koje se ne smiju pritiskati tokom trudnoće, niti se pritiskaju
 - otvorene rane,
 - proširene vene, ulkusi,
 - tumori,
 - upaljena ili inficirana koža, opekotine
 - mjesto nedavnog operacionog zahvata ili
 - predjeli u kojima se sumnja na prelom kosti.

- Pored toga što olakšava bol, **akupresura** izvanredno pomaže i u ponovnom uspostavljanju ravnoteže tijela, **uklanjajući napetost i stres** koji mu onemogućava normalno funkcionisanje i negativno djeluje na imunitet.
- Ona omogućava tijelu da se prilagodi promjenama u sredini u kojoj egzistira, **pruža otpor bolesti.**

Upotrebljava se pri najrazličitijim tegobama, kao što su:

- ***stres,***
- ***glavobolje,***
- ***bolovi u ramenom predijelu i vratu,***
- ***alergije,***
- ***menstruacijski bolovi,***
- ***umor, nesanica,***
- ***digestivne smetnje,***
- ***mučnina i***
- ***bolovi u leđima.***



Tehnike akupresure:

Razlikuju se dvije tehnike akupresure:

- *sedativna* i
- *tonizirajuća*.

Akupresura

Sedativna tehnika se koristi
kada je u pitanju

- bol, stres,
- spastična pareza i paraliza,
- kontrakture.

Akupresura

- 2. Tonizirajuća tehnika* se koristi kada je u pitanju**
- **hipotonija,**
 - **atrofija mišića,**
 - **flakcidna paraliza.**

Akupresura

- Savremena medicina supresivni efekat akupresure na bol objašnjava **aktivacijom endokrinog opioidnog sistema i segmentnom i descendentnom *gate-* kontrolom**

Zaključci

- Akupresuru primjenjuju samo osobe koje su uvježbane u ovoj tehnici!
- **Iako akupresura ne može zamijeniti ljebarske tretmane može biti izvrsna dopuna konvencionalnom liječenju.**
- Akupresura je jedna od rijetkih alternativnih metoda koja je i naučno potvrđena kod liječenja nekih zdravstvenih problema poput mučnine!

Zaključci

- Akupresura se tradicionalno koristi i za tretmane ljepote, jer određene tačke mogu poboljšati sviježinu kože, ojačati mišiće lica i sl.
- **Rizici akupresure su minimalni**, pod uslovom da se poštuju sve mjere opreza, ali u trudnoći i nekim zdravstvenim stanjima postoje tačke koje se nikako ne smiju pritiskati!!

Zaključci

- Akupresura se ne smije upotrebljavati kod nekih ozbiljnih stanja koja zahtijevaju medicinsku pomoć, kao što su npr. opekotine, ulkusi i infekcije!
- Koristi se u liječenju najrazličitijih tegoba, kao što su stres, glavobolje, bolovi u ramenom obruču i vratu, leđima, bolovi uopšteno, alergije, menstrualni bolovi, umor, nesanica, GIT smetnje, mučnina itd.

Zaključci

- Prema toj kineskoj medicini, tačke za akupresuru nalaze se duž 14 tjelesnih meridijana (=putevi koji povezuju površinu tijela, akupresurne tačke i unutrašnje organe), koji zapravo ne odgovaraju niti jednom fiziološkom procesu, ni strukturi tijela, nego imaju svoje puteve.

