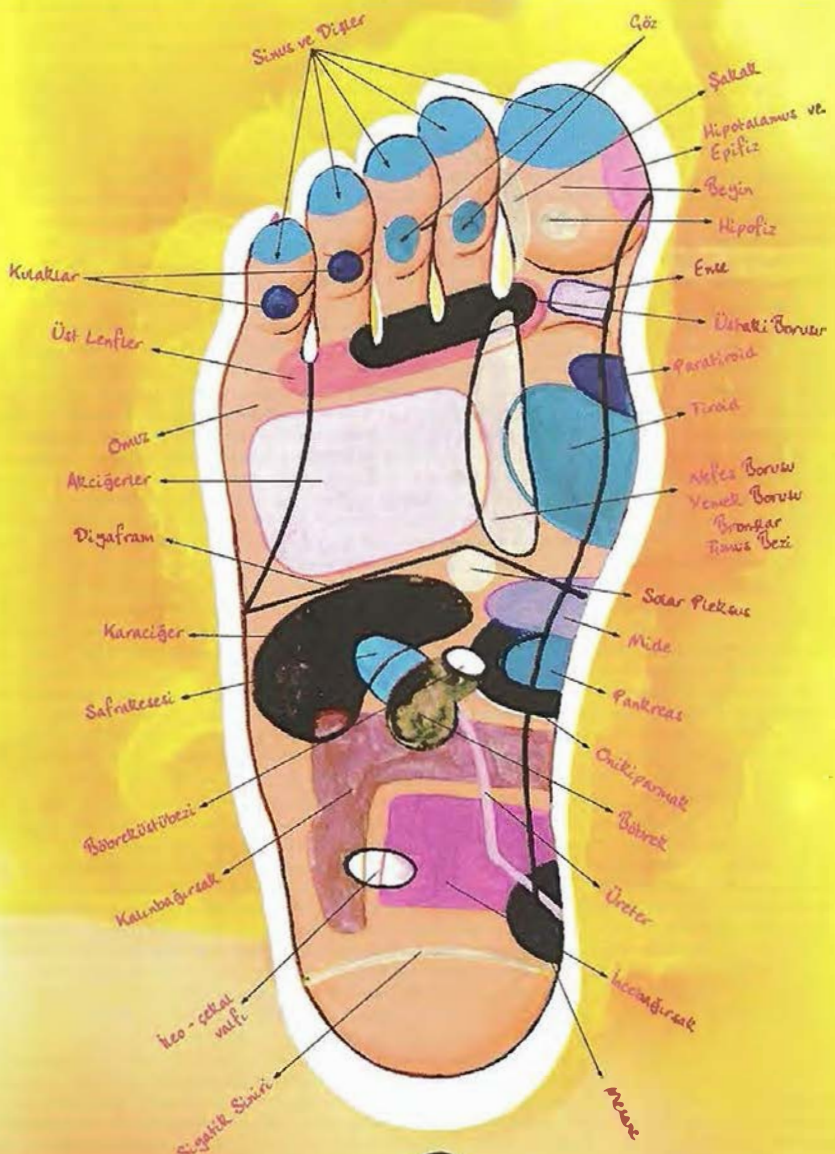
Adım Adım Sağlık:

refleksoloji

Zeynep Aksel Wilhelm



DHARMA®



(Sanskrit dilinden bir sözcük...)

- Gerçek özümüzü belirleyen şeyler;
- Doğruluk;
- İnsanlığın manevi niteliklerinin temeli;
- Evrensel düzeni oluşturan yasalar;
- Tüm öğretilerin temeli...

Zeynep Aksel Wilhelm

1956'da İstanbul'da doğdu. Fransa ve ABD'de psikoloji eğitimi gördü. 1996 yılında refleksoloji alanında uzmanlaştı. Halen eşi ve iki çocuğu ile Londra'da yaşıyor ve refleksoloji tedavisi uyguluyor.



Sağlık / Alternatif Tedavi

Refleksoloji / Zeynep Aksel Wilhelm

1. Basım: Kasım 2003, Dharma Yayınları

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Yayın Yönetmeni: Cem Çobanlı

İllüstrasyonlar: Yüksel Ünsal

Basım: Kitap Matbaacılık

Türkçe yayın hakları
Örnek Ajans aracılığıyla Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Dharma Yayınları:
Molla Fenari Sokak, 17/2, Cağaloğlu 34410, İstanbul
Tel: (212) 512 81 21 • Faks: (212) 512 50 21
dharma@dharma.com.tr
www.dharma.com.tr
İnternet satış adresi: www.dharma.com.tr/dukkan

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Aksel Wilhelm, Zeynep
Refleksoloji
1. Sağlık 2. Alternatif Tıp 3. Refleksoloji
İstanbul, Dharma Yayınları, 2003, 112 sayfa
ISBN: 975-8729-24-1

ADIM ADIM SAĞLIK: REFLEKSOLOJI

Zeynep Aksel Wilhelm

DHARMA®

Babam, Ali Aksel'in hatırasına..

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 9
Önsöz 11

1. Refleksoloji Nedir? 13
Alternatif Terapi 13
Refleksoloji Nedir? 14
Refleksolojinin Yararları 15
Refleksolojinin Uygulanamadığı ya da
Uygulama Sırasında "Özen" İsteyen Durumlar 16
Bir Refleksoloji Seansı Nasıl Olmalıdır? 17
Gizlilik 19
2. Refleksolojinin Tarihi 21
3. Ayak İskeleti ve Anatomisi 25
4. Ayaklardaki Harita 39
Baş ve Ense Bölümü 31
Göğüs Bölümü 36
Karın Bölümü 40
Kalça Bölümü 45
Belkemiği 48
Omuz, Dirsek, Kalça ve Diz 50
5. Masaj 53
Masaj Yöntemleri 53
Masaj Yaparken Hatırlanması Gereken Üç Önemli Nokta 63
6. Vücuttaki Sistemlere Göre Masaj Uygulaması 65

Sindirim Sistemi 65
Kan Dolaşımı 67
Endokrin Sistemi (hormon) ve Üreme Organları 68
Lenf Sistemi 69
Solunum Sistemi 70
İdrar Yolları 70
İskelet 71
Sinir Sistemi 72
7. Doğu Düşüncesi ve Meridyenler 75
Meridyen Nedir? 75
Meridyenlerin Özellikleri 76
Meridyenler 80
8. Sorunlar ve Uygulamalar 97
Ayaklardaki Sorunlar ve Çözümleri 97
Sorunlara Refleksologun Yaklaşımı 100
Kaynakça 103

TEŞEKKÜR

Her şeyden önce refleksoloji ile beni karşı karşıya getirip bana şifalar veren, daha sonra da bana refleksoloji eğitiminin kapılarını açan Danimarkalı refleksolog dostum Gitte Haure Peterson'a ve bu kitabı gerçekleştirmem için beni ikna eden ve bana inanan sevgili arkadaşım, aromateapist ve refleksolog İpek Çaldemir'e minnet borçluyum. Onlar olmadan bu kitap yazılamazdı.

Dr. Murat Atay kitaptaki tıbbı bilgilere açıklık getirdi.

Arkadaşım Diplom, anlatım bozukluklarına getirdiği değerli eleştiriler ve yaptığı düzeltiler ile bu kitabın ortaya çıkmasında bana büyük destek oldu.

Christina Schulenburg, masaj yöntemlerini gösteren fotograf çalışmasını yaptı.

Her birinin bu kitabın tamamlanmasındaki verdiği emeğin önemini sözlere sığdırmam çok zor olur. Kendilerine ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ayrıca bu kitap için gösterdikleri yardımdan dolayı, Oya Ayman, Leyla Atay, Esra Başak, Eda Ascott, Orhan Aksel, Carole Hakko, Ufuk Şahin ve Yasemin Baran'a ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Benim elimden tutup, bu kitabın gerçekleşmesinde çok büyük yardımları olan Osman N. Karaca ve Onk Ajans'a ayrıca minnetim sonsuzdur.

Bu kitabı yazmam için gerekli olan huzuru ve desteği benden esirgemeyen eşim Moritz ve sevgi dolu çocuklarım Alia ve Kerim'siz bu yazı böylesine keyifle yazılamazdı.

ÖNSÖZ

Refleksoloji ile tanışmam altı yıl önce oldu. Zor bir dönemden geçiyordum. Danimarkalı refleksolog, Gitte Haure Peterson, bana yardım edebileceğini söyledi. İlk seanstan sonra vücudumda ve ruhumda bir şeylerin (iyiye doğru) oynatıldığı hissine kapıldım. O güne kadar hastalıkların, rahatsızlıkların ilaçsız tedavi edilemeyeceği fikri ile büyümüş olduğum için başka bir alternatifin olasılığını düşünmemiştim. Düzenli aralıklarla yapılan altı aylık masaj sonucu kendi vücudumda gördüğüm memnun edici sonuç, benim bu konuya eğilmemi ve bu alanda uzmanlaşmamı sağladı. Almanya'da bunun eğitimini aldım ve o günden beri bu tedavi şeklini ilgilenenlere uyguluyorum.

Bu eğitim bana, diğer alternatif terapilere ve Uzakdoğu düşüncesine de bir kapı araladı. Özellikle son yıllarda ağırlık kazanan alternatif tedavi yaklaşımı, insanların sağlıklı bir yaşam sürdürmelerinde yardımcı oluyor. Tıbbi tedavilerin yerini almayan ama onlara eşlik eden alternatif tedaviler beden, zihin ve ruh beraberliğini gözönünde bulundurarak yardımcı oluyor.

Refleksoloji de bir alternatif tedavi biçimidir.

Şunu önemle belirtmek isterim ki refleksolog, tıp eğitimi görmediği için hekim değildir; refleksoloji, tıbbi tedavinin tamamlayıcısı olabilir ama onun yerine kullanılmaz.

Bunun yanısıra refleksolog, hekim olmamasına karşın vücuttaki bazı organların diğerlerine oranla nasıl hassasiyet gösterdiğini masaj yolu ile anlayabilir; bazı sağlık sorunların çözümünde yardımcı olabilir ya da sorunların ortaya çıkmasını önleyebilir.

Son altı yıldır Almanya ve İngiltere'de yaşadığım için, bu konuya duyulan ilginin çok yüksek olduğunu fark ettim. Her iki ülkede de refleksoloji üzerine sayısız kitap yayımlanmış.

Türkiye'de de refleksolojinin çok sayıda ilgilisi var. Ama ilgililerin ortak sorunu, bu alanda yeterli Türkçe yayın bulunmaması.

İşte bu sorun beni bu konuda yazmaya yöneltti.

Yazdıklarım refleksolojinin ne olduğunu, tarihçesini, vücudumuzdaki organların –kısaca– görevlerini ve bu organların ayakta yansıdığı alanları (çizimler ile), vücudumuzdaki sistemleri, masaj yöntemlerini (fotograflar ile), Uzakdoğu düşüncesinde meridyenleri ve özelliklerini, ayaktaki sorunları ve çözümlerini kapsıyor.

Bu yazıyı sadece refleksoloji konusunu anlamak isteyen ve bu konuda uzmanlaşmayı tasarlayanlar için değil bu konuya ilgi duyan herkes için anlaşılır bir dille yazmayı denedim. Çin tıbbında kullanılan ve meridyenleri açıklayan bazı terimleri, Uzakdoğu kültüründe ifade edildiği gibi, doğrudan çeviri olarak bıraktım. Bazı masaj yöntemlerinin ifadelerini ise, okuyanın zihninde bir imge olacak şekilde, kendi tanımlarımla yaptım. Örneğin, 'solucan yürümesi' veya 'çamaşır sıkma metodu' gibi.

İlgililerin sayısı gözönünde bulundurulursa refleksoloji uzmanlaşma eğitimi yakın bir gelecekte Türkiye'de de mümkün kılınacaktır. Öyle bir durumda, elinizdeki kitabın bir eğitim kitabı olarak da, "uzmanlaşma yolunda ilerleyenlere" yardımcı olacağını umuyorum.

Amacım, ilginç bir konu olan refleksolojinin Türkiye'de de tanıtılmasına ve uygulanmasına katkıda bulunmak.

Zevkle okuyacağınızı ümit ediyorum.

Zeynep Aksel Wilhelm
Ekim 2003,
Londra

1
REFLEKSOLOJİ NEDİR?

Son yıllarda iyice hızlanan hayat temposu bitmeyen koşuşturma, zaman darlığı, ev ve iş yerindeki aşırı stres, ruhumuzu etkilemekle kalmayıp, vücutlarımızda da izini bırakıyor.

Dinmeyen ense, omuz, sırt ve bel ağrıları neredeyse vücudun bir parçası haline gelirken, spor salonları ve masaj terapileri insanların gevşemeleri ve 'unuttukları' vücutlarını yenileyip, tekrar forma sokmaları için bir çare olmaya başladı. Bunun sonucu olarak pek çok yeni masaj şekli ile birlikte halk dilinde "ayak masajı" diye bilinen refleksoloji de gündeme geldi.

Bu özel masaj uygulaması, ayakları rasgele ovmaktan farklı bir niteliğe sahip. Düzenli aralıklarla yapılan refleksoloji tedavisinin bizlere sağlıklı bir vücut kazandırdığına artık kuşku yoktur.

Alternatif Terapi

Özellikle 20. yüzyılın sonlarına doğru Batı'da da ağırlık kazanan alternatif terapi yaklaşımı ile, geleneksel tıbbın yanısıra, insanlara sağlıklarına kavuşmalarında farklı yöntemlerle yardımcı olunuyor. Alternatif terapiler "holis-

tik" ya da bütüncül bir yaklaşımı yeğler. Bütüncül terapiler kişiye zihin, beden ve ruh beraberliğini gözönünde bulundurarak yardımcı olur; semptomları ortadan kaldırmak için değil de, sorunların köküne inip nedenini anlamaya çalışan bir yaklaşımı benimser.

Bütüncül terapilerde kişinin sorunları her yönü ile ele alınır ve zihin, beden ve ruh beraberliği gözönünde tutularak bir bütün halinde tedavi yoluna gidilir. Amaç, kişiye genel bir denge ve uyum getirerek rahatsızlığından arındırmaktır.

Klasik tıpta hastanın iyileşmesinden doktor sorumlu tutulur. Bütüncül terapilerde ise bu sorumluluk hastaya verilir; çünkü hastalık kişinin kendi düşüncelerinin, eylemlerinin sonucudur ve iyileşebilmek için kişi iyileşmeyi arzulamalıdır. Bu nedenle kişinin, kendisini hasta eden yaşam biçimini değiştirmesi gerekir.

Refleksoloji Nedir?

Refleksoloji, bugün alternatif tedavi dediğimiz terapilerin arasında yer almaktadır.

Refleks sözcüğünün sözlük anlamı "dış etkilere bağlı olmak üzere istemsiz kas kasılması"dır. Ancak refleksoloji sözcüğünün içinde bulunan "refleks" terimi, yansıma ya da aksetme anlamına gelir.

Ellerimiz, ayaklarımız, gözbebeklerimiz ve kulaklarımız vücudumuzun bir çeşit haritasını taşımaktadır. Başka bir deyişle her organın el, ayak, gözbebeği ve kulaklarda yansıdığı bir yer bulunmaktadır. Her organ, yansıma alanı ile ilişki içindedir. Örneğin ayaktaki karaciğer noktasına baskı uygulayarak ya da ovarak karaciğeri uyarmış oluruz.

Ayaklarda, organların yansıdığı noktalar daha geniş bir alanda oldukları için, bu noktalar el ve kulaktaki noktalara göre daha belirgindir. Dolayısıyla bu noktalar üzerinde çalışmak ayaklarda daha kolay olur. Ayakların bir özelliği de vücudun hassas bölgeleri olmalarıdır. Bu nedenlerle refleksoloji tedavisi için bu bölgede çalışmak, ellerde çalışmaktan daha etkilidir.

Organlar ile organların yansıma noktaları arasındaki ilişkinin nasıl olduğu hakkında birbirinden farklı düşünceler bulunmaktadır.

Bazı kitaplarda bu ilişkinin sinir uçları ile olduğu savunulur. Ovma eylemi ayaktaki sinir uçlarını uyarır ve ortaya çıkan elektro-kimyasal mesaj, nö-

ronların yardımı ile hareketlendirilen noktalara denk gelen organlara taşınır. Böylece bu organlar da uyarılmış olur.

Bu düşüncenin yanısıra bugünkü refleksoloji eğitiminin temel aldığı, en yaygın inanç 'Bölge Terapisi'dir (Zone Therapy).

Oysa Uzakdoğu düşüncesi, organlar ile yansıma noktaları arasındaki ilişkinin vücuttan geçen enerji kanalları, meridyenler* ile olduğunu söyler.

Yukarıda sıralanan birbirinden farklı düşüncelerin buluştuğu nokta ise refleksolojinin, vücut enerjisinin dengeli bir biçimde organlara yayılmasına yardımcı olarak, bütün vücuda denge getirmeyi sağladığıdır.

Vücuttaki enerji, üzüntüler, stres, hastalıklar, travmalar sonucu tıkanabilir. Bu tıkanıklıkların sonucu olarak kimi organ gerektiğinden fazla, kimisi ise az enerji alır. Bu dengesizlik ise yavaş yavaş organların görevlerini iyi yerine getirememesine yol açabilir. Refleksoloji, ayaklardaki bazı noktalara uygulanan basınç ve masaj ile bu tıkanıklıkları açarak serbest enerji akımını sağlamaya yardımcı olur ve böylelikle organlara uyumla dağılan enerji vücudu canlandırır. Enerjinin dengeli yayıldığı vücut sağlıklı bir vücuttur ve sağlıklı vücut kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahiptir.

Refleksolojinin Yararları

Refleksolojinin en büyük yararlarından biri, kişiye olağanüstü bir rahatlama, gevşeme getirmesidir.

21. yüzyılda stres, günlük hayatımızın önlenemez bir parçası haline gelmiştir. Stres bir dereceye kadar yaşam için gerekli olmasına rağmen hızlı yaşamın ve modern teknolojinin (trafik, televizyon, gürültü, iş stresi, aile içi sorunlar, savaşlar, hastalıklar, çevre kirliliği, elektronik kirlilik, maddi sıkıntılar vs.) vücudumuza ve ruhumuza getirdiği dengesizliği de gözardı edemeyiz. Uzun süre stresle yaşayan bir vücudun sinir sistemi yorulur, direnci azalır. Uykusuzluk, hazımsızlık, yüksek tansiyon, sık sık tekrarlayan baş ve sırt ağrıları, stresli yaşamın getirebileceği sorunların sadece birkaçıdır.

Düzenli aralıklarla yapılan refleksoloji seansları ile vücut enerjisindeki tıkanıklıklar giderilir, enerji vücuda dengeli bir biçimde yayılmaya başlar; dolayısıyla kan dolaşımı sorunları ortadan kalkar ve oksijen, hücrelere daha

* Meridyenleri 7. Bölüm'de inceleyeceğiz.

kolay dağılır. Lenf sistemi görevini daha iyi yapar ve vücuttaki toksinler hücrelerden daha kolay atılır.

Refleksoloji hormon sorunlarına da iyi gelebilir. Hormon dengesizlikleri, kişinin cinsel yaşamını ve gelişmesini de olumsuz etkiler. Vücutta hormon salgılayan organlar dengeli çalıştığı zaman kişinin hayata bakışı da daha olumlu olacaktır.

Refleksoloji kimyasal dengesizliklere yardımcı olabildiği gibi astım, baş ağrısı, sindirim, yüksek tansiyon, idrar torbası ve böbrek sorunlarını da sağaltabilir.

Refleksolojinin özellikle çocuklardaki etkisi çok çabuk görülür. Örneğin bebeklerde kolik (yeni doğmuş bebeklerde ilk haftalarda görülen kronik karın ağrısı) hafifçe yapılan kısa bir ayak masajı ile dindirilebilir. Refleksolojinin çocuklarda kulak enfeksiyonlarına da yardımcı olduğu görülmüştür.

Refleksoloji, yapısal bozuklukları (fıtık ya da kırık kol gibi) gideremez; kanser, multipl sklerosis ya da AIDS gibi hastalıkları iyileştiremez. Ancak ağrıkesici özelliği sayesinde ağrıyı hafifleterek hastanın rahatlamasına yardımcı olabilir.

Refleksolojinin uygulanamadığı ya da uygulama sırasında "özen" isteyen durumlar

1. Tromboz: Damarlardaki pıhtı. Kişinin geçmişinde, damarlarda pıhtı görülmüş ise refleksoloji tedavisinin uygulanmaması daha doğru olur. Masaj, pıhtının vücutta ilerlemesine, kalbe ya da beyine gitmesine yol açabileceği için uygun olmayabilir.
2. Diyabet: Refleksoloji pankreası uyardığı için ensülin seviyesini değiştirebilir. Bu durumda da masajdan kaçınmak daha doğru olur.
3. Hamileliğin özellikle ilk üç ayında fetüsün gelişimini emniyete almak için ayak masajı, rahim ve yumurtalıklar bölgesinde yavaşça uygulanır.
4. Ayaklarda varis varsa, damarların üzerine masaj uygulanmaz.
5. Yaralı ayaklara, çürük alanlara uygulama yapılmaz.

Masaj terapisti, kişinin sağlık durumunu gözönünde bulundurarak, masajın sakıncalı olabileceği sonucuna varmışsa, hekime danışması ve onun rehberliğinde çalışması gerekebilir.

Unutmayalım ki, refleksologlar tıp eğitimi görmedikleri için hekim değildirler; refleksoloji, tıbbi tedavinin tamamlayıcısı olabilir ancak onun yerine kullanılmaz.

Bunun yanısıra refleksolog, hekim olmamasına karşın vücuttaki bazı organların diğerlerine oranla nasıl hassasiyet gösterdiğini anlayabilir; bazı sağlık sorunlarının çözümünde yardımcı olabilir ya da sorunların ortaya çıkmasını önleyebilir.

Bir refleksoloji seansı nasıl olmalıdır?

Refleksoloji seansı zevkli bir deneyim olmalıdır. Masaja gelen kişi, kendini uzandığı masaj koltuğunda huzur ve güven içinde hissetmelidir. Bu koltuk, dış dünyanın sorunlarından uzak, adeta ana rahminin koruyucu, rahat ortamını andıran özelliğini taşımalıdır. Bu seanslara dinlendirici, gevşetici ve rahatlatıcı hafif bir müzik de eşlik edebilir.

Refleksoloji odasının düzenli ve huzur verici olmasına, dekorasyonda pastel renkler kullanılmasına dikkat edilmelidir. Unutmayalım ki gelen kişi bu odadan dinlenmiş ve endişelerinden arınmış, sorunlarına göğüs germeye yetecek enerjiyi kazanmış olarak, olumlu bir tutumla bu odadan ayrılmalıdır.

Refleksolog masaja başlamadan önce kişinin sağlığı hakkındaki (geçmişteki ve şimdiki) şikayetlerini dinleyecek, alışkanlıkları hakkında sorular soracak, böylece kişinin nasıl bir yapıya sahip olduğu hakkında fikir edinecektir.

Daha sonra, masaja gelen kişi, ayakları çıplak ve uzatılmış olarak, başı ve vücudunun üst bölümü daha dik bir pozisyonda, uzun bir koltuğa ya da arkasını yaslayacağı bir masaj masasına yerleşir.

Refleksolog ilk olarak ayakları bütünüyle ovarak ısıtır. Bu ilk dokunma, terapiste kişinin ayaklarını daha yakından görüp inceleme olanağı verir. Eğer varsa nasırların yeri, ayakların yumuşaklığı ya da sertliği, bazı bölgelerin renkleri (örneğin, sigara içen bir kişinin akciğerlerinin ayaktaki alanının daha ziyade sarı olabilmesi gibi) ve şişlikler kişinin sorunları hakkında ipucu verir.

Masaj zevkli ve rahatlatıcıdır.

Refleksologun ayağı sıkıca kavramasından dolayı gıdıklanmak sözkonusu değildir.

Ayaktaki bazı noktalar diğerlerine göre daha hassas olabilir. Bu, o noktalara denk düşen organlardaki enerjinin tıkanıklılığı ile ilgili olabilir. Bu noktalar dokunulduğunda hassasiyet gösterebilir, acıyabilir. Bu hassasiyet seanstan seansa fark eder. Genelde tedavi ilerledikçe, başlangıçta acıyan noktalar acımaz olur. Bu da enerjinin artık bu noktalarda serbestçe aktığının bir kanıtıdır.

Refleksoloji, kişinin ihtiyaçlarına göre uygulanır.

40-50 dakikada bütün ayakta çalışıldığı gibi, sadece "sorunlu" alanlarda da çalışalabilir. "Sorunlu" derken iki şey kastedilmektedir:

- Kişinin şikayetleri. Örneğin: Baş ağrıları, mide yanması, regl krampları, kulak ağrısı, vb.
- Ayağın basınç uygulandığında acıyan noktaları. Bu hassas noktalar vücuttaki enerjinin düzgün akmayıp bazı organlara fazla ya da gerekenin altında gitmesi ile ilgili olup, hassas organların uyarılmasını gerektirebilir.

Genellikle bir refleksoloji seansından sonra, kişi kendini rahatlamış ve stresi dağılmış hisseder.

Refleksoloji vücudun kendisini iyileştirme gücünü aktif duruma getirdiği için, vücuttaki toksinler atılmaya başlanır. Vücudun kendisini temizlemesi sürecinde de birtakım tepkiler görmek mümkündür.

Normalden daha fazla tuvalete gitme ihtiyacı, gaz, sivilceler, daha fazla terleme, boğaz ve burunda balgam, yorgunluk gibi semptomlar bu temizleme sürecinde görülebilir. Ayrıca ilk seanslarda, kişinin sorunlarında artış görülmesi bile mümkündür. Bu tepkiler iyileşme, temizlenme yolunda olan bir vücudun tepkileridir ve zamanla yok olacaktır.

Bazen ilk, genelde üçüncü ya da dördüncü tedaviden sonra kişide olumlu bir değişim görülür. Ancak uzun süre yaşanmış rahatsızlıklardan arınmak daha uzun zaman alacaktır. Genelde haftada bir ya da iki olmak üzere 8–12 seans önerilir.

Unutmamalı ki refleksolog kişiyi tedavi etmez, ancak vücudun kendi kendini tedavi etmesi için vücuda yardımcı olur.

Hastalıkların gelmesini beklemeden vücudumuza gereken özeni göstermemiz gerekir. Sağlığımız için düzgün beslenme, düzenli egzersiz yapma, vücudumuzu rahatlatacak ve ruhumuza huzur getirecek etkinliklere (masaj, meditasyon, yoga, vb.) yer vermek gereklidir.

Hekime hasta olunca gitmek yerine, hasta olmayı beklemeden vücudumuza özen göstermek bize hem daha kaliteli hem de daha uzun bir yaşam ka-

zandırır. Düzenli refleksoloji seansları da vücut ve zihin bakımı için son derece yararlıdır.

Gizlilik

Refleksoloji seansları kişinin özel sorunlarını refleksologa açmasını gerektirebilir. Refleksologun, kişinin bu sorunlarına saygı gösterip, bunları asla başka kişilerle paylaşmaması, önemle dikkat etmesi gereken noktalardan biridir. Eğer refleksologun herhangi bir durumda başka uzmanlara danışması gerekiyor ise bunu, tedaviye gelen kişinin adını vermeden yapması gerekir.

2
REFLEKSOLOJİNİN TARİHİ

Ayak masajının çeşitli kültürlerde yüzyıllardan beri uygulandığı ve akupunktur ile aynı zamanlarda ortaya çıktığı sanılmakta... Yapılan araştırmalarda, Hindistan ve Çin'de 5000 yıl önce vücuttaki bazı noktalara bastırılarak yapılan bir tedavi şeklinin kullanıldığı tahmin ediliyor.

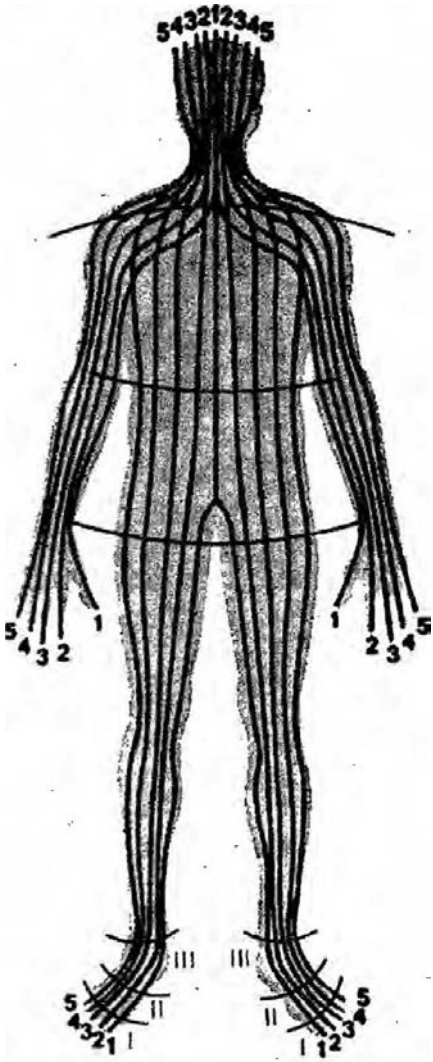
Çinliler'in yanısıra refleksolojiye ait en eski dokümanlar İÖ 2500–2300 yıllarında Mısır'da bulundu. Bir Mısırlı hekimin mezarından çıkarılan piktograf, el ve ayak masajının tedavi olarak o dönemlerde uygulandığını göstermektedir.

Ayrıca Amerikan yerlileri ayaklardaki bazı noktalara yapılan basıncın beden, zihin ve ruhsal dengedeki önemini çok önce keşfetmişlerdi.

Harry Bond Bressler'in *Zone Therapy* adlı kitabında bir çeşit refleksoloji tedavisinin bazı Orta Avrupa ülkelerinde 14. yüzyılda uygulandığı yazılıdır.

19. yüzyılın ikinci yarısında ise Amerika'da Dr. Fitzgerald *Zone Therapy*'nin kurucusu olarak ortaya çıkar. Buna Türkçe'de 'Bölge Terapisi' diyebiliriz. Vermont Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Fitzgerald, parmaklardaki bazı noktalara basınç uygulayarak el, kol, omuz, çene, burun ve kulaklar üzerinde "anestezik" yani uyuşturucu bir etki elde edildiğini görür. Buradan yola çıkarak Bölge Terapisini ortaya atar.

Fitzgerald, vücudu, baştan başlayıp ayaklara inen, ayakların altından vücudun arkasına geçip yine başta biten, on eşit bölgeye ayırır; vücudu dikey olarak ortadan bölen bir çizgi ve bu çizginin her iki tarafında beşer eşit dilim bulunacak biçimde. El ve ayak başparmakları birinci, el ve ayak küçük parmak-



Dr. Fitzgerald'ın vücudu dilimlere bölen şeması.*

* Vücudun bölgeleri. *Reflex Zone Therapy of The Feet,* Hanne Marquardt.

ları beşinci dilime düşecek biçimde, her parmak bir dilimde yer alır. Bu kurama göre aynı dilimdeki organlar bu dilimden geçen enerji akımını paylaştıkları için birbirlerini etkilerler.

Dr. Fitzgerald ve E. Bowers, 1917'de, bu tedaviyi, 'Zone Therapy' yani 'Bölge Terapisi' adlı beraberce yazdıkları kitapta, ayrıntılı olarak anlatır.

Daha sonra Dr. Joseph Riley, bu metodu daha da geliştirerek bu on hayali dikey dilime yatay dilimler de ekler ve ayağın altında organların yansıdığı bazı noktaların yerini şemalarla gösterir.

Batı dünyasında Bölge Terapisi'nin Dr. Fitzgerald, Dr. Bowers ve Dr. Riley'in çalışmaları ile geliştirildiği kabul edilmiştir.

Ancak vücudumuzdaki organların ayaklara yansıdığı noktalarda çalışan esas kişi Amerikalı masöz Eunice Ingham'dır (1879–1974). Dr. Riley'in asistanı olan Ingham, kendi masaj deneyimleri ve daha önceki araştırmaların yardımı ile her organın ayakta karşılık geldiği noktayı bulur.

İki ayak yanyana geldiği zaman adeta bir insan vücudunun görüntüsünü meydana getirir. Organların ayaktaki yeri ise aynen vücudumuzdaki dağılımı gibidir; vücudun sağ tarafındaki organlar sağ ayakta, sol tarafındaki organlar ise sol ayakta yer almaktadır. Böbrekler, akciğerler gibi çift olan organlar ise her iki ayağa da yansır.

Böylelikle Eunice Ingham, adeta ayaklarda vücudun haritasını çıkartmıştır. Bu da bugünkü refleksolojinin geniş çapta uygulanmasını kolaylaştırmıştır. Ayaktaki bu özel noktalara uygulanan ovma ve basınç, dolaylı olarak sinir sistemi, kan dolaşımı, sindirim, solunum yolları, lenf sistemi, hormonlar ve kemikler üzerinde etkisini gösterir.

Çoğu refleksolog için Dr. Fitzgerald'ın ortaya atmış olduğu ve sonradan Eunice Ingham'ın daha kullanışlı kıldığı Bölge Terapisi bugünkü modern refleksolojinin temeli olarak kabul edilir.

Bölge Terapisinin ortaya atılmasından 2500 yıl kadar önce, yukarıda değindiğimiz, Doğu düşüncesinin inandığı ve uyguladığı Meridyen Terapisi yapıldığını biliyoruz.

Çinliler İÖ 2500 yıllarında 'yaşam enerjisinin' vücutta 'meridyen' diye adlandırdıkları kanallardan geçtiğini savunup, akupunktur noktalarının yerlerini ve meridyenleri belirler.

İşte refleksolojinin özü, akupunkturun da olduğu gibi, yüzyıllar önce Uzakdoğu'da doğan Meridyen Terapisine dayanmaktadır.

Daha sonraları Batı dünyasında Bölge Terapisi ortaya çıkar ve özellikle son yıllarda refleksoloji, alternatif terapiler arasında bugünkü yerini alır.

Bölge ve Meridyen terapilerinin ikisi de, her organın ayağa ve ele yansıdığı bir yeri olduğunu ve aynı dilimdeki ya da aynı meridyendeki organların birbirleriyle bir enerji ilişkisi içinde olduklarını savunur. Böylece bu tedavi yöntemleri ile organların el ve ayakta yansıma noktaları uyarılarak tüm vücudu kapsayan bir tedavi sağlanabilir.

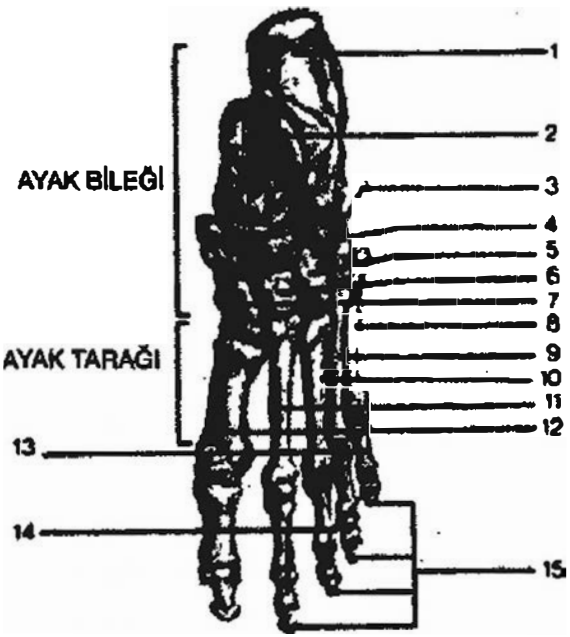
Günümüzde Batı'daki refleksoloji eğitimi çoğunlukla Bölge Terapisi ekolünü izler. Çin meridyen sistemine ise daha az değinilir.

Buna karşılık ben, okuduklarım ve refleksolojide edindiğim deneyimler sonucunda doğu meridyen teorisini daha tamamlayıcı buluyorum. Zira bu düşünce, meridyenlerin de birbirinden etkilendiğini, dolayısıyla her organın bir diğeri ile ilişki içinde olduğunu savunur.

Bu kitapta, organların ayaklardaki yansıma noktalarının haritası, refleksolojinin asıl uygulandığı, masaj yöntemleri ile ayaklardaki sorunların yanısıra özellikle meridyenler incelenir.

Meridyenler konusunda bilgi sahibi bir refleksologun, kişinin bazı sorunlarının gerçek nedenlerini bulup, elinden gelen yardımı yapabileceğine inanıyorum.

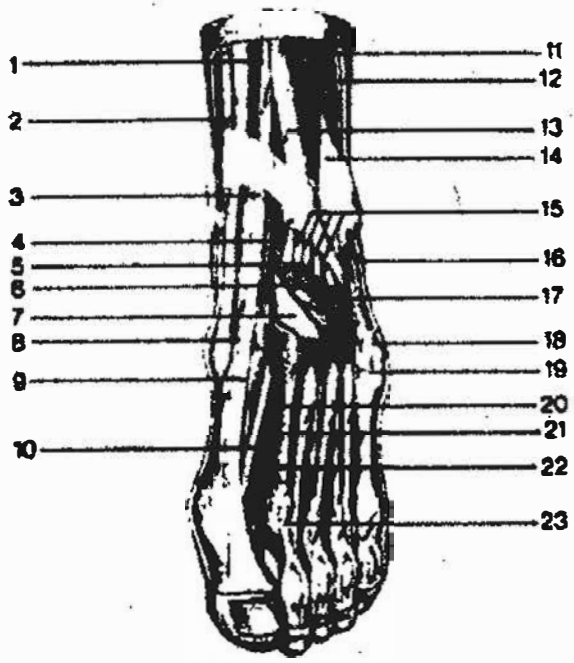
3
AYAK İSKELETİ VE ANATOMİSİ*



Ayak İskeleti

1. Topuk Kemiği 2. Aşık Kemiği 3. Küpsü Kemik 4. Kayıksı Kemik 5, 6, 7. Köşeli Kemikler 8, 9, 10, 11, 12. Ayak Tarağı Kemikleri 13. Birinci Parmak Kemiği 14. İkinci Parmak Kemiği 15. Üçüncü Parmak Kemiği.

* Büyük Larousse'dan alınmıştır.



Ayak Anatomisi

1. Baldır Ön Kası 2. Baldır Ön Toplardamarı 3. Ayak Bileği Kemeri 4. Ayak Sırtı Atardamarı 5. Baldır Ön Siniri 6. Ayak Bileği Üst Atardamarı 7. Ayak Tarağı Üst Siniri 8. Ayak Bileği İç Atardamarı 9. Başparmak Ekstensor Kası 10. Baldır Ön Kasının İç Dalı 11. Parmakların Ortak Ekstensor Kası 12. Baldır Yan Kası 13. Baldır Ön Atardamarı 14. Baldır Ön Kası 15. Parmakların Ortak Ekstensor Kasının Kirişleri 16. Baldır Dış Toplardamarı 17. Ayak Kası 18. Baldır Yan Kısa Kasının Kirişleri 19. Baldır Ön Kasının Kirişi 21. Kemiklerarası Üst Kaslar 22. Kemiklerarası Üst Atardamarlar 23. Parmakların Ortak Ekstensor Kasının Kirişleri

2-5 milyon yıl önce yaşamış olan *Australopithecus Africanus*'un günümüz insanınınkiler kadar gelişmiş ayakları olduğu ve –büyük olasılıkla– dik yürüdüğü sanılmaktadır.*

* Ana Britannica.



Australopithecus Africanus

Leonardo da Vinci'nin "bir mühendislik harikası, bir sanat şaheseri" dediği ayak, yirmialtı kemik ile ayak bileği ekleminin altındaki topuk, ayak kemeri ve ayak parmaklarından oluşur.

Ayak bileğinde yedi tane kısa kemik bulunur: aşık kemiği, topuk kemiği, kayıksı kemik, küpsü kemik ve üç tane köşeli kemik. Bu kemikler iki sıra halinde dizilmiştir: arka sırada aşık kemiği ile topuk kemiği; ön sırada küpsü kemik, kayıksı kemik ve köşeli kemikler yer alır.

Aşık kemiği, baldırdaki kaval ve kamış kemikleri ile birleşerek ayak bileği eklemini meydana getirir. Ayağı aşağıya ve yukarıya doğru oynatmakla görevlidir.

Aşık kemiğinin altındaki altı kemik ise vücudun ağırlığını taşır. Küpsü ve köşeli kemikler ayak tarağı kemiklerine bağlanır.

Ayak tarağında beş, ince uzun kemik bulunmaktadır. Ayak bileği ve ayak tarağı, topuğun desteği ile, yürürken vücudun ağırlığını taşıdığı gibi, bu ağırlığı ayağa eşit olarak dağıtarak denge ve sabitlik getirir. Çok güçlü bağlarla

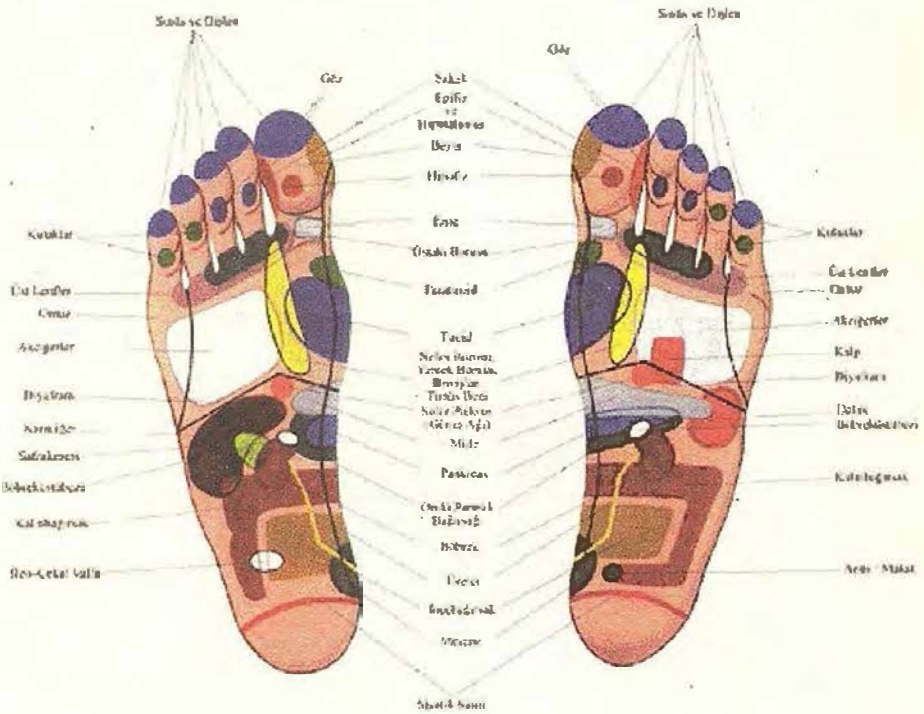
ayağa bağlanmış olan başparmak hariç (sadece iki), her ayak parmağı üç kemiğe sahiptir.

Ayağın yumuşak kısmı, ayak sırtı ve tabanı olmak üzere ikiye ayrılır. Ayak sırtı, ayak kaslarının bağlanma yeridir. Parmakların kas kirişleri ve bacak ön kası buradan geçer.

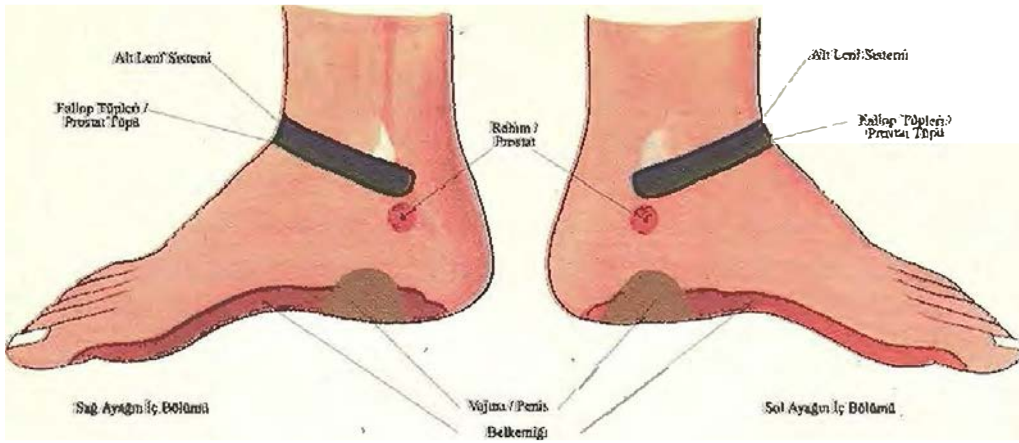
Tabanda ise birçok kas, fleksor kiriş, damar ve sinir yer alır.

Eklemler, kaslar ve bağlar, ayağa esneklik getirerek, hareket serbestliği verirler.

4
AYAKLARDAKİ HARİTA

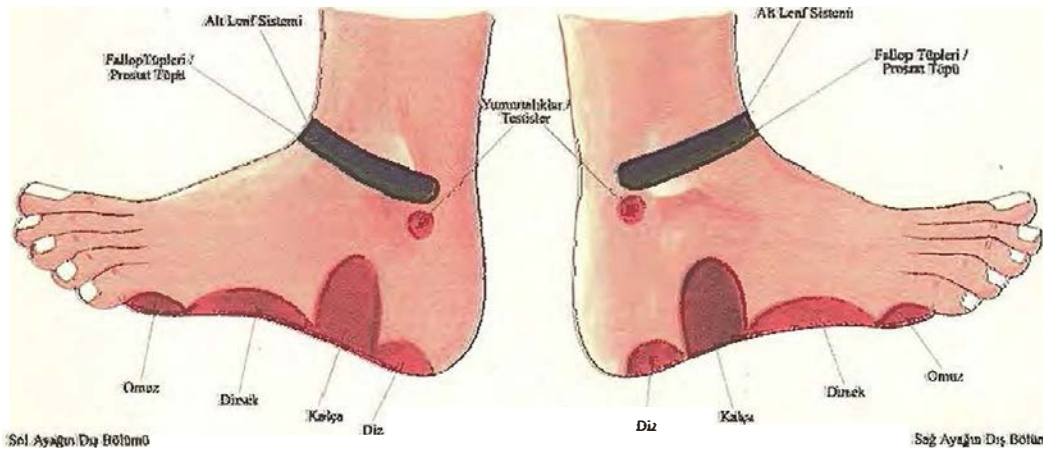


ŞEKİL 1
Organların, Ayakların Tabanındaki Yansıma Noktaları



ŞEKİL 2
Organların, Ayakların İç Kenarındaki Yansıma Noktaları

Ayak masajını öğrenmek için, öncelikle vücuttaki her organın ayaklarda yansıdığı noktayı öğrenmemiz gerekir. Her organın ayaklarda yansıdığı yer, onun vücuttaki anatomik pozisyonuna benzer ve ayakların altında, yanında ve üzerinde yer alır. İki ayağı yanyana getirdiğimiz zaman sanki bir insan vücudunu bütün organları ile vücuttaki yerlerine uygun olarak buluruz. Örneğin karaciğer, sağ ayağın altında sağ yanda ve ayaktaki bağırsak alanının yansıma noktasının hemen üstünde kalır, aynen vücudumuzda olduğu gibi.



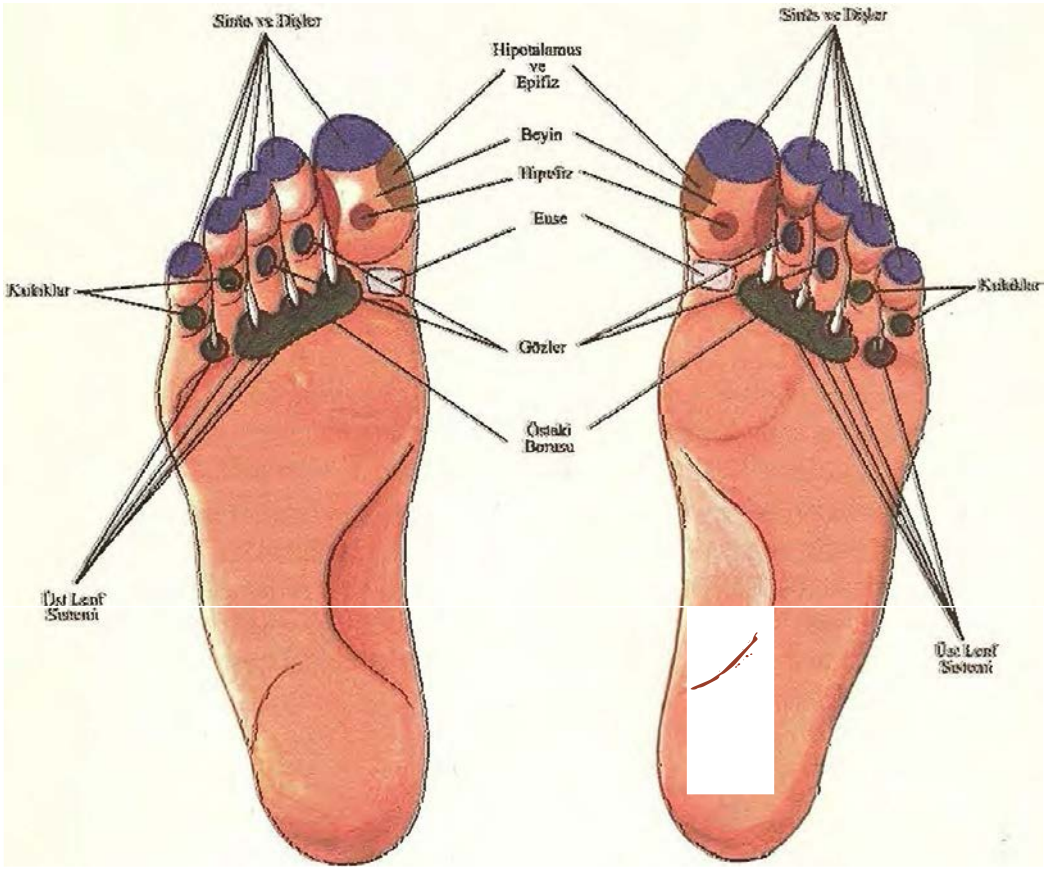
ŞEKİL 3
Organların, Ayakların Dış Kenarındaki Yansıma Noktaları

Eğer vücudumuzu 6 bölüme ayırırsak, bu bölümler ayaklarda şöyle yer alır:

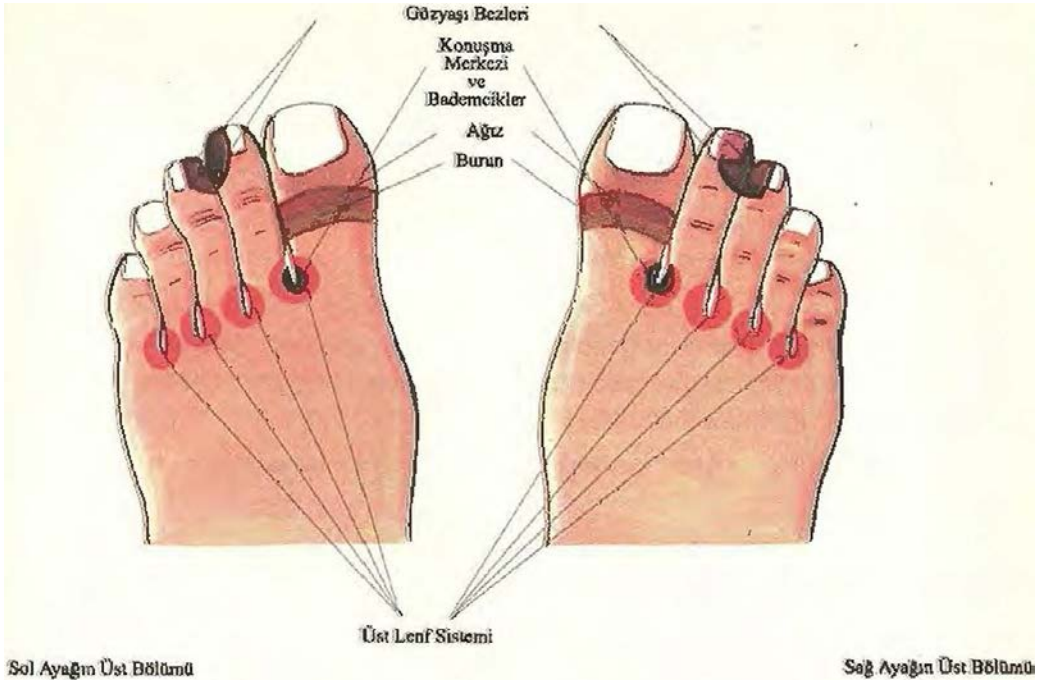
1. Baş ve ense bölümü ..... ayak parmakları
2. Göğüs bölümü ..... ayağın altında ayak parmaklarının bittiği yerden ayak kavisine kadar uzanan, yumuşak ve geniş bölüm
3. Karın bölümü ..... ayağın altında kavis yapan bölüm
4. Kasıklar, cinsel organlar, bacak lenfleri ..... topuk ve ayak bileği çevresi
5. Belkemiği ..... başparmaktan topuğun ortasına kadar olan, ayağın iç kenarında yer alan bölge
6. Kol, dirsek, bilek, el, bacak, diz ve kalça ..... küçük parmağın bittiği yerden başlayarak topuğun sonuna kadar olan, ayağın dış kenarında yer alan bölge

1. Baş ve Ense Bölümü

Ayak parmakları başımızın ve yüzümüzün refleks noktalarını taşır. Her başparmak hipofiz bezi, epifiz bezi, hipotalamus, beyin, şakaklar, dişler, sinüs, östaki borusu, bademcikler, ağız, burun ve farklı yüz reflekslerinin yeridir. Diğer ayak parmakları ise göz, kulak, dişler, sinüs, gözyaşı bezi, konuşma merkezi, üst lenf sistemi, östaki borusunun refleks noktalarını taşır.



ŞEKİL 4
Baş ve Ense Bölümünün Ayak Tabanındaki Yansıma Noktaları



ŞEKİL 5
Baş ve Ense Bölümü

Sinüsler

Sinüsler, alın ve burnun her iki yanında yanaklara doğru olan kavitelerdir; göz ve beyni korurlar.

Sinüs refleksleri ayak parmaklarının uçlarında yer alır.

Hipofiz Bezi

Hipofiz, vücudumuzdaki en önemli bezdir, çünkü vücuttaki tüm hormonal bezleri burası kontrol eder. Hipofizin salgıladığı hormonlar insanların büyümelerini, gelişmelerini, cinsel gelişimlerini, metabolizmayı, hamileliği ve bir dereceye kadar da kandaki şeker üretimini etkiler. Ayaktaki yeri ise, her iki

başparmağın altındadır. Başparmağın yere basan bölümünde, dikkatlice baktığımız zaman, ikinci ayak parmağına daha yakın olan tarafta, derinin içiçe daireler halinde olduğunu görürüz. Dairelerin ortasında hipofiz bezinin yansıma noktası bulunur.

Hipotalamus

Hipotalamus, sinir sistemini denetlediği gibi, duygusal tepkilerden, acıkma, uyku ve vücut ısısından da sorumludur. Hipotalamus hipofizin hemen yanında yer alır ve hipofizi kontrol eder.

Ayaktaki refleks noktası ise başparmakların dış kenarındadır.

Epifiz Bezi

Bu küçük bez de hipotalamusun bulunduğu bölgededir. Pek çok karmaşık görevinin yanısıra bu bez, melatonin hormonu salgılar. Bu hormon ise günlük tempomuzu ve yaşama sevincimizi etkiler.

Bu organın refleks noktası ise hipotalamus refleksi ile aynıdır.

Gözler

Gözlerimiz dünyaya açılan pencerelerimizdir. Işık gözümüze gözbebeği ya da iris dediğimiz siyah noktadan girer ve mercekten geçer. Görüntü ters olarak retinaya düşer. Buradaki hücreler gözün arkasındaki göz sinirlerini uyarır ve mesaj, beyindeki görme merkezine nakledilir. İki gözün ayrı ayrı yolladığı mesaj ile görüntü üç boyutlu olarak algılanır.

Göz refleks noktaları, ikinci ve üçüncü ayak parmaklarının altında, ikinci eklemden başlayarak parmakların bittiği yerden ayağa geçilen omuz refleks noktasının bir bölümünü kaplayan yere kadar uzanır.

Kulaklar

Kulaklarımız duymamızı ve dengemizi sağlamamıza yardımcı olur. İnsan kulağı 10 ile 140 desibel arasındaki sesi ayırt edebilir. Sesler oldukça karmaşık bir yapıya sahip olan kulaktan, beyindeki duyma merkezine gönderilir.

Duyma refleks noktaları, dördüncü ve beşinci ayak parmaklarının altında yer alır. Bu noktaların pozisyonu aynı ikinci ve üçüncü parmakta yer alan göz refleks noktaları gibidir.

Ayrıca östaki borusu da hemen ayak parmaklarının bitiminde, başparmak ile dördüncü parmak arasında yer alır. Bu organın görevi ise kulakla geniz arasındaki kanallarda basıncı düzenleyip, salgı akışını sağlamaktır.

Dişler

Dişlerin refleks noktaları da sinüsler gibi, ayak parmaklarının ucunda yer alır.

Bademcikler

Bademcikler lenf dokularından meydana gelen ve koruyucu görevi olan iki küçük organdır.

Bu organların refleks noktaları ayağın üzerinde başparmak ile ikinci parmak arasında yer alır.

Üst Lenf Sistemi

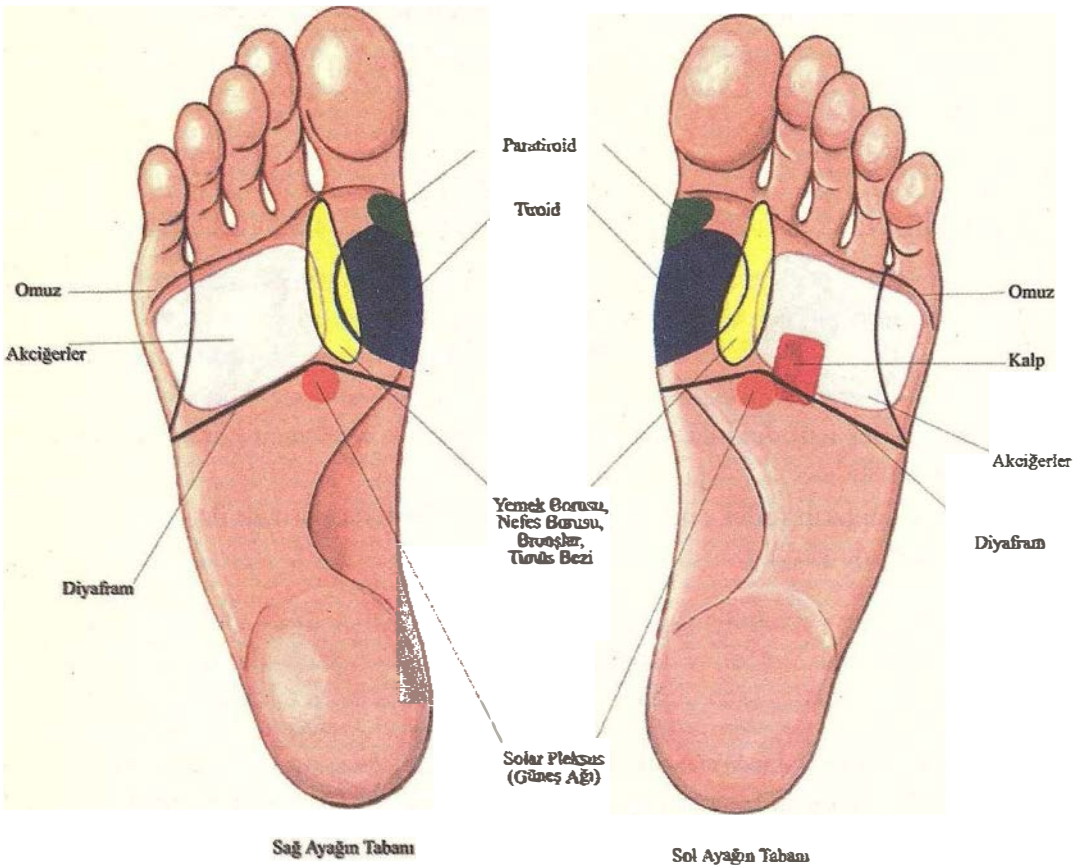
Lenf sistemi dokulardaki sıvıyı boşaltarak bir tür filtre görevi görür. Lenf sistemi vücudu toksinlerden arıtıp, enfeksiyonların kan dolaşımına geçmesini önler. Çeşitli koruyucu hücrelerin enfeksiyon veya travma bölgesine ulaşmasını sağlar.

Sadece boyun, boğaz ve ense bölümünde üçyüzü geçen lenf bezi olup ayrıca kol altları, göğüs, karın, kasıklar ve dizlerin arkasında da bu bezlerden bulunur.

Lenf sistemi, bağışıklık sistemini içeren organları yani kemik iliği, bademcikler, timüs ve dalak arasındaki ilişkiyi kurarak, bağışıklık sisteminde önemli bir rol oynar.

Üst lenf bezlerinin (boğaz ve göğüs bölümündeki bezlerin) ayaktaki reflekS noktaları parmak aralarında yer alır.

2. Göğüs Bölümü



ŞEKİL 6
Göğüs Bölümünün Ayak Tabanındak Yansıma Noktaları

Göğüs kafesi bölümü, ayak tabanında ayak parmaklarının bittiği alanın he men altından başlar ve ayak kavisinin başladığı yere kadar iner. Bu alan, aya ğın altında, solunum organları (akciğerler, diyafram kası, nefes borusu, bronşların refleks noktaları), yemek borusu, timüs bezi, kalp, tiroid ve para tiroid bezleri, ve solar pleksus'un yansıma noktalarını taşır. Ayağın üst bölümünde ise yine bu seviyede, göğüsler ve timüs bezi yer alır.

Solunum Organları

Alınan nefes, burundan genze sonra da nefes borusuna iner. Nefes borusu bronşlara ayrılarak biri sağ biri sol ciğere bağlanır. Böylece nefes, akciğerlere inmiş olur. Alveo torbacıkları bronşların uç noktalarında yer alır. Her tor bacık odalara bölünmüştür. Bu odaların duvarlarından incecik kan damarları geçer. Oksijen bu damarlardan kana karıştığı gibi, karbondioksit de yine bu damarlar sayesinde alveo torbacıklarına gelir.

Diyafram kası akciğerlerin altında bulunur, göğüs ve karın boşluklarını ayırır. Nefes aldığımız zaman diyafram aşağı doğru inerek göğüs kısmının uzamasına yardımcı olur, kaburgalar ise dışarı doğru çıkar. Böylece hava ciğerlere erişir. Nefes verdiğimiz zaman ise bunun tersi olur: diyafram yukarıya, kaburgalar ise aşağıya doğru hareket eder. Göğüs kafesi kasları kasılarak karbondioksiti dışarı iter.

Akciğer refleks noktası, ayağın altında olup, ikinci ve beşinci parmaklar arasında, ayak parmaklarının hemen bitiminden başlayarak ayağın kavisine kadar inen bölümü kaplar ve her iki ayakta da yer alır.

Diyafram refleks noktası ayağın tabanında, akciğer noktalarının altına gelen bölümde (ayağın içe doğru yaptığı kavisin başladığı yerde) ayağın iç ta rafından dış tarafına doğru uzanır.

Nefes borusu, timüs bezi, yemek borusu ve bronşların refleks noktaları ise aynı yerde yani başparmak ile ikinci parmak arasından aşağıya, akciğer ref leks alanına doğru düz olarak uzanan bölümde, ayak tabanında bulunur.

Kalp

Kalp, göğüs bölümünde akciğerlerin arasındaki alanda sola doğru yer alır. Kalbin iyi çalışması kan dolaşımının iyi yapılması, dolayısıyla vücudun gereksindiği gazların, besinin (protein ve mineral gibi) ve atıkların sorunsuzca taşınması demektir.

Ayaktaki kalp refleks alanı sadece sol ayağın altında diyafram çizgisinin sol üst bölümüne denk gelir.

Tiroid Bezi/Paratiroid Bezi

Tiroid bezi, paratiroid bezini de içine alır. İnsanın büyümesi, vücudun etkinliği, metabolizma ve iodini kan plazmasından ayırmakla görevlidir. Tiroid bezi tiroksin hormonu salgılar. İçsel huzur olan bağırsakların çalışmasına dek her konuda oynadığı rol çok büyüktür.

Paratiroid bezi ise kan ve kemikler için gerekli olan kalsiyum ve fosfor miktarını kontrol eder.

Tiroid bezinin ayaktaki refleks noktası, tabanda başparmağın devamı olan birinci ayak tarağı kemiğinin yuvarlak bölümündedir. Tam olarak refleks noktası bu yuvarlağı çevreler.

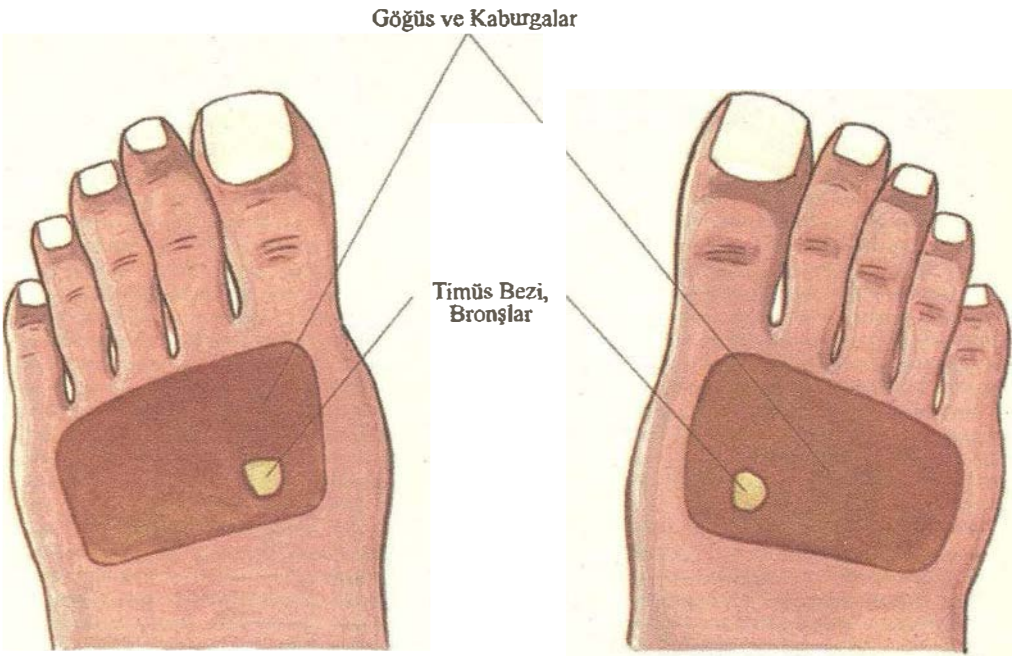
Paratiroid bezinin refleks noktası ise başparmağın altında, yuvarlak kemiğin dış bölümündedir.

Solar Pleksus

Karın duvarının hemen arkasında, diyaframın önünde ağ halinde sinirler bulunur. Bu sinirler diyaframın altındaki karın bölgesindeki organlar ile ilişkide olduğundan, güneş ağı noktasının 'karın bölümünün beyni' ya da "sinir santrali" diye adlandırıldığını okumuştum.

Bu ağın refleks noktası ise ayak kavisinin başladığı yerde ve ayağın tam ortasındadır. Bu noktaya bastırıldığı zaman adeta bir güneş şekli ortaya çıkar.

Bu nokta, ovulduğu zaman kişiye rahatlama ve gevşeme getirdiği için önemlidir. Bu noktanın uyarılması kişideki stresi atma ve sinirleri yatıştırma nın yanısıra alerji, astım gibi sorunlarının giderilmesine de yardımcı olacaktır.



ŞEKİL 7
Göğüs Bölümünün Ayak Üzerindeki Yansıma Noktaları

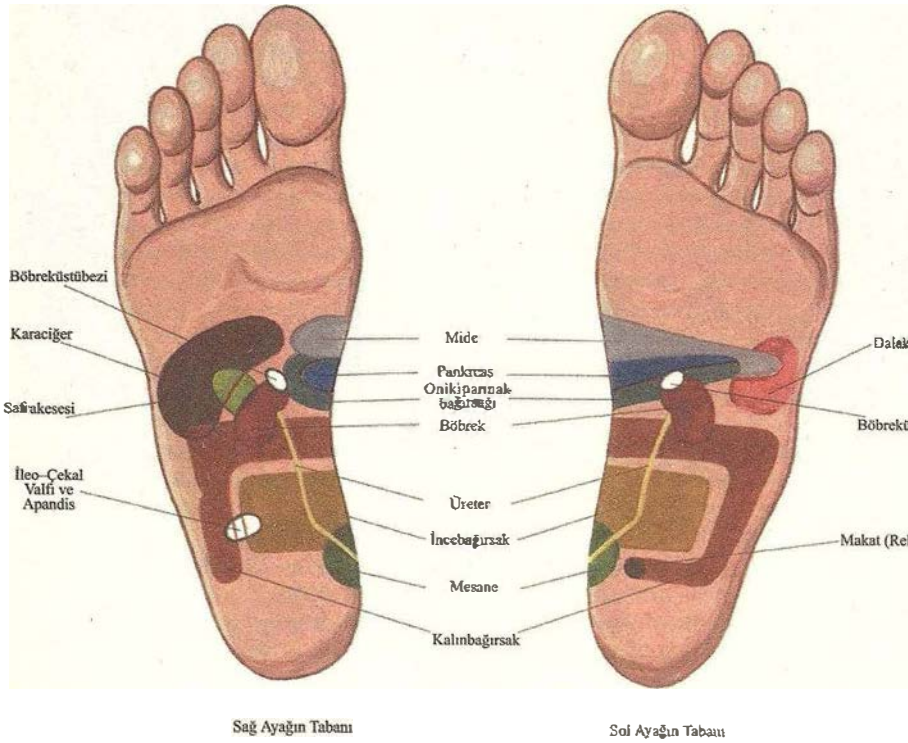
Timüs Bezi

Timüs bezi, kişinin bağışıklık sisteminden sorumludur. Ergenlik çağından sonra fonksiyonunu yitirir.

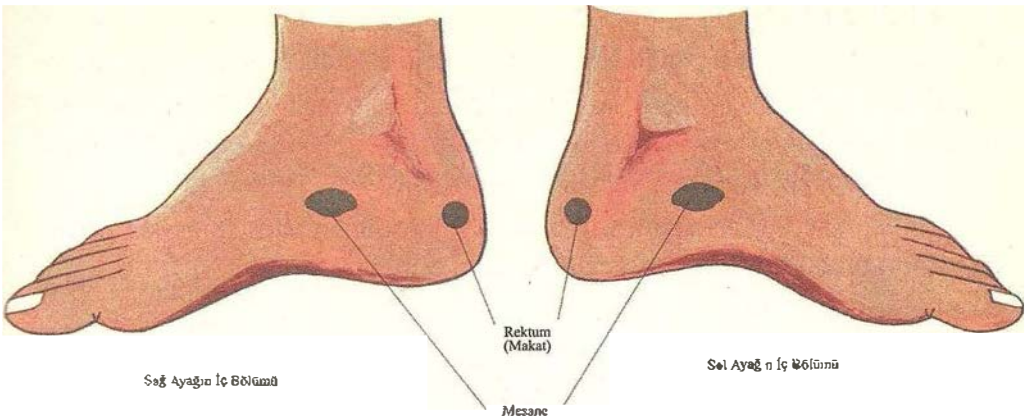
Timüs bezi başparmak ile ikinci parmak arasındaki boşluğun kemiğe dayandığı yerdedir.

3. Karın Bölümü

Karın bölümü, ayağın altındaki akciğer ve diyafram refleks alanının altından başlar ve topuğa kadar uzanır. Bu bölümde, beslenme ve sindirim sistemi (yemek borusu, mide, onikiparmakbağırsağı (duodenum), incebağırsak, ileo-çekal valfı, apandist, kalınbağırsak, rektum, karaciğer, safrakesesi, pankreas), idrar yolları (böbrekler, üreter, mesane) ayrıca yine bu bölgede böbreküstübezi ve dalak yer alır.



ŞEKİL 8
Karın Bölümünün Ayak Tabanındaki Yansıma Noktaları



ŞEKİL 9
Makat / Rektum ve Mesanenin Ayak Yan İç Kenarından Görünüşü

a. Beslenme ve Sindirim Sistemi

• Yemek borusu (Ösofagus)

Boğazı mideye bağlayan ve besinleri mideye aktaran bölümdür. Ayakta, başparmak ile ikinci parmak arasından başlayıp mide refleks noktasına kadar devam eder. (Yemek borusu yansıma noktası, ayakta nefes borusu ile aynı alanı paylaştığı için Şekil 4'te gösterilir. Yemek borusu, sindirim sisteminin bir parçası olduğu için bu bölümde ele alınmıştır.)

• Mide

Mide, alt kaburgaların hizasında yer alır. Boşken sönmüş bir balona benzeyen mide sindirimin yapıldığı en önemli yerdir. Mide, sindirimi sağlamak için günde 3.5 litre gastrik sıvı salgılar. Böylece öğütülenler mideden onikiparmakbağırsağına geçer.

Mide refleks alanı her iki ayağın tabanında, tam diyafram refleks noktasının altında, ayağın içe doğru yaptığı kavisin başında yer alır. Midenin sağ ayaktaki refleks alanı sol ayaktakinden daha küçüktür.

• Onikiparmakbağırsağı (Duodenum)

Duodenum incebağırsağın başı olup, pankreas ve safra kanalının açıldığı yerdir. Bu organ yemeğin iyice öğütülmesinden sorumludur. Ayağın altında ki yeri her iki ayakta değişiktir. Sağ ayakta, pankreasın ayağın içine doğru olan bölümünün etrafını çizer. Sol ayakta ise pankreas refleks alanının altında yer alır.

• İncebağırsak

Bağırsakların görevi mideden geçen yemeği vücuda kabul ettirmektir.

Bağırsakların ilk bölümü incebağırsaklardır. İncebağırsak ortalama 6-7 metre uzunluğunda olup mide ile kalınbağırsak arasında yer alır. Midede öğütülen yemeğin emilmesi incebağırsakta olur.

İncebağırsak refleks alanı, başparmak ve dördüncü parmak arası hizasında ayağın ortası ile topuk arasında bulunan bölümde yer alır.

• İleo-çekal valfı

İleo-çekal valfı, incebağırsağın kalınbağırsak ile birleştiği noktada yer alır ve bu seviyeden geçen artıkları kontrol eder.

Bu organın ayakta yansıdığı nokta sadece sağ ayağın altında üçüncü ve dördüncü ayak parmaklarının hizasında topuğun başladığı yerdedir.

• Apandis

Ortalama 10 cm uzunluğunda olan bu organın görevi tam olarak bilinmiyor. Bağışıklık sistemiyle ilgili olduğu düşünülüyor. Apandis refleks noktası, sadece sağ ayağın topuğa yakın sağ tarafında yer alır.

• Kalınbağırsak

Kalınbağırsak, incebağırsaktan çok daha kalın ve kısadır (1.5 m uzunlukta). Öğütülmüş yemek, kalınbağırsağa sıvı halinde ulaşır. Kalınbağırsak bu sıvıdan su ve tuzu emip gerisini atılmak üzere dışkı haline getirir.

Kalınbağırsak sağ kasık bölgesinden başlar, karaciğerin altından kıvrılarak karnı diklemesine geçerek dalağın altından kıvrılıp aşağı iner ve makata (rektum) uzanır.

Bu organın refleks alanı iki ayağın tabanında farklı yerlerde bulunur.

Sağ ayak topuğunun hemen sol üzerinden başlayıp ayağın dış kenarını izleyerek karaciğer yansıma noktasına doğru çıkar ve bu noktanın hemen altından dönerek ayağı enine doğru geçerek sol ayakta aynı seviyede devam eder. Sol ayağı enine doğru geçip dördüncü parmağın hizasından aşağı iner ve topuk çizgisinde tekrar dönüp ayağın iç bölümüne doğru ilerleyip biter.

• Makat (Rektum)

Dışkının atıldığı yerdir. Ayakta yansıyan noktası topuğun yan tarafında yer alır.

• Karaciğer

Karaciğer, vücuttaki en büyük organdır. Yetişkinlerde 1.2 ile 1.8 kilogram arasındadır. Bu çok önemli organ, karın bölümünün sağında yer alır. Karaci-

ğer safra üretir bu da safrakesesinde muhafaza edilir. Safra, yağı parçalar, yağ ve yağ içeren vitaminleri vücudun emmesine yardımcı olur. Ayrıca karaciğer besinlerin emiliminde yardımcı olduğu gibi, birçok enzimi vücutta kullanılır hale getirir ve kanı toksinlerden temizler.

Bu organın ayaktaki refleks noktası sadece sağ ayak tabanında hemen diyafram refleks alanının altında, ayağın dış bölümüne yakın tarafındadır. Küçük parmaktan aşağıya doğru bir çizgi çizersek ayağın kavisinin başladığı yerde karaciğer noktasını buluruz.

• Safrakesesi

Bu kese karaciğere bağlıdır. Sindirim için salgılanan safra miktarını kontrol eder.

Bu organın refleks alanı karaciğer alanının içindedir. Dolayısıyla sadece sağ ayakta bulunur.

• Pankreas

Pankreas yaklaşık 15 cm uzunluğunda olup, midenin arkasında ve belke miğinin önünde yer alır. Pankreasın iki önemli görevinden biri kan şekeri, diğeri ise ensülin üretmektir. Kan şekeri, hücrelerin yakıtıdır. Ensülin ise kan şekerinin vücuttaki miktarını dengeler ve kullanımını sağlar. Ayrıca pankreas farklı enzimler salgılar.

Pankreas refleks alanı mide refleks alanının hemen altında yer alır. Mide refleks alanı gibi pankreas refleks alanı da sol ayakta daha geniştir.

b. İdrar Yolları

İdrar yolları böbrekler, üreter ve mesaneyi içine alır.

• Böbrekler

Bu kurufasulye seklindeki ve kalpten biraz daha küçük olan iki organ, vücudumuzda bizi zehirleyecek maddelerin çoğalmasına fırsat vermediği gibi kanımızı da adeta bir filtre gibi temizler. Sadece bir böbrek bir milyon kadar küçük filtre ünitesi taşır (nefron). Böbreklerimiz midenin gerisinde ve belkemiğinin her iki yanında yer alır.

Böbrekler bir günde 190 litreye yakın kanı temizleyebilir. Ayrıca idrar, böbrek yolu ile idrar torbasına aktarılır. Vücudun gereksindiği su ve mineralleri yine böbrekler dengede tutar.

Böbrek refleks noktası her iki ayağın altında ve ayağı yatay olarak ikiye bölen çizginin ortasında yer alır.

• Üreter

Üreter tüpleri, böbrekler ile idrar torbasını birbirine bağlar; idrarın böbreklerden idrar torbasına inme yoludur.

Ayaktaki refleks noktası, böbreklerin bittiği yerden başlayıp idrar torbasının refleks noktasına doğru, ince bir yol çizerek idrar torbası yansıma noktasına erişir.

• Mesane

Mesane, idrarın içinde biriktiği torbadır.

Mesane refleks noktası ise ayağın iç kenarında ve ortadan biraz daha aşağıda olup yumuşak ve şişkincedir.

c- Dalak

Dalak, vücudun sol tarafında midenin arkasında kalan çok geniş bir organ olup, lenf sisteminin çok önemli bir parçasıdır, dolayısıyla vücudun bağışıklık sisteminde de rolü büyüktür. Kandaki akyuvarları ürettiği gibi lenf sitemini toksinlerden arındırmak da dalağın görevleri arasındadır.

Bu organın refleks noktası sadece sol ayaktadır.

Sol ayağın tabanında, dördüncü ve beşinci parmağın arasından aşağıya doğru inersek, mide refleks alanı seviyesinde, ayağın dış tarafına yakın olarak dalak refleks noktasını buluruz.

d. Böbreküstübezi

Böbreküstübezi hormon sisteminin bir parçasıdır. Karbonhidrat metabolizmasını ayarlamak, alerjilere karşı koruyucu olmak, sodyumun tekrar emilmesine yardımcı olmak ve potasyum salgılayarak testosteron ve östrojen gibi cinsel hormonları üretmek görevleri arasındadır.

Böbreküstübezi ayaktaki refleks noktası, her iki ayağın tabanında ve böbrek refleks noktasının üzerindedir.

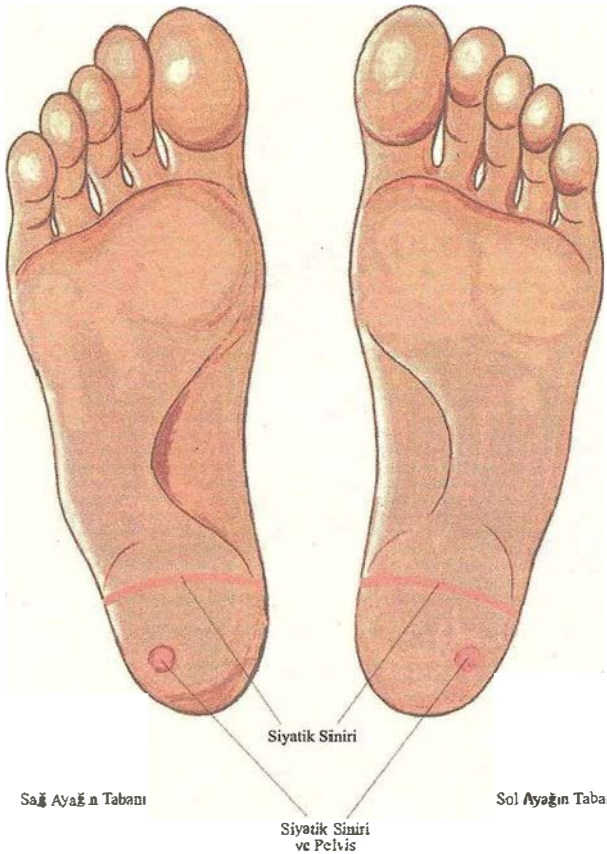
4. Kalça Bölümü

Kalça bölümü (alt lenf sistemi, kadınlarda fallop tüpleri ve rahim, erkeklerde prostata giden van deferens tüpü ve prostat) topuk ve ayak bileği çevresinde yer alır.

Siyatik sinirinin refleks noktası da topukta bulunur.

Ayrıca altı meridyen de bu bölgeden geçtiği için topuk çok önemli bir alandır. Topuğun ovulmasıyla meridyenler uyarılır.

Siyatik Siniri

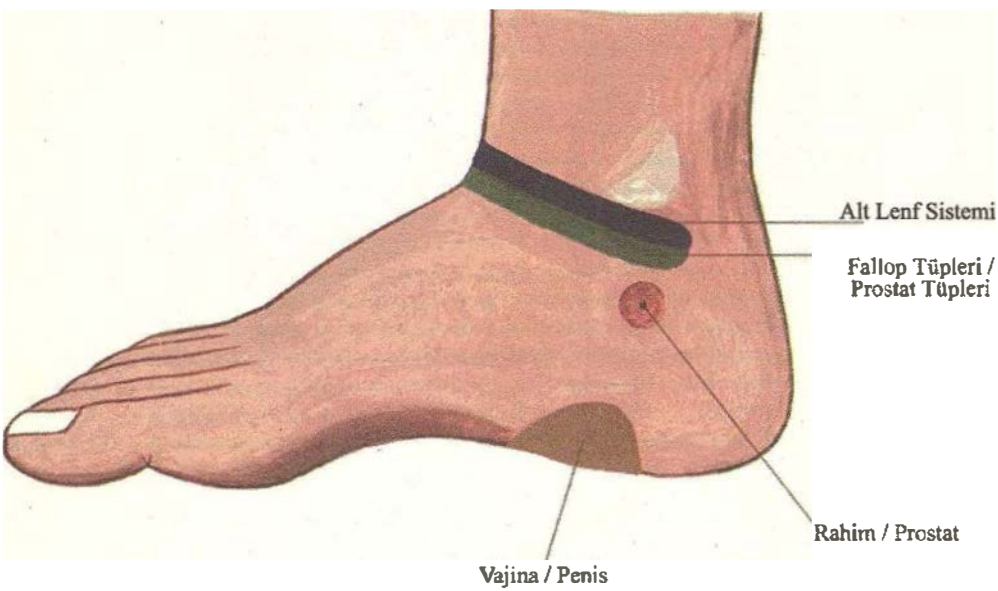


ŞEKİL 10
Kalça Bölümünün Topuktaki Yansıma Noktaları

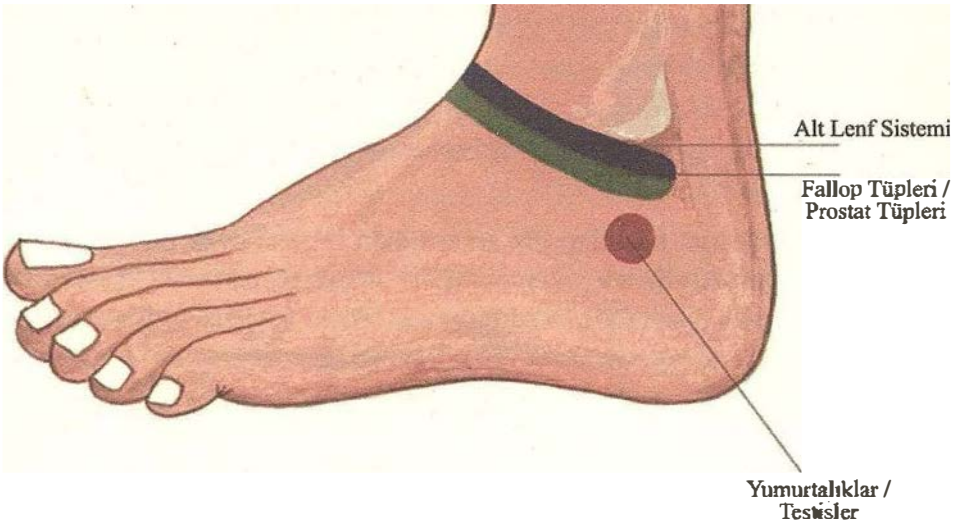
Siyatik siniri kalçadan başlayarak dizde ikiye ayrılan ve ayağa kadar inen büyük sinirdir. Siyatik sinirinin iki refleks noktası vardır. Bu noktalar her iki ayağın topuğunda olduğu gibi, topuğun başladığı yerde de bir bant biçiminde ayağı enine doğru geçer.

Cinsel Organlar

Cinsel organların yansıma noktaları ayağın iç ve dış yanı ile, ayak bileğinin üzerinde yer alır.



ŞEKİL 11
Kalça Bölümünün Ayak İç Bölümündeki Yansıma Noktaları



ŞEKİL 12
Kalça Bölümünün Ayak Dış Bölümündek Yansıma Noktaları

• Erkek Anatomisi

Erkek cinsel organı, testisler (günde 50 milyon spermin yanısıra testosteron hormonu üretirler), testisleri prostata bağlayan tüp (van deferans), prostat (salgısı ile sperm aktivitesini muhafaza eder), üreter ve penisten oluşur.

Testislerin refleks noktası ayağın dış tarafında bilek kemiğinin hemen altında bulunur.

Prostat refleksi ayağın iç tarafındaki bilek kemiğinin altındadır. Testisleri prostata bağlayan tüp ise ayağın her iki yanındaki bilek kemiklerinin arasında kalan, bileğin ön kısmındaki alanda yer alır.

• Kadın Anatomisi

Vajina, rahim, yumurtalıklar, yumurtalıkları rahme bağlayan fallop tüpleri kadın cinsel organlarıdır.

Yumurtalıkların ayaktaki refleks noktası erkeklerdeki testis reflekslerinin yer aldığı alandadır. Bu da ayağın dış bilek kemiğinin hemen altına denk gelir.

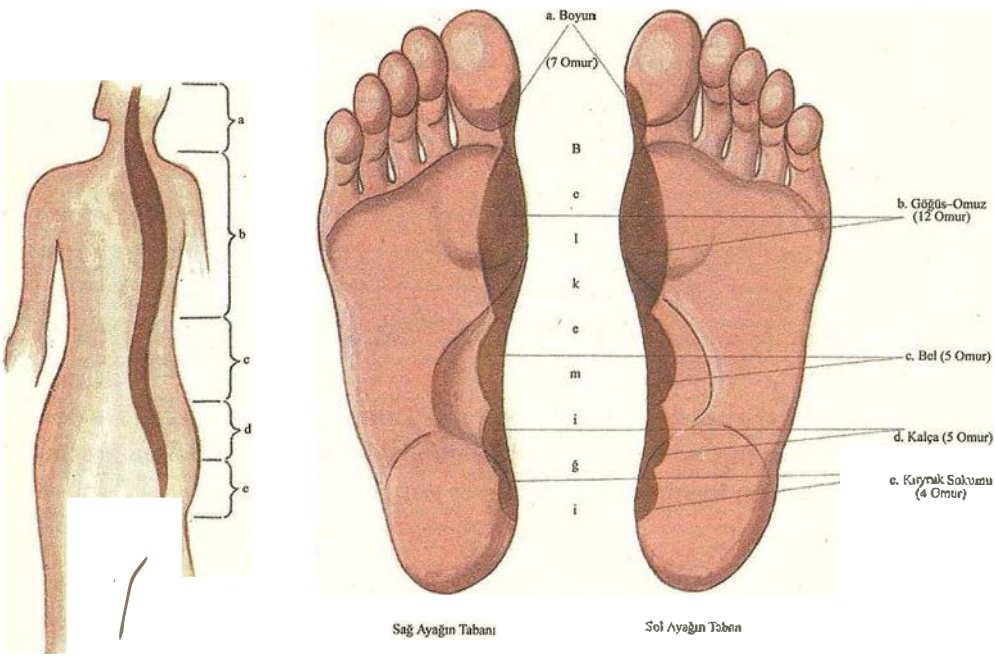
Rahim, erkeklerdeki prostat refleksi ile aynı yerdedir. Bu refleks ayağın iç bilek kemiğinin altındadır.

Fallop tüplerinin refleks alanı, testisleri prostata bağlayan tüpler ile birdir, ayağın üst bölümünde, iki bilek kemiği arasında yer alır.

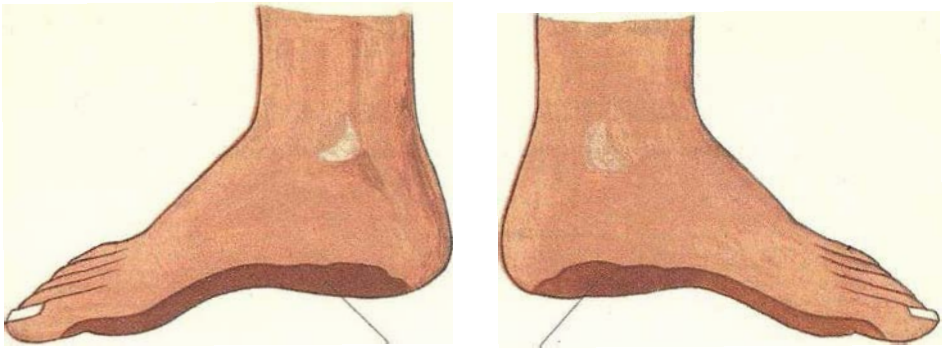
Alt Lenf Sistemi

Alt lenf sistemi (karın, kasıklar, diz arkasındaki bezler) ayak bileğinin öne bakan bölümünde yer alır.

5. Belkemiği



ŞEKİL 13
Belkemiğinin Ayak Tabanındaki Yansıma Noktaları



ŞEKİL 14
Belkemiğinin Ayak İç Kenarındaki Yansıma Noktaları

Belkemiğimiz öne, arkaya, sağa ve sola dönebilen esnek bir yapıya sahiptir ve bu yapı, yukarıdan aşağıya doğru beş ayrı bölüme ayrılır: boyun kısmı yedi omur, göğüs kısmı oniki omur, bel kısmı beş omur, kalça kısmı beş omur ve kuyruksokumu kısmı dört omurdan oluşur.

Omuriliğini meydana getiren sinirler ise beyinden çıkıp omurların içinden geçer. Omurilik, beyinden kaynaklanan bu sinirleri vücudun çeşitli bölümlerine taşır.

Belkemiği, ayağın iç yanında, başparmağın ilk ekleminden topuğun ortasına kadar uzanır.

Ense, başparmağın altında, parmağm ayağa bağlandığı eklemin hemen üzerinde yer alır.

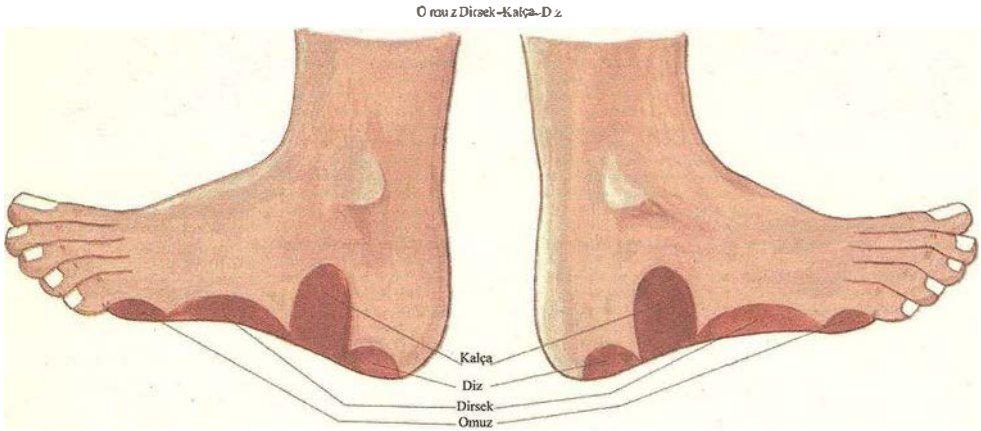
Sırt, ense yansıma alanının bittiği yerden başlayıp ayağın yan bölümünün ortasında sona erer.

Bel, ayak kavisinde sırt yansıma alanının bittiği yerden topuğa kadar olan bölümde yer alır.

Topuğun başından ortasına kadar olan bölüm ise kuyruk sokumu alanının refleks yeridir.

6. Omuz, Dirsek, Kalça ve Diz

Ayağın dış kenarı, eklemlerin refleks noktalarını taşır. Dolayısıyla bu bölümde omuz, dirsek, kalça ve dizlerin yansıma noktalarını buluruz.



ŞEKİL 15
Omuz, Dirsek, Kalça ve Dizin Ayak Dış Kısmındaki Yansıma Noktaları

Omuz

Omuzlar kolların vücuda bağlandığı yerlerdir. Ensemiz ve iki omuz arasındaki bölüm tüm yorgunluğumuzu ve stresimizi adeta bir yük gibi taşır.

Omuzların ayaklardaki refleks alanı küçük parmağın altında ve ayağın dış kenarına gelen aşağı yukarı 1.5 santimetrelik bir alandır.

İki omuz arasının ayaktaki yansıma alanı ise ayak parmaklarının hemen altına gelen, ayağın iç ve dış kenarları arasında kalan bölgedir.

Dirsek

Dirsek, kolun üst ve alt bölümlerini birbirine bağlayan parçadır.

Bu parçanın ayaktaki refleks noktası, ayağın dış kenarının tam ortasında ki kemiğe gelen alanda yer alır.

Kalça

Kalça, bacağın leğen kemiğine bağlandığı bölümdür.

Kalçanın ayaktaki refleks alanı, ayağın dış kısmında bilek kemiğinin hemen altında yer alır.

Diz

Dizler, bacağın alt ve üst bölümlerini birbirine bağlar.

Dizlerin ayaktaki refleks noktası, topuğun dış kenarında yer alır.

5
MASAJ

Masaj Yöntemleri

Genellikle refleksologlar bir ayağı ayak parmaklarından başlayıp topuğa kadar çalıştıktan sonra diğer ayağa geçerler.

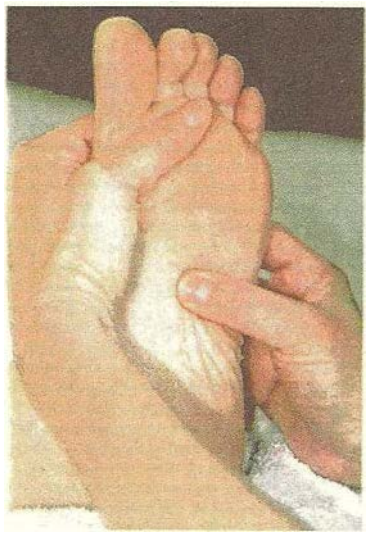
Bir diğer yöntem de aynı noktaları her iki ayakta da birbiri ardına uygulamak olabilir. Örneğin ilk önce bir ayakta ayak parmakları üzerinde çalışılır, sonra diğer ayakta yine parmaklara geçilir; tekrar ilk başladığımız ayakta göğüs kafesi bölümü ve diğer ayakta aynı bölüm olmak üzere topuğa kadar devam edilir.

Amaç, ayaktaki bütün yansıma noktalarını uyarmak olduğu için her iki yöntem de geçerlidir.

Sadece bir ayağın refleks noktalarında çalışıp bırakmak, refleksoloji çalışmasını yarıda bırakmak olur. Zira bir ayak vücudun yarısını temsil eder.

Masaj sırasında refleksolog, omuzlarını aşağıda tutarak, kol, dirsek, boyun ve omuzlarında en az baskı olacak biçimde çalışır.

Ayağı Tutuş



Masaj süresince iki el birbirini tamamlayıcı şekilde çalışır. Genelde bir el çalışan, yani basıncı ayağa uygulayan, diğeri ise ayağa destek olan, ayağı tutan eldir. Bir el, başparmak ayağın altına, diğer dört parmak ise ayağın üzerine gelecek şekilde ayağı kavrar. Diğer el ise serbestçe değişik refleks alanlarında çalışır.

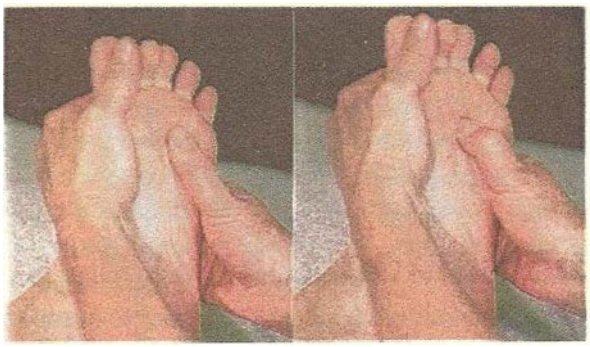
Çeşitli teknikler

• Başparmağın bir solucan gibi yürütülmesi

Bu yöntem en çok kullanılan yöntemlerden biridir. Bir el ayağı kavrar, diğer elin başparmağı ise refleks alanında adeta bir solucan gibi ilerler. Başparmak eklem yerinden bükülür ve parmağın en üst bölümü refleks noktasına getirilecek biçimde üç dört saniye bastırılır ve sonra parmak düz durduğu konuma geri getirilir. Böylelikle başparmak refleks alanında yürütülür. Bu yürüme hareketi sadece öne doğru olur.

Bu yöntem, şu noktalarda kullanılabilir:

- yemek borusu (bu noktada ovma yukarıdan aşağıya inerek yapılır)
- nefes borusu (nefes borusu yemek borusu ile aynı alanı paylaşır ama ovma aşağıdan yukarıya doğru yapılır)
- beyin
- göz
- kulak
- akciğerler
- göğüs
- kalp refleksi
- mide
- akciğerler
- göğüsler
- karaciğer
- safrakesesi
- onikiparmakbağırsağı
- kalınbağırsak
- böbreklerden mesaneye giden idrar yolu
- makat
- belkemiği
- omuz, diz, kalça, ve kol
- tiroid refleks alanı (bu alanda bir saatin dönüşü yönünde)



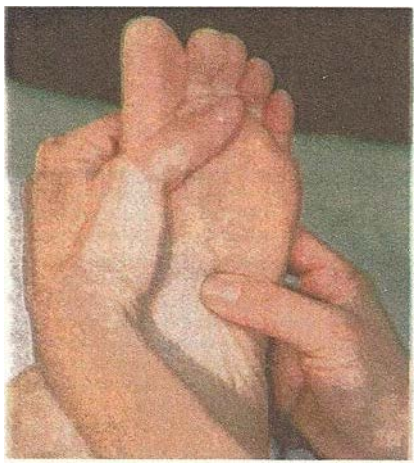
• Başparmağın bastırıp döndürerek ovması

Başparmağın refleks noktasına bastırılıp döndürülerek ovması refleksolojide yine en çok kullanılan ve en önemli ovma yöntemlerinden biridir.

Destek olan el ayağı kavrar, diğer elin başparmağı ise refleks alanına bastırır ve o noktada adeta küçük daireler çizerek (saat yönünde döndürerek) ovar.

Bu yöntemi şu noktalarda kullanabiliriz:

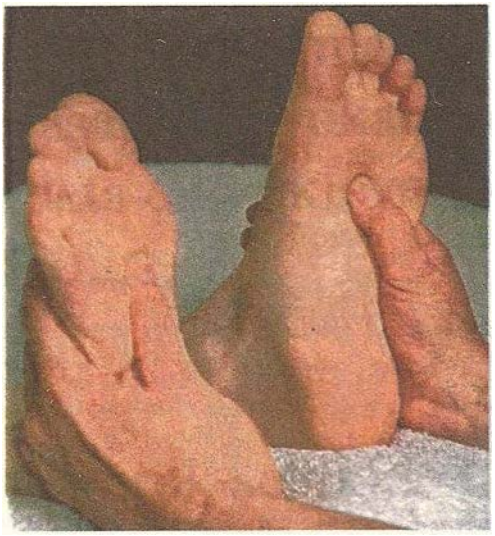
• hipofiz
• hipotalamus
• epifiz bezi (beyin epifezi)
• sinüsler
• böbrekler
• solar pleksus
• mesane
• rahim/prostat
• yumurtalıklar/testisler
• apandis
• ileo-çekal valfı



• Başparmağın refleks noktasında basınç uygulaması

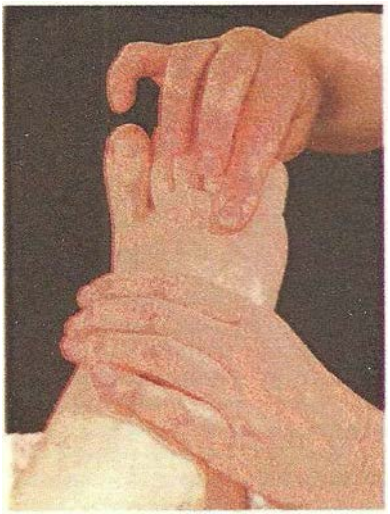
Bir elle ayak kavranır, diğer elin başparmağı refleks noktasına 5-10 saniye kadar sabit bir baskı uygular. Bu yöntemi solar pleksus'ta (güneş ağında) uygulayabiliriz. Ayrıca bu yöntemi yine solar pleksus yansıma noktasında ki-

şi soluk alırken basınç uygulayıp, soluk verirken basıncı gevşeterek de kullanabiliriz. Dördüncü bölümde de gördüğümüz gibi bu noktanın uyarılması kişiye fevkalade bir gevşeme getirecektir.



Yukarıda görülen başparmak ile ovma tekniklerini kendi avcunuzda çalışabilirsiniz.

• Refleks noktasının başparmak ve işaret parmağı arasında (ayağın altından ve üstünden) sıkılması



Bu yöntemi şu noktalarda kullanabiliriz:

- Dalak
- timüs bezi
- üst lenf bezleri

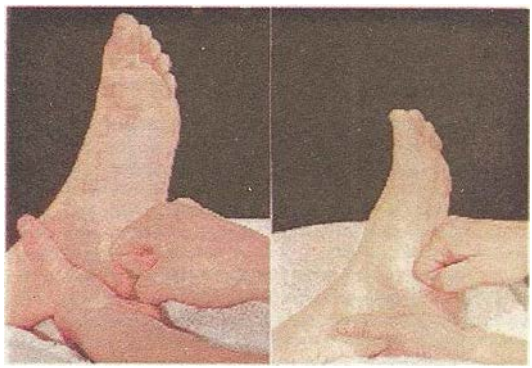
Üst lenflerin uyarılmasında bu yöntem şu şekilde de kullanılabilir: bir el ayağı topuktan kavrar, diğer elin başparmağı ayağın altında sabit kalarak, işaret parmağı ise ayağın üzerine gelecek biçimde parmaklar arasında, aşağıdan yukarıya doğru bastırarak çıkar ve en yukarıda bu alanı adeta çimdikleyerek sıkar. Bu hareket her ayak parmağı arasında tekrarlanır.

- Yumruk basıncı uygulanması

Bir elle ayak kavranır, diğer el yumruk yapılıp el parmaklarının ikinci ek lemleri ayağa bastırarak bir aşağıya bir yukarıya çıkar.

Bu yöntem aşağıdaki refleks noktalarında kullanılabilir:

- topuktaki refleks noktaları
- incebağırsak refleksi



Ayak, topuğun hemen altından tek elle tutulur. Diğer el yumruk yapılarak, el parmaklarının ikinci eklemleri topuğa bastırılacak biçimde döndürülür. Bu hareket bütün topuğu kapsayarak yapılır. Topuk genelde daha sert bir yapıya sahip olduğundan bu yöntem kullanılır. Topukta yer alan siyatik ve buradan geçen altı meridyen böylelikle kolayca uyarılır.

Bu yöntem, incebağırsak refleks noktasına da uygulanabilir.

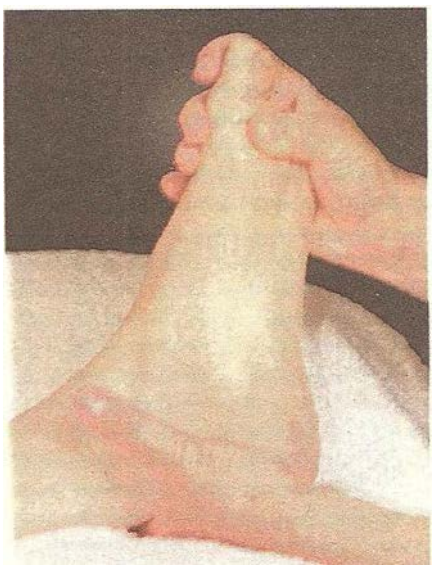
Masajın başında ve/veya sonunda uygulanan yöntemler

Masajın başında ayağı ısıtmak ve kişiye genel bir rahatlama, gevşeme getirmek, masajın sonunda ise yine kişiye masajın sona ermekte olduğunu hatırlatmak ve zevkli bir biçimde masajı sona erdirmek amacıyla aşağıdaki yöntemler kullanılabilir.

Başlangıç

Masaja ayağı ısıtarak başlamak gerekir. Öncelikle elimizde dağıttığımız kremi ayağa iyice yaydıktan sonra ayağı ısıtmak için aşağıda açıklanan rotasyon (döndürme), aşil tendonunu germe, iki taraflı bilek gevşetme, elin başparmaklarının ayağın altında yürütülmesi ve "çamaşır sıkma" yöntemlerinin tümü ya da sadece birkaç tanesi kullanılabilir. Ancak ayak iyice ısıtıldıktan sonra ayrı refleks alanlarının uyarılmasına geçilir.

- Rotasyon: döndürme tekniği



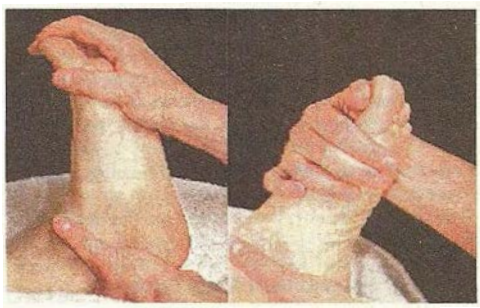
Rotasyon, döndürme tekniği, iyi bir ısıtma yöntemi olarak kullanılabilir. Ayak bir elle topuktan tutulur, diğer el ise ayağı adeta daire çizer gibi kendi

etrafında (4–5 kez saat yönünde, ardından yine 4 5 kez aksi yönde) çevirir. Kalçaları ve beli rahatlatan bu hareketi yavaş ve tarif edildiği gibi yapmak önemlidir.

Bu döndürme tekniği, bilekten sonra ayak parmaklarına da uygulanabilir. Her ayak parmağı tek tek yavaşça kendi etrafında döndürülür.

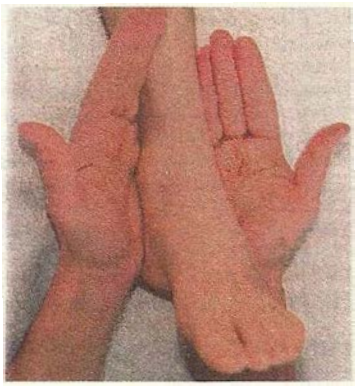
Rotasyon tekniği hem ayağı ısıtma amacı ile hem de gevşeme getirmek üzere masaj başında uygulanan bir yöntemdir.

• Aşil tendonunun gerilmesi



Aşil tendonu adı verilen, topuğun arkasından bacağa doğru çıkan bu tendonun gerilmesi ve arkasından gevşetilmesi, bacağın arka tarafının rahatlatılmasına ve buradaki gerilimin giderilmesine yardımcı olur. Bir el, ayak topuğunu kavrarken, diğer el, ayak parmaklarını öne doğru iter (bu itiş ayağın tabanından yapılır) ve 5–10 saniye kadar bu biçimde tutulduktan sonra el, bu kez ayağın üzerinden basınç uygulayarak ayağı geriye doğru çeker (refleksolog ayağı kendisine doğru çeker) ve bu biçimde de 5–10 saniye kadar tutulur. Bu hareket iki üç kez tekrarlanır.

• İki taraflı bilek gevşetme tekniği



Bu teknik, bileği ve alt bacağı gevşetmek üzere kullanılır. Avuçlar yukarı doğru ve açık olacak biçimde eller bilek kemiğinin her iki yanına getirilir.

Bu pozisyonda bir el yavaşça aşağıya diğeri yukarıya ve sağa-sola doğru hareket ettirilir. Ayak bir taraftan diğer tarafa sallandırılır ya da hafifçe silkelenir. Bu yöntem iyi bir gevşetme tekniği olup masajın başında ya da sonunda kullanılır.

• "Belkemiği bükme" tekniği



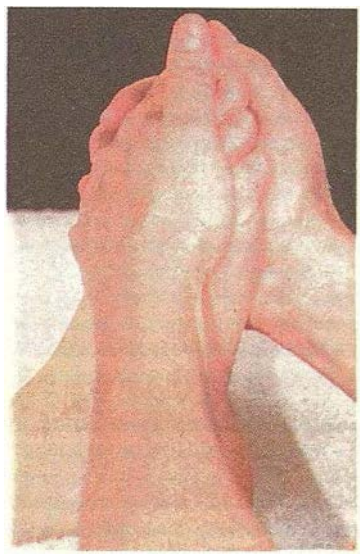
Başparmaklar ayağın altına gelecek biçimde, iki el ayağın üst bölümüne konulur. Her iki elin de başparmak ile işaret parmağı arasındaki bölüm, ayağın iç ve dış kısmına yani belkemiği ve eklem refleks alanlarına oturtulur. Eller, ayak parmaklarına doğru ayağı burarak ilerler. Bunu birkaç kez yapmakta yarar vardır. Bu "burma hareketi" belkemiği refleks alanını kapsayan yere baskı yaparak belkemiğine gevşeme getirir. Belkemiğinden çok miktarda sinir geçtiği için, bu alana yapılan masaj büyük bir rahatlama ve gevşeme getirir.

• Başparmakların ayağın altında yürütülmesi: "Çamaşır sıkma" yöntemi



Ayak, başparmaklar ayağın altında olacak biçimde, iki elle tutulur. Başparmaklar yatay olarak ayağın altını bir taraftan diğer tarafa baskı uygulayarak geçer. Eller sanki ıslak bir havluyu sıkarmış gibi hareket eder. Bu hareketi, topuktan başlayıp ayak parmaklarına doğru ilerleyip sonra tekrar topuğa inerek dört beş kez tekrarlayabiliriz. Bu yöntem ayağı bütünüyle harekete geçirir ve kişiye haz verir.

• Sandviç Tekniği



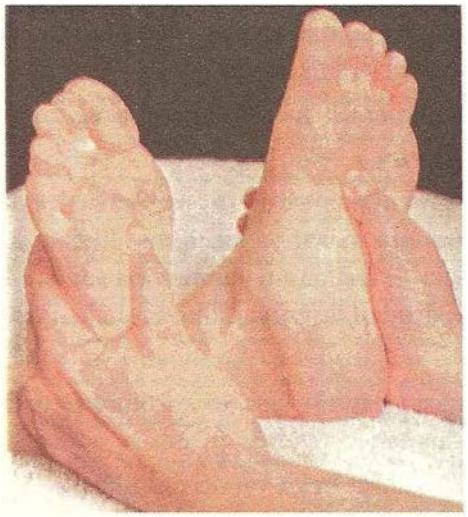
Ayağı iki el arasında adeta bir sandviç yapar gibi tutup, ayağın üzerinde basınç yaparak ovuşturma yöntemidir. Masaja başlarken ayağı ısıtmak için oldukça etkili bir tekniktir. Bu tekniği kullanırken ayağı aşırı sıkmaktan kaçınılmalıdır.

Bitiriş

Gereken refleks alanlarının uyarılmasından sonra, masajı bitirmek için, başparmakların ayağın altında yürütülmesi, "çamaşır sıkma" yöntemi, başlangıçta olduğu gibi birkaç genel yöntem uygulanabilir.

Bu yöntemlerin yanısıra solar pleksus'a (güneş ağı) basınç uygulamak, 'masaj bitirme hareketi' olarak da kullanılabilir. Daha önce de tarif edildiği

gibi, her ayak bir elle kavranır, her elin başparmağı bu noktaya bastırılır ve tutulur. Kişi nefes alırken bu noktaya bastırılır, nefes verirken baskı kaldırılır. Bu dört beş kez tekrarlanır.



Masajın sonunda refleksolog sadece dokunarak topuktan başlayarak, ayak parmaklarına çıkar, sonra da ayağın üzerinden bileğe kadar sıvazlar. Bu hareketi iki üç kez yaptıktan sonra, masajı noktalamak için elleri ayakların altında bir süre tutar. Bu hareket, hem masajın bittiğine dair bir işarettir, hem de 45 dakika çalıştığımız ayaklardan birdenbire değil de, yavaşça, güzelce ayrılmanın bir yoludur.

Masaj sonunda kişiye bir bardak su ikram edilip özellikle masaja geldiği gün bol su içmesi önerilebilir. Unutmayalım ki masajdan sonra vücut kendisini temizlemeye devam edecektir. Bu aşamada bol su içmek vücuda yardımcı olur.

Masaj yaparken hatırlanması gereken üç önemli nokta

• Kendimize dönelim

Bir refleksoloji seansına başlamadan önce derin bir nefes alıp kendimize dönelim. Kısa bir süre için de olsa zihnimizi ve enerjimizi bir noktada toplayıp, karşımızdakine huzur verecek, rahatlatacak bir masaj yapacağımızı dü-

şünmemiz, yapacağımız masajın başarılı olmasında büyük rol oynayacaktır. Masaj süresi içinde dikkatimizi yapmakta olduğumuz masaja yöneltip, vereceğimizin en iyisini vermeye çalışmalıyız. Masajı uygularken, akşam izleyeceğimiz filmi ya da okumakta olduğumuz bir kitabı değil de, sadece o masajı düşünmeli ve o masajı yapmak için orada olmalıyız. Bu, iyi bir terapist olmak için en önemli unsurlardan biridir.

Kendimizi iyi hissetmemiz, masaj yapacağımız kişiye de yansıyacaktır.

• Yağ/krem uygularken

Ayaklara yağ/krem kullanarak masaj yapacaksak bu sıvıyı önce ellerimize döküp yaydıktan sonra masaj yapacağımız kişinin ayaklarına sürmemiz, masaja daha yumuşak bir başlangıç yapmamızı sağlar. Aksi halde yağ/kremi kişinin ayaklarına doğrudan doğruya dökmemiz kişiyi ürkütebilir.

• İletişim

Refleksologun masaj yaptığı kişi ile kurduğu iletişim, o masajın başarısında önemli bir rol oynar.

Karşımızda bizden masaj bekleyen kişinin hassas bir durumda olduğunu unutmayalım. Çoğu insan ayaklarını göstermekten bile rahatsız olur, kaldı ki ayaklara masaj yaptırmak, medeni cesaret isteyen bir durumdur.

Refleksologun masaj yaptığı kişinin ayaklarına dokunması ile bir enerji döngüsü başlar. Kişinin gösterdiği tepkilere, mimiklere duyarlı olmak, kişi ile bu iletişimi masajın başından sonuna kadar sürdürmek gerekir.

Masaj sırasında karşılıklı konuşarak, ayaklara uygulamakta olduğumuz basıncın derecesini ayarlayabiliriz. Hassas ya da acıyan alanları hem kendi sezgimizle hem de kişiye sorarak buluruz. Bu alanlarda özellikle yavaşça, kişiye acı vermeden çalışmaya gayret ederiz.

Bastırınca acıyan, ovarken hassasiyet gösteren alanlarda, sinir diplerinde kalsiyum birikintisi oluşmuştur. Bu, o alandaki enerjinin dengesizliğinden olabilir. Hassas alanların ovulması ile, kalsiyum birikintisi dağılır ve bunun sonucu olarak hassasiyet ya da acı yok olacak ve enerji düzenli bir biçimde yol alacaktır. Bu bazen birkaç seans alabilir. Deneyimli bir refleksolog hassas alanları daha kolayca bulabilir. Deneyim beceriyi arttıracak, artan beceri de sezgi ile birleşince refleksolog, masaj yaptığı kişinin sorunlarını gidermesine yardım etmekte daha başarılı olacaktır.

6
VÜCUTTAKİ SİSTEMLERE GÖRE MASAJ UYGULAMASI

Bir refleksoloji seansında, bütün ayağın üzerinde çalışmak yerine sadece sorunlu alanlara masaj yapmak da mümkündür. Bazen sorun, vücudun bir ya da birkaç sisteminde olabilir, örneğin hazımsızlık ya da düzensiz regl ler gibi. Hazımsızlık sorunu ile karşı karşıya kalındığı zaman sindirim sistemi üzerinde çalışılır. Eğer sorun düzensiz regl ise hormon sistemini uyarmak yararlı olabilir.

Aşağıda görüldüğü gibi, sorunlara göre sekiz ayrı sistem üzerinde çalışılabilir.

Sindirim Sistemi

Sindirim sistemi ağız, yemek borusu (ösofagus), mide, onikiparmakbağırsağı, karaciğer, safrakesesi, pankreas, dalak, ince ve kalın bağırsaklar, ileo-çekal valfı ve rektumu içine alır.

Bu organların görevlerinin üzerinde durmuştuk. Çok basit ve şematik olarak şöyle açıklayabiliriz: yediğimiz yemek, midede küçük parçalara bölüne-

rek öğütülür. Öğütülmüş yemek kan ve lenf sistemi tarafından emilir. Bir bölümü enerjiye dönüşür, bir bölümü, yeni hücrelerin oluşumuna yardımcı olur ve bir başka bölümü de acil durumlar için depolanır. Artıklar ise bağırsaklara geçer ve dışkı yolu ile atılır. Bazı maddeler bağırsaklardan da emilir.

Uyarılacak noktalar:

- yemek borusu
- mide
- onikiparmakbağırsağı
- karaciğer
- safrakesesi
- pankreas
- ince ve kalın bağırsaklar
- ileo-çekal valfı
- makat (rektum)

Ağız ve boğaz bölümleri için ayak başparmağı ile ikinci ayak parmağı arasını, el başparmağı ile işaret parmağı arasında sıkarak (çimdikler gibi); karaciğer, safrakesesi ve ileo-çekal valfı alanlarını başparmağı bastırıp döndürme yöntemini kullanarak; incebağırsak alanını yumruk biçimindeki eli bir aşağı bir yukarı inip çıkararak, geri kalan diğer alanları ise solucan yürüyüşü ile uyarabiliriz. Dalak noktası ise başparmak ve işaret parmağı arasında (ayağın altından ve üzerinden) sıkılarak bu noktaya 5 saniye kadar basınç uygulanır.



Dalak Noktasının Uyarılması

Kan Dolaşımı

Kan dolaşımı sistemi kalp, damarlar ve kandan oluşur. Kan bir gün süresince damarlarda 1000 kez dolaşır. Kalp, kanı vücuda pompalar. Aşağı yukarı 75.000 litre kan her gün kalpten geçer. Kırmızı kan hücreleri (alyuvarlar) her hücreye oksijen, mineral, ve besleyici madde taşır. Ayrıca kırmızı kan hücreleri (alyuvarlar) beyaz kan hücreleri (akyuvarlar) ile hastalıklara karşı savaşır.

Devamlı stres içinde yaşamak, vücutta bir stres birikimi oluşturuyor. Bu birikim ise kan dolaşımı sisteminin dengesini bozabiliyor.

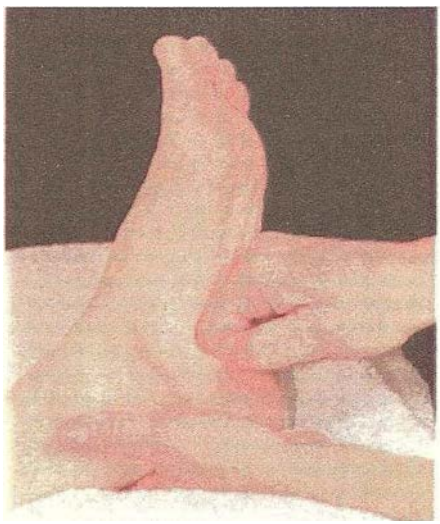
Kan dolaşımına denge getirmek için ayak masajında uyaracağımız şu iki nokta bulunmaktadır:

• Birinci nokta

Kalp refleks alanına son derece yumuşak ve nazik bir biçimde parmağımızı bastırıp kaldırarak basınç uygulayabiliriz. Bu refleks alanı, daha önce gördüğümüz gibi sadece sol ayakta yer alır.

• İkinci nokta

Kan dolaşımını uyarmak için her iki ayağın altında ayağın kavis yapan bölümüne, ellerimizi yumruk yapıp, parmaklarımızın ikinci eklemlerini bastırarak bir aşağıya bir yukarıya doğru masaj yapabiliriz.



Endokrin Sistemi (hormon) ve Üreme Organları

Bu sistem, hormon salgılayan bezlerin toplamından meydana gelir. Hormonlar, metabolizmayı ve enerji derecesini dengeleme, büyüme, cinsel gelişme ve duygulardan sorumludur.

Endokrin sistemi, hipofiz bezi, hipotalamus, tiroid, paratiroid, epifiz bezi, böbreküstübezi, kadında yumurtalıklar, fallop tüpleri ve rahim, erkekte testisler, testisleri prostata bağlayan tüpler (van deferens) ve prostatı içine alır.

Bu bezlerin uyarılması ile hormon sistemi dengelenebilir veya bu sistemdeki aksaklıklar önlenebilir.

Uyarılacak alanlar:

- hipofiz
- hipotalamus
- epifiz bezi
- böbreküstübezi
- tiroid
- paratiroid
- yumurtalıklar/testisler
- rahim/prostat

Bu organların yansıma noktalarında, aşağıdaki resimde görüldüğü gibi, el başparmağı bastırılıp döndürülerek ovulur.



• fallop tüpleri/testisleri prostata bağlayan tüpler

Bu organların yansıma noktalarında ise yine başparmağı solucan gibi yürütme tekniği uygulanır.

Lenf Sistemi

Lenf sisteminden daha önce söz etmiştik. Lenf bezleri enfeksiyonlara karşı cephe kurar ve toksinlere karşı adeta bir filtre görevi yapar. Vücuttaki en büyük lenf dokusu dalaktır.

Bu sistemin içine aldığı organlar lenf bezleri (alt ve üst lenf bezleri), lenf sıvısı, dalak, bademcikler, timüs (bağışıklık sistemi ile sorumlu bez) ve apandistir.

Ayak parmakları arasındaki refleks noktalarının, üst lenf sisteminden (boğaz ve göğüs bölümlerinden), ayak bileğindeki refleks noktalarının ise alt lenf sisteminden (karın, kasıklar, diz arkası) sorumlu olduğundan, bu noktaların uyarılması lenf sistemini harekete geçirecek ve toksinlerin kolayca vücuttan atılmasını sağlayacaktır.

Uyarılacak noktalar:

• üst lenf bezeleri
• bademcikler
• timüs bezi
• dalak
• apandis
• alt lenf bezleri

Bademcikler, ayak başparmağı ile ikinci parmak arasının çimdiklenir gibi, başparmak ve işaret parmağı arasında sıkılması ile uyarılır.

Yemek borusu, sindirim sisteminde görmüş olduğumuz gibi bu noktada "solucan yürümesi" ile uyarılır.

Timüs bezi, dalak ve üst lenf bezlerinin refleks noktaları, başparmağı ve işaret parmağı arasında (ayağın altından ve üzerinden) sıkılarak uyarılır.

Apandisin yansıma noktasında "başparmağı bastırıp döndürme" yöntemi kullanılır.

Alt lenf bezlerinin yansıma noktası ayak bileğinin ön bölümünde yer aldığı için, ayak her iki elle kavranır ve başparmaklar ayağın iç ve dış yanlarına yerleştirilerek yukarıya doğru yürütülmeye başlanır.

Solunum Sistemi

"Ayaklardaki Harita" bölümünde ayrıntılı bir şekilde incelediğimiz Solunum Sistemi burun, sinüsler, nefes borusu, akciğerler ve solunuma yardımcı kas olan diyaframı içine alır. Bu sistemdeki dengesizlikleri (soğukalgınlığından akciğer sorunlarına kadar) şu organların refleks alanlarını uyararak yardımcı olmaya çalışabiliriz:

- burun
- sinüsler
- nefes borusu
- akciğerler
- diyafram

Bu organların yansıma alanlarında 'başparmağın solucan gibi yürütülmesi' tekniği uygulanır.

İdrar Yolları

Bu sistem, böbrekler, mesane ve böbrekleri mesaneye bağlayan üreter tüplerini içine alır. Böbrekler kanın filtresidir. Ayrıca kanın, glikoz, tuz ve mineralleri tutmasına da yardımcı olur.

Böbrek sorunlarında, idrar yolları enfeksiyonlarında, sistit gibi rahatsızlıkların çözümünde bu organların refleks alanlarının uyarılması kişiye yardımcı olabilir.



Alt Lenf Bezleri

Uyarılan noktalar:

- böbrek
- üreter
- mesane

Böbrek yansıma noktasında başparmak bastırarak ve döndürerek ovar. Böbrek noktasından başlayarak mesane yansıma noktasına doğru 'başparmağın solucan gibi yürütülmesi' uygulanır. Mesane noktasında da başparmağı bastırıp döndürme yöntemi uygulanır.

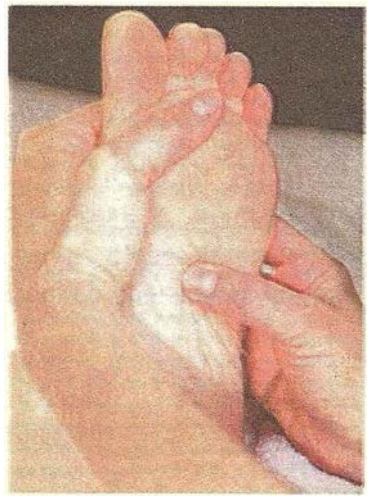
İskelet

İnsan iskeletinde 206 adet kemik vardır. Kemikler, mineral ve kalsiyum depolar ve vücudun diğer taraflarındaki mineral ve kalsiyum ihtiyacını karşılarlar. Kemikler tendonlarla, tendonlar kaslarla ve yumuşak dokularla birleşir.

İskelet, kafatası, belkemiği, kaburgalar, omuzlar, kalça, kol, el, bacak ve ayak kemiklerini kapsar. İskeletimiz vücudumuzu taşır ve vücuda hareket olanağı verir. Yetişkinlerde uzun kemiklerin uçlarında, kalça kemiği, göğüs kemiği, kafa kemikleri gibi yassı kemiklerin süngersi dokuları içinde bulunan kemik iliği ise, kan hücreleri yapımında önemlidir.

Uyarılan noktalar:

- baş
- şakaklar
- ense
- omuzlar
- kaburgalar
- belkemiği
- kollar
- dirsekler
- eller
- dizler
- kalçalar





Bu organların (eller ve dizler hariç) yansıma noktalarında başparmağın solucan gibi yürütülme tekniği uygulanır. El ve dizlerin yansıma noktalarında, bastırıp döndürerek ovma tekniği kullanılır.

Özellikle ense ve sırt ağrılarında, kalça sorunlarında bu sistemin ayaktaki refleks noktalarına masaj uygulanması, kişiye rahatlama getirir. Sinirli ve stresli kişilerde ise belkemiği (belkemiği birçok sinirin geçtiği alan olduğu için) refleks alanını ovmak kişiyi gevşetir.

Sinir Sistemi

Sinir sisteminin görevi, kişinin dış dünyadan aldığı verileri analiz edip, kişinin ihtiyaçlarına en uygun şekilde yanıt vermektir. Bu ihtiyaçların en önemlisi hayatta kalmaktır (*survival*).

Bu sistem, sinirler aracılığıyla hücrelere elektriksel uyarımlar (sinyaller) yollar. Her hücre sinirlerle yollanan bilgiyi alır ve ona göre harekete geçer.

Sinir sistemi iki bölüme ayrılır: Merkezi sinir sistemi ve Periferik (Çevresel) sistem.

Merkezî sinir sistemi, kararların verildiği, verilerin yorumlandığı ve diğer zihinsel görevlerin yerine getirildiği bölgeleri içeren bir bütündür.

Bu kısımda korteks, limbik sistem ve ara beyin, beyincik, beyin sapı ve omurilik yer alır.

Periferik sistem vücudun duygu bilgilerini merkeze taşır. Merkezden çıkan emirleri kas ve salgıbezi gibi yerlere yöneltir. Çevresel sistem adeta sinir kablolarından oluşur.

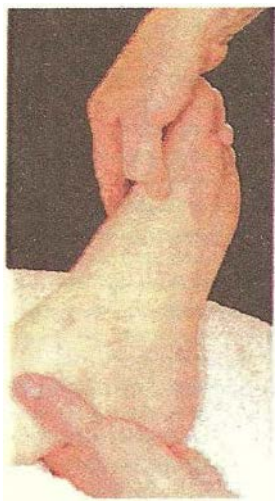
Sinirli, huzursuz kişilerde, bu organları taşıyan refleks alanlarına masaj yapmak rahatlatıcı olabilir.

Uyarılan noktalar:

- hipofiz bezi
- hipotalamus
- beyin
- epifiz bezi
- belkemiği
- solar pleksus (güneş ağı)

Bu noktalarda (belkemiği hariç) başparmak bastırılarak döndürülür.

Ayağın iç tarafında baş parmaktan topuğun ortasına kadar uzanan yerde olan belkemiği yansıma alanında ise başparmak bir solucan gibi yürütülür. Bu hareket yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya olabilir.



7
DOĞU DÜŞÜNCESİ VE MERİDYENLER

Meridyen nedir?

Uzakdoğu'nun Tanrı anlayışı evrensel bir yaşam gücü biçimindedir: Bütün canlılara, taşa toprağa, yıldızlara kısacası evrendeki her şeye nefes veren, yaşatan enerjinin tek kaynağı Tanrı'dır.

Bütüncül (holistik) düşüncede, insan vücudu, devamlı değişen, dinamik enerji sistemi olarak kabul edilmektedir.

Çinliler'in "Ch'i", Hintliler'in "Prana", Tibetliler'in "Lung-gom", Japonlar'ın "Sakiatundra" diye adlandırdıkları ve Batı'da "Hayat Enerjisi" olarak bilinen bu enerji, Doğu geleneklerine göre her şeyi yaratan kuvvetin bir parçasıdır. Hayat enerjisinin diğer dolaşım yolları gibi kendisine özgü yolları, kanalları olup kesin bir akış yönü ile vücuttaki yaşayan her hücreye varabilecek bir niteliğe sahiptir. Bu kanallar meridyen diye adlandırılır. Akupunk tur noktaları da bu meridyenler üzerinde yer almaktadır.

Meridyenlerin izini elektronik, termik ve radyoaktif sistemlerle çalışan modern teknolojik aletler ile görmek mümkündür. Meridyenin başlangıç noktasına iğne ile radyoaktif izotop verildiği zaman, izotopun Çinliler'in yüzyıllar önce bulmuş olduğu meridyen kanalını sonuna kadar izlediği görülmektedir.

Uzakdoğu kültürüne göre bu enerjinin elektrik, manyetik ve kızılötesi özellikleri vardır.

Organların görevlerini yerine getirebilmeleri ve sağlıklı çalışabilmeleri için Ch'i enerjisinin tıkanmadan, düzgün akması gerekir.

Çin düşüncesinde ve Ayurvedik tıpta, düzgün yol alan, vücuda dengeli dağılan enerji, sağlığın temelini oluşturur. Meridyen terapisi işte bu düşünce üzerine kuruludur.

Meridyenlerin Özellikleri

• Ondört meridyen

Vücudumuzdan ondört tane meridyen geçmektedir.

Altı temel meridyen, adlarını aldıkları organlardan geçer. Bu meridyenler karaciğer, dalak/pankreas, mide, safrakesesi, idrar torbası ve böbrek meridyenleridir ki vücudu yukarıdan aşağıya ya da aşağıdan yukarıya geçerler.

Diğer altı meridyen ise, akciğer, kalınbağırsak, incebağırsak, kalp, perikard (kalp dış zarı) ve üçlü ısıtıcı (triple burner) meridyenleridir ve bu meridyenler kollardan geçerler. Bunlar doğrudan organlardan geçmedikleri için, temel meridyenlerin uyarılması ile uyarılırlar.

Vücudu, yukarıdan aşağıya olmak üzere ortadan ayıran hayali bir çizgi olduğunu düşünelim. Her meridyen bu çizginin hem sağ hem sol yanında bulunur. Dolayısıyla bu oniki meridyen, iki taraflı olarak vücudumuzdan aşağı indiği, ya da yukarı çıktığı için toplam yirmi dört ayrı enerji yolu bulunur ve bu yollar birbirleri ile ilişki içindedirler.

Oniki meridyenin yanısıra iki tane de "idare" ve "merkez" meridyenleri diye tanımlanan özel meridyenler bulunmaktadır.

Merkez ve idare meridyenleri, vücudun ortasından (uzunlamasına) geçtiği için bunlar tek kanallardır ve diğer meridyenlere bağlanmazlar.

• Meridyenler birbirleriyle ilişki içindedirler

Bir meridyenin bitiş noktası diğer bir meridyenin başlangıç noktasına bağlıdır. Örneğin, dalak meridyeninin bitiş noktası, kalp meridyenin başlangıç noktasına denk gelir. Kalp meridyenin bitiş noktası incebağırsak meridyenin başlangıç noktasına bağlanır. Enerji akımı bir meridyenden diğerine

geçer. Dolayısıyla bütün meridyenler birbirlerine bağlı olup, adeta tekerlek gibi dönen, bir enerji sistemi kurmuş olurlar. Bu dönen enerji hep belli bir yönde ve belli bir düzende akar. Bazı meridyenler aşağıdan yukarıya inerken, diğerleri yukarıdan aşağıya çıkar.

• Temel meridyenler diğerlerini uyarır

Temel meridyenler ya ayakta başlar ya da ayakta biter.

Ayak masajı ile uyarılan bu altı temel meridyen, kollardan geçen diğer altı meridyeni uyarır.

Örneğin, akciğer meridyeni koldan aşağıya inip başparmakta biter. Mide meridyeni ise gözün altından başlar, çeneye iner ve kıvrılarak şakaklara doğru çıkar, sonra da bütün vücudu yukarıdan aşağıya doğru –akciğerleri de içine alarak– iner ve ikinci ayak parmağında son bulur.* Mide meridyeninin uyarılması ile akciğer meridyeni de uyarılır.

• Organlar arası enerji ilişkisi

Meridyen sisteminin, organların birbiri ile enerji ilişkisinde olmalarında ve bu ilişkinin dengesinin korunmasında görev büyüktür. Ch'i enerjisi meridyenlerde düzgün bir biçimde akar ise, organlara yayılan enerji miktarı da gerektiği düzende olur. Meridyen teorisine göre, bir meridyendeki dengesizlik o meridyenin geçtiği organlara da dengesizlik getirir. Enerjinin dengesizce yayıldığı vücutta, kimi organ gerektiğinden fazla kimisi de gerektiğinden az enerji ile çalışır. Örneğin mide meridyenindeki düzensizlik, üst dişlerde sorun çıkartacağı gibi (çünkü mide meridyeni üst çeneden geçer), alt çenedeki bir sorun kalınbağırsak meridyeninden kaynaklanabilir.

• Vücudun içi ve dışı arasındaki ilişki

Organlar arası enerji ilişkisinin yanısıra, meridyen sistemi vücudun içi ve dışı arasındaki ilişkide de rol oynar. Bu aynı zamanda akupunktur tedavisinin de temelidir: Dışarıdan iğne ile bazı noktaları uyararak vücudun içindeki dengeyi sağlamak.

• Çin saati

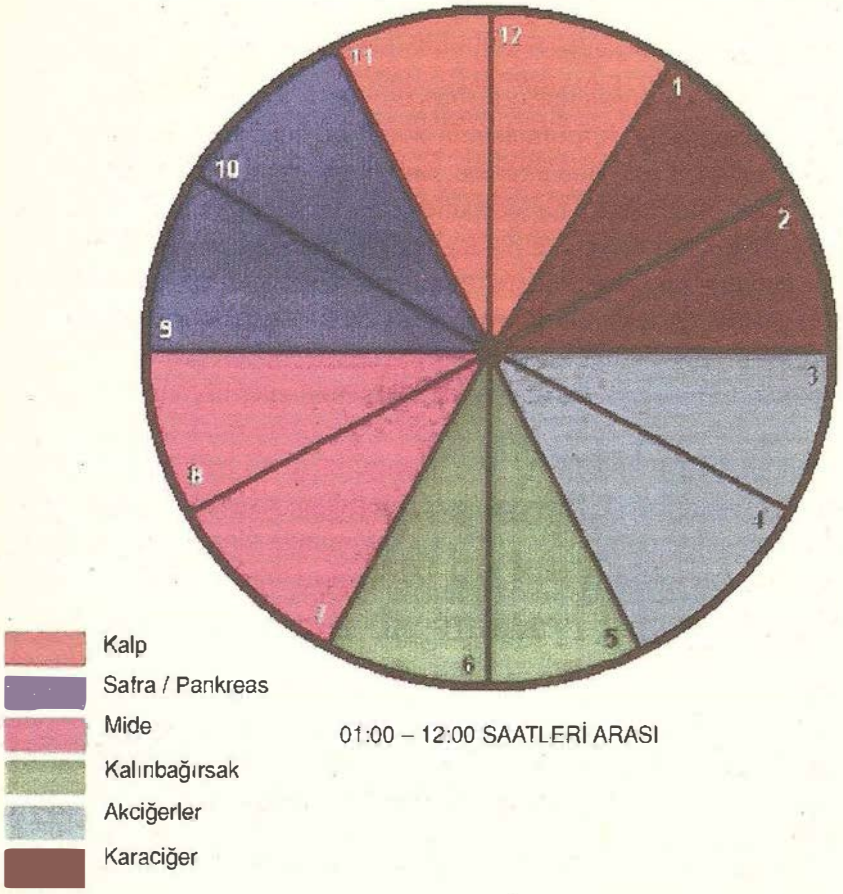
Çinliler, Ch'i enerjisinin organlara nasıl yayıldığını göstermek üzere, yirmidört saati ikişer saatlik dilimlere böler. Ch'i enerjisi, her ayrı dilimde değişik bir organda en üst düzeyine erişir. Örneğin, sabaha karşı 3 ile 5 arası

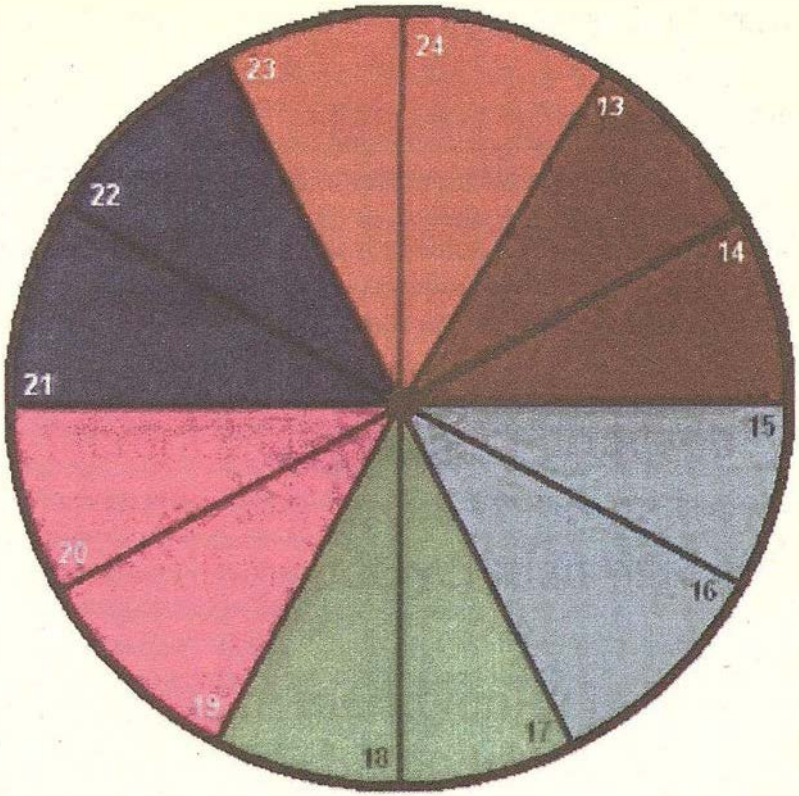
* Meridyenler, bu bölümün sonunda ayrıntılı olarak incelenmektedir.

Ch'i enerjisinin akciğerlerde en yüksek olduğu ve mesanede en az olduğu zamandır. Genelde doğumlar da bu saatlerde olduğu gibi, çoğumuz yine bu saatlerde (yani mesanenin çok enerji almadığı saatlerde) idrar yapma ihtiyacıyla uyanırız. Bir organın ve meridyeninin en ağır çalıştığı zaman ise oniki saat sonraki karşıt zaman dilimidir. Yani akciğerler için bu durum öğleden sonra 3 ile 5 arası olurken, mesane için ise bu zaman dilimi Ch'i enerjisinin en güçlü olduğu zamandır. Çinliler'e göre bir organın uyarılmak için uygun zamanı, en aktif olduğu, enerjisinin en bol olduğu zamandır. Yine akciğerler örneğini alırsak, bu zaman sabaha karşı 3 ile 5 arası olur.

Yaşam enerjisinin organlarda ve bu organların meridyenlerinde en güçlü olduğu zaman dilimleri ya da Çin saati aşağıdaki gibidir:

Çin saati: Organların maksimum enerji aldıkları saatler.





• Her meridyen Yang ya da Yin özelliğine sahiptir.

Çinliler'e göre enerji, birbirine karşıt iki alanın (polarite) ilişkisinden doğan harekettir. İşte bu karşıt ilişkiye Yang ve Yin adı verilir. Yang/Yin'i maddi ya da manevi bir anlamda değil de, evrende yer alan şeylerin birbirleriyle olan ilişkisini anlatabilmek için verilen bir sıfat olarak düşünebiliriz.

Yang enerjisi güneşten iner; vücudumuzda yang meridyenleri, el parmaklarından başlayıp yüze çıkar ya da yüzden ayaklara iner.

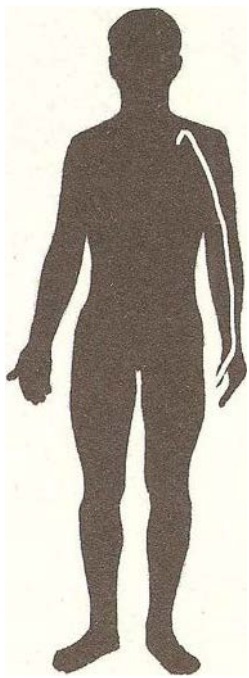
Yin enerjisi topraktan gelir ve vücudumuzda yin meridyenleri ayaktan göğüse ya da göğüsten kollara ve parmak uçlarına iner.

• Her meridyenin bir eşi (partneri) vardır.

Aynı meridyenin alanında bulunan organlar birbiriyle ilişki içinde oldukları gibi, her meridyenin eş (partner) olduğu bir başka meridyen vardır. Örneğin akciğer meridyenin eş olduğu meridyen, kalınbağırsak meridyenidir. Bundan böyle akciğer meridyenindeki bir tıkanıklığı açmak için kalınbağırsak meridyeninde de çalışmak yardımcı olur.

Meridyenler

• Akciğer Meridyeni



Yin meridyen

Eş meridyen: Kalınbağırsak Meridyeni (yang)

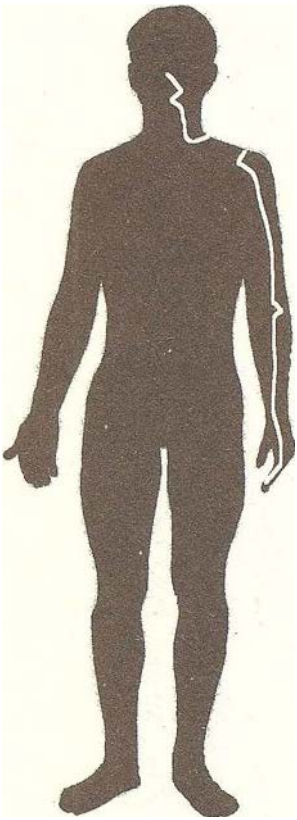
Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 03.00–05.00

Bu meridyen köprücük kemiğinin altından başlar, koldan aşağıya inerek el başparmağının işaret parmağına yakın köşesinde biter.

Akciğerler solunumu sağlar. Havadaki Ch'i'yi alıp, vücuda Ch'i enerjisinin dağılmasından sorumludur. Sağlıklı akciğerler ve düzgün solunum Ch'i'nin vücuda kolayca girip çıkmasında rol oynar.

Bu meridyendeki bir dengesizlik, astım, öksürük, "dolu göğüs" dediğimiz tanılara yol açabilir.

• Kalınbağırsak Meridyeni



Yang meridyen

Eş meridyen: Akciğer Meridyeni (yin)

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 05.00–07.00

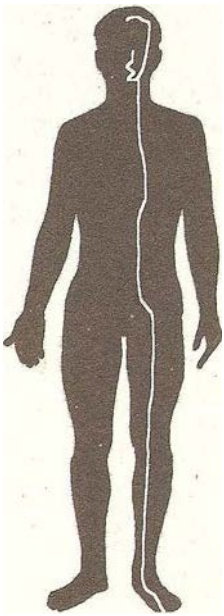
Bu meridyen işaret parmağının ucundan başlar, kolu geçip omzun arkasından boyuna çıkar, yüze geçer ve karşıt burun deliğinde son bulur.

Kalınbağırsak meridyeninin görevleri, taşımak, transforme etmek (değiştirmek) ve arındırmaktır. Vücuttaki toksinler düzgün bir tempoda dışarıya atılamıyorsa, bu durum sistemimizi kirletir. Genellikle olumsuz düşünce ve duygular, bağırsak fonksiyonunda dengesizlik olarak yansır.

Uzakdoğu düşüncesinde bu meridyen özellikle dış dünya ile olan durumumuzdaki yerimiz, değer yargılarımızdan sorumludur. Kendimize verdiğimiz değer, ilişkilerimizde koyduğumuz sınırlar bu meridyenden etkilenir. Üzüntüler bu meridyene dengesizlik getirebilir.

Kalınbağırsak meridyeninin bittiği yerde mide meridyeni başlar. Dolayısıyla kalınbağırsak meridyenindeki tıkanıklık mide ağrısı, kabızlık, gaz, şişkinlik sorunlarına yol açtığı gibi aknelere, genizde doluluğa ve baş ağrısına da neden olabilir.

• Mide Meridyeni



Yang meridyen

Eş meridyen: Dalak/Pankreas Meridyeni (yin)

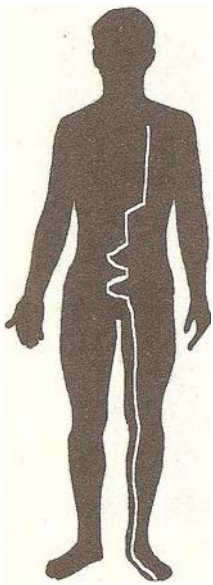
Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 07.00–09.00

Bu meridyen gözün altından başlar, çeneye inerek ikiye ayrılır, bir yol kıvrılarak şakaklara doğru çıkar, bir başka yol da çeneden başlayıp vücudu tümüyle geçerek ikinci ayak parmağında son bulur.

Mide, sindirimden sorumludur. Yemeği hazmettikten sonra açığa çıkan enerjiyi dalağa geçirir. Dalak bu enerjiyi hammadde olarak kana aktarır. Mide, Uzakdoğu terapistlerine göre son derece önemli bir organdır. Fiziksel ve ruhsal gıdayı hazmedemeyen mide, bu hazımsızlığı diğer organlara da aktaracaktır. Mide ve Dalak/Pankreas meridyenleri eş meridyenler olduğu için bu iki organın aktiviteleri birbirlerine bağlıdır. Eğer mide işini iyi yapmazsa, dalak ve pankreas da fonksiyonlarını gerektiği gibi yerine getiremez. Bu da diğer organları olumsuz etkiler.

Mide meridyenindeki tıkanıklık özellikle kadın cinsel organlarıyla doğrudan ilişkilidir (Göğüste kist, yumurtalık sorunları, ağrılı regl dönemleri vs.) Ayrıca bu meridyendeki düzensizlik yorgunluk, zayıflık, akne, larenjit, fıtık, karaciğer, pankreas, dalak, hazımsızlık, kolik, apandisit, bacak ve diz ağrıları gibi başka sorunlara da yol açabilir.

• Dalak/Pankreas Meridyeni



Yin meridyen

Eş meridyen: Mide Meridyeni (yang)

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 09.00 10.00

Bu meridyen, ayak başparmağının ucundan başlar, bacaktan yukarıya çıkar, göbek altında kıvrılarak, karın bölümüne geçer ve kol altına doğru yol alarak köprücük kemiğinin altında son bulur.

Uzakdoğu felsefesinde, dalak, doğum sonrası var olmanın temelindeki organlardan biridir. Dalak, kanın oluşumu ve düzgün akışından sorumludur; kullanılmış alyuvarlar hücrelerini yok edip, zararlı bakterileri nötralize eden antikorlar oluşturur. Bu da enfeksiyonlara karşı bağışıklık sistemini etkiler. Bu organdaki dengesizlik, zayıf kaslara, renksiz ve kuru dudaklara neden olabildiği gibi bu meridyendeki tıkanıklık, göğüste kist, kol altı lenflerinde şişme, mide ağrısı, rahimde kist, regl sorunları, fıtık, bacak ve diz ağrıları, mantar gibi rahatsızlıklara da yol açabilir. Dalak meridyeni aynı zamanda vücuttaki sıvının transformasyonunda da rol oynar. Ödem (fazla sıvının vücutta birikmesi) bu meridyendeki tıkanıklıktan da kaynaklanabilir.

• İncebağırsak Meridyeni





Yang meridyen

Eş meridyen: Kalp Meridyeni (yin)

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 10.00 12.00

Bu meridyen, el küçük parmağının ucundan başar, kolun dış bölümünden omuza çıkar, enseden dönerek yanaktan geçer ve gözün dış köşesinden kulağa doğru dönerek biter.

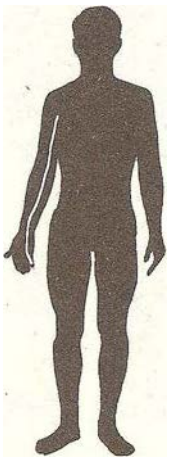
Bu meridyen 'arınmış'ı ve 'arınmamış'ı birbirinden ayırmakla görevlidir. İncebağırsak midede başlayan ayırma ve absorpsiyon (emme) işlevini devam ettirerek kalınbağırsağın görevini etkiler. Kalınbağırsağa katı atıkları geçirmenin yanısıra, incebağırsak, dışkıya katılacak atık sıvı oranını da denetler. Bazı sıvılar incebağırsak tarafından vücudun tekrar kullanımı için bir kez daha emilir; bazıları ise vücuttan atılmak üzere böbreklere nakledilir.

Bu meridyen vücudun beslenmesinde ve zihin beden zindeliğinde önemli rol oynar.

Bu fizyolojik temizleme işlevinin yanısıra psikolojik arınma da düşünceler ve duygular düzeyinde olur. Bu meridyendeki enerjinin sorunsuz akması, duygularımızı, düşüncelerimizi ve yaşadığımız deneyimleri sindirmemizi de olumlu şekilde etkiler.

●muzda ve dirsekte tutukluk, el küçük parmağında artrit, siğil, yine aynı parmağın tırnağında beyaz lekeler, kulaklarda sorunlar, bazı diş ağrıları, yüzdeki trigeminal nevralji ve boğaz çevresindeki lenflerde şişme, bu meridyendeki tıkanıklıktan kaynaklanıyor.

• Kalp meridyeni



Yin meridyen

Eş meridyen: İncebağırsak Meridyeni (yang)

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 12.●● 14.●0

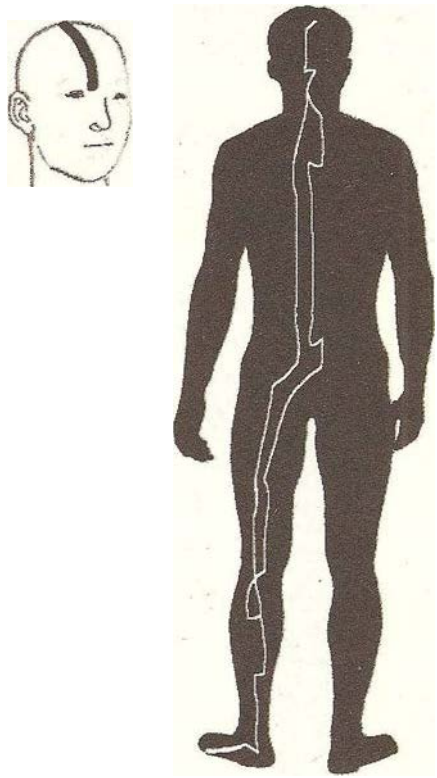
Bu meridyen kol altından başlayarak, koldan aşağı iner ve el küçük parmağının 4. parmağa yakın olan köşesinde biter.

· Kalp, kan ve damarlar ile ilişkilidir. Kan dolaşımını düzenler.

Uzakdoğu düşüncesinde kalp meridyeninin düşünce ve duygular üzerinde de etkisi olduğuna inanılır.

Bu meridyendeki tıkanıklık, kolun iç tarafında ağrı, uyuşma, el küçük parmağında ağrı veya tutukluk, yine bu parmağın tırnağında beyaz lekelere neden olabileceği gibi, uykusuzluk, unutkanlık, histeri nöbetleri ve mantıksız hareketler gibi sorunlara yol açabilir.

• İdrar Torbası Meridyeni



Yang meridyen

Eş meridyen: Böbrek Meridyeni (yin)

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 14.00–16.00

Bu meridyen sinir sisteminin yerini tutmaktadır.

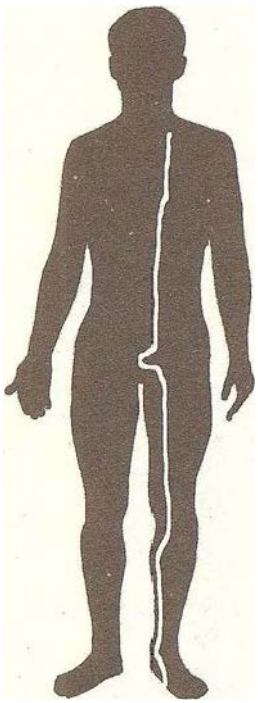
Gözün buruna yakın köşesinden başlar, başın arkasından ayaklara kadar iner ve ayak küçük parmağının dış köşesinde son bulur.

Mesane, böbreklerden gelen idrarı alır ve dışarıya atar.

Bu meridyen, vücuda gereken sıvı miktarından da sorumludur. Aynı zamanda böbreğe "yaşamsal güç" yani Ch'i enerjisi depolanmasında yardımcı olur. İdrar torbası iyi çalışmaz ise sistemin geri kalan bölümü de toksinlerle zehirlenir. İdrar torbası meridyeni, omurilik ve çevresindeki sinirler üzerinden geçtiği için kişinin psikolojisi üzerinde büyük rol oynamaktadır.

Bu meridyendeki tıkanıklık, baş ağrısı, saç dökülmesi, omurilikte tutukluk, ense ve bel ağrıları, hemoroit, siyatik ağrıları, zayıf ayak bilekleri, bükülmüş ayak parmaklarına neden olabilir.

• Böbrek Meridyeni



Yin meridyen

Eş meridyen: İdrar Torbası Meridyeni (yang)

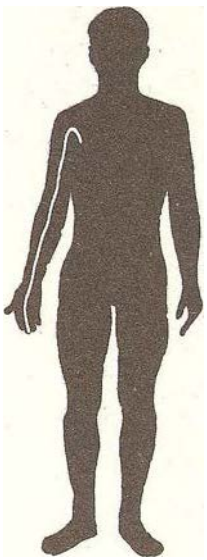
Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 16.00–18.00

Bu meridyen, ayağın altından başlayıp bacağın arkasından yukarıya doğru çıkar. Üst bacaktan sonra bedenin ön tarafında göğüs kafesi üzerinde yükselerek köprücük kemiğinin hemen altında son bulur.

Böbrekler Ch'i enerjisinin depolandığı yerdir. Doğuma, gelişime ve olgunluğa katkıda bulunurlar. Daha önce de vurgulandığı gibi, Doğu düşüncesinde Ch'i enerjisi insan hayatının özü ve kaynağıdır, insanın gelişimi için gerekli olan "yaşamsal güç"tür. Bütün organlar görevlerini yerine getirebilmek için Ch'i ile beslenirler. Böbrekler de bu enerjiyi depoladıklarından, vücuda yaşamsal etkinliği ve canlılığı sunarlar. Vücuttaki su miktarının dengelenmesi de böbrekler tarafından olur. Vücuttaki su, toksinleri idrar yoluyla dışarı atar. Kan, böbreklerden geçerek temizlenir. Böbreklerin iyi çalışmaması toksinlerin birikmesine, kan dolaşımının iyi yapılmamasına yol açar.

Bu meridyendeki tıkanıklık, yüksek tansiyon, akciğerlerde tıkanıklık, göğüste kist, mesane sorunlar, kasıklarda egzama ve mantar, cinsel sorunlar, kısırlık, varis, alt bacağın arkasında filibit, şiş ayak bilekleri, ayak tabanlarında yanma, acıma, egzama ve mantara yol açabilir.

• Perikard (kalp dış zarı) Meridyeni



Yin meridyen

Eş meridyen: Üçlü Isıtıcı (*triple burner*)

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 18.00–20.00

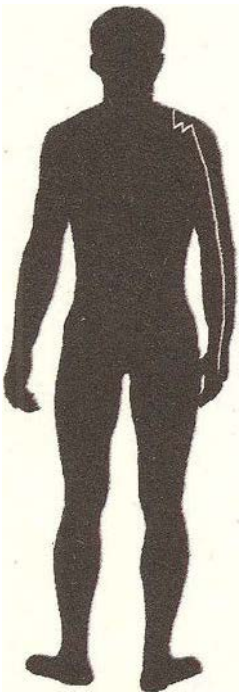
Bu meridyen göğüsten başlayıp, kolu izleyerek ele iner ve ortaparmağın dördüncü parmağa yakın köşesinde biter.

Bu meridyenin en önemli görevi, kalbin yorulmasını önlemektir. Perikard, içinde kaygan bir zar tabakası barındıran lifli bir torba gibidir. Stres ya da şok etkileri kalbe gitmeden ilk olarak bu zarda kendini gösterir. Perikard kalbi koruma görevini yerine getiremeyecek kadar zayıf ise, olumsuz dış etkenler doğrudan kalbi etkileyecektir.

Bu meridyendeki zayıflık, kol atlarında acı ve şişkinlik, dirseklerde egzama, sıcak avuçlar, el ortaparmağında egzama, siğil ve bu parmağın tırnağında beyaz lekelere neden olabilir.

• Üçlü Isıtıcı (Triple Burner)





Yang meridyen

Eş meridyen: Perikard Meridyeni

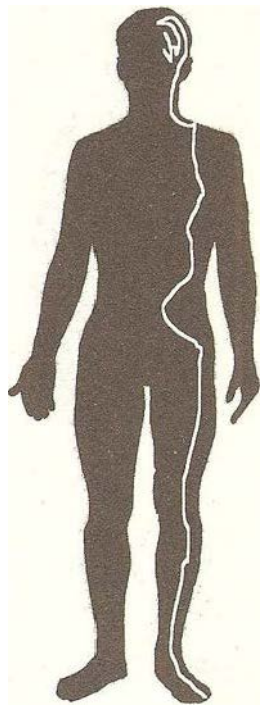
●rganın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 20.00–22.00

"Üçlü Isıtıcı" Çinliler'in kullandığı bir terimdir. Bu meridyen hiçbir organa denk gelmediği halde Uzakdoğu düşüncesine göre bütün organlar bu meridyen tarafından korunur. Aslında böbreklerdeki Ch'i enerjisini ısıtıp vücudun yukarı bölümüne yollar. Bu meridyen dördüncü parmağın (yüzük parmağı) dış tarafından kola doğru tırmanır, enseden geçerek gözün dış üst tarafında sona erer.

Üçlü ısıtıcı meridyeni, aynı zamanda vücut ısısının ve sinir sisteminin dengesinden sorumludur. Hipofiz bezini kontrol eder. Kalp ve karın bölgesindeki organların duygulara tepkisini, iştah ve susama mekanizmasını düzenler.

Bu meridyendeki tıkanıklık, gözün arka bölümünde ve dış köşesinde ağrı, kulaklarda sorunlar, omuz ağrısı, kollarda tutukluk ve ağrı, yüzük parmağında egzama, siğil, gene bu parmağın tırnağında beyaz lekelere neden olabilir.

• Safrakesesi Meridyeni



Yang meridyen

Eş meridyen: Karaciğer Meridyeni

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 22.00 24.00

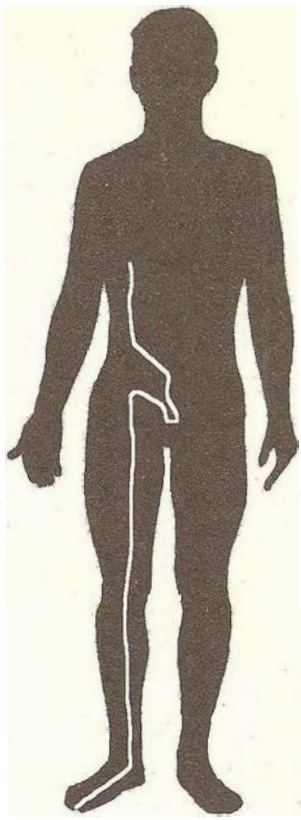
Bu meridyen, gözün dış köşesinden başlayıp, şakakları geçip, omuzlara iner ve baştan başa bütün vücudu geçerek ayak küçük parmağının iç bölümünde son bulur.

Eğer karaciğer stratejik planlar yapan askerî bir lider ise, safrakesesi de Çinliler'e göre yüksek rütbeli bir asker olup, önemli kararlar alır*. Diğer organlarda toksin, atık ve yabancı maddeler dolaşırken, safrakesesi saf, temiz bir sıvı taşır. Hemen hemen tüm vücudu, kollar hariç, baştan aşağıya inen, en uzun meridyen, safrakesesi meridyenidir. Bu meridyen "karar vermek, yargılamak" ile görevli olduğu için, kızgınlık ve ani kararlar Ch'i enerjisinin bu organda gereğinden fazla olmasıyla ilişkilidir. Bununla birlikte, kararsızlık da bu organdaki enerjinin gereğinden daha az olduğuna işaret olabilir.

Uzunca bir yol katettiği için, safrakesesi meridyenindeki tıkanıklık, birçok soruna yol açabilir. Şakaklarda ağrı, boyunda ağrı ve tutukluk, göz ve kulaklarda zayıflık, omuz ve kasıklardaki ağrılar, kalçadaki romatizma ağrı, diz sorunları, ayak dördüncü parmağında nasır, astım ve zona bu meridyendeki tıkanıklıktan gelen sorunlar olabilir.

* Ilza Vieth, *"The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine"*.

• Karaciğer Meridyeni



Yin meridyen

Eş meridyen: Safrakesesi meridyeni

Organın en çok Ch'i enerjisi aldığı saatler: 24.00-02.00

Bu meridyen ayak başparmağının arkasından başlar, cinsel organlara doğru çıkar, karın bölgesini geçerek meme ucunun altında son bulur.

Bu organ Ch'i enerjisini ve kanı her yöne dağıtır. Uzakdoğu düşüncesine göre karaciğer iç organların hareketlerindeki dengeyi sağlamak ile görevlidir.

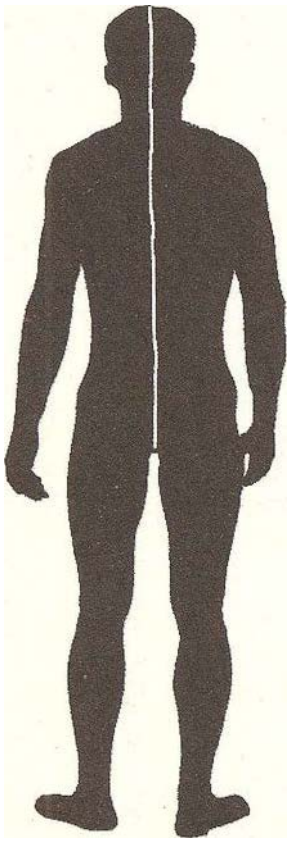
Karaciğer, metabolizmanın en önemli organlarından biridir. Proteinleri işlemek, toksinleri etkisiz bırakmak, kan şekeri oranını dengelemekten başka, karaciğer glikojen depolar ve bunu glikoza dönüştürüp, gerektikçe vücuda glikoz verir. Beynimiz glikoz depolamadığı için, karaciğerin bu görevi yaşamsal önem taşır.

Bu meridyen sinir sistemini kontrol ettiğinden psikolojik sorunlarda da önemli rol oynar. Hayata gösterilen ilgi ya da ilgisizlik bu meridyendeki denge ile sıkı bir ilişki içindedir.

Karaciğer meridyenindeki tıkanıklık, karaciğer, dalak, mide sorunları, cinsel organlarda egzama, herpes, düşük sperm sayısı, iktidarsızlık, cinsel arzularda azalma, filibit, ayak başparmağında gut, mantar, ayrıca varis ve diz ağrılarına da yol açabilir.

• İdare meridyeni





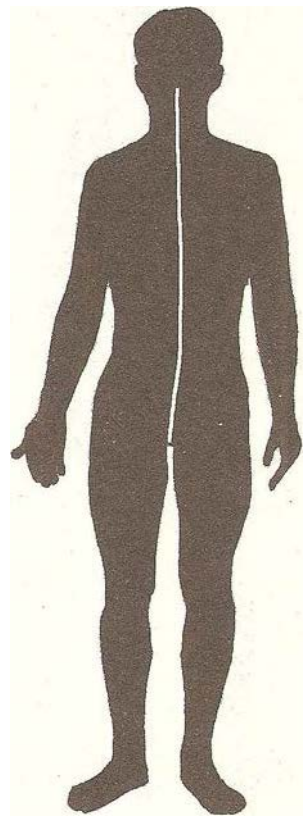
Yang meridyen

Bu meridyen kuyruksokumundan başlar, sırttan yukarı çıkarak, başı geçer ve alından yüze inerek üst dudakta sonuçlanır. Bir iç kol da ayrıca kalça (pelvik) bölümünden başlar ve yukarıya, böbreklere doğru çıkar.

İdare meridyeni bütün yang meridyenlerini (mide, incebağırsak, hormon, kalınbağırsak, idrar torbası ve safrakesesi meridyenlerini) idare eder. İdare meridyenin geçtiği, başımızın en üst noktasında, tüm yang meridyenlerini birbirine bağlayan nokta bulunur. Bu noktanın diğer tüm yang meridyenleri yönettiği kabul edilir.

İdare meridyenindeki dengesizlik belkemiği ve sinir sistemi sorunları yaratabilir.

• Oluşum Meridyeni



Yin meridyen

Oluşum meridyeni döllenme anında, başka bir deyişle hayatın başlangıç anında oluşur.

Bu meridyen makat ile cinsel organlar arasından başlar, vücudun ön bölümünden yukarı çıkarak alt dudağın ortasında son bulur. Bir iç kol da dudakları içine alarak gözlere çıkar. Bu meridyen solar pleksus'tan geçer.

Oluşum meridyeni diğer yin meridyenlerini (akciğer, dalak/pankreas, kalp, böbrek, kan dolaşımı/perikard, karaciğer meridyenlerini) yönetir.

Yine bu meridyenin geçtiği ve Yin meridyenlerini birbirine bağlayan nokta, göğüs kemiğinde (sternum) yer alır.

Bu meridyenindeki düzensizlik, kısırlık ve konuşma sorunları yaratabilir.

Meridyenler ve Refleksoloji

Uzakdoğu düşüncesine göre dengesizlik, kişinin evrensel yaşam gücünün meridyenlerde tıkanması ile olur. 'Yaşam enerjisinin' meridyenlerde tıkanması da bazı semptomların ortaya çıkmasına neden olur.

Meridyen bilgisi olan bir refleksolog bu semptomları dikkate alarak sorunlara hızlı bir çözüm getirebilir. Örneğin mide meridyenindeki tıkanıklık aynı anda larenjit, tiroid bezi dengesizliği, kabızlık, diz ağrıları gibi birbiriyle görünürde ilişkisi olmayan sorunlar getirebilir. Geleneksel tıpta bu ilişki görülmeyebilir ama meridyen terapisinde bu ilişki açıktır. Zira, mide meridyeni bütün bu organlardan geçer ve bu meridyendeki tıkanıklık, enerjinin mide meridyeninin üzerinde yer alan organlara dengesiz dağılmasına neden olur.

Meridyenler hakkında bilgisi olan refleksolog, kişinin şikayetlerini gözönünde bulundurarak, enerjinin hangi meridyenlerde tıkandığını bilir ve sadece sorunu taşıyan organları değil de, tıkanıklık gösteren meridyen yolundaki bütün organları uyararak enerjinin vücuda daha dengeli yayılmasına yardımcı olabilir.

Düzenli refleksoloji tedavisi, meridyenlerde tıkanmış enerjinin dengeli bir şekilde akıp, organlara dengeli bir biçimde yayılmasında yardımcı olur.

8
SORUNLAR ve UYGULAMALAR

Ayaklardaki Sorunlar ve Çözümleri

İnsanların çoğu sağlıklı ayaklarla doğdukları halde yetişkinlerin neredeyse yüzde 80'i sorunlu ayaklarla yaşar. Meridyen terapisine göre bazı meridyenlerdeki tıkanıklık, ayaklara yansıdığı gibi, rahatsız ayakkabılar sonucu yıpranmış, bakımsız, ihmal edilmiş ayaklar da enerji kanallarında tıkanıklık yapabilir. Yani iç organlar sorunları ayaklara yansıtırken, dış etkenlerden dolayı sorunlu olan ayaklar da bu sorunları vücuda aktarabilirler.

Ayakların ısısı, terlemesi ya da aşırı kuru olması, yumuşak ya da sert kaslı oluşu, derinin durumu ve rengi, nasırlar, kemik çıkması, herhangi bir biçimsizlik veya özür, masaja gelen kişinin sorunlarını dile getirir. Bu sorunların ayaktaki yerini gözönünde bulundurup meridyen bilgimizi de buna ekleyerek yorumlarsak bazı sorunlara olumlu çözümler getirebiliriz.

• Nasır

Genellikle ayak parmaklarında, topuklarda hatta ayakların altında gelişen nasırlar çoğu kişinin ortak sorunudur. Nasır rahatsız, küçük, uygun olmayan ayakkabıların getirdiği bir sorundur. Sürtünme ve baskı nedeniyle o alana

fazla kan gitmesi sonucu hücreler çabuk büyüyerek deriyi sertleştirir. Sert deri adeta içeri dönük bir piramit meydana getirir. Bu da, derinin en alt tabakalarına kadar baskı yaparak zaman zaman kişiye büyük acılar verebilir.

Nasırlar ayak bakımı uzmanı tarafından alınabilir. Nasırları önlemek için de zaman zaman ayakları ılık suda tuttuktan sonra, kalınlaşmış deri, ponzata şıyla törpülenebilir.

• Madura ayağı (*athlete's foot*)

Havasız, nemli ve sıcak ortamlarda gelişen bir mantar enfeksiyonudur ve genellikle ayak parmakları arasında oluşur. İngilizce'de 'sporcu ayağı' diye adlandırılan bu enfeksiyon özellikle spor ayakkabısı içinde uzun süre havasız kalmış, terli ayaklarda görülür. Deri pul pul olur ve dökülür. Bu enfeksiyonun en rahatsız edici tarafı kaşıntı yapmasıdır.

Yapılan spordan sonra ayakları yıkayıp iyice kurulamak mantarı önler. Biraz zeytinyağının içine birkaç damla 'çay ağacı' yağı (*tea tree oil*) konsantresi damlatılır ve bu karışım mantar enfeksiyon olan bölgeye günde birkaç kez sürülerek bu sorun ortadan kaldırılabilir.

Ayak mantarları ile ilgili olarak bir cilt hastalıkları uzmanına görünmelidir.

• Tırnakta mantar üremesi

Tırnakta mantar üremesi tırnağı sertleştirdiği gibi, tırnağın rengini de değiştirir.

Bu durum genellikle derideki mantar enfeksiyonunun tırnağa geçmesi sonucunda gelişir ve bir uzmana görünmekte yarar vardır.

• Egzama

Egzama derinin akut ya da kronik tahrişidir. Egzama stres sonucu da meydana gelebilir.

Bu rahatsızlığa karşı kullanılabilecek çeşitli kremler vardır, ancak bir dermatoloğa danışılmadan kullanılması sakıncalı olabilir.

• Siğil

Ayakta siğil genellikle ayakların altında olup, yürürken kişiye rahatsızlık verir.

Siğilin üzerine bağlanan muz kabuğunun (içi siğilin üzerine gelecek biçimde) siğili düşürdüğü bilinir. Siğilin yakılarak veya dondurularak alınması ya da bir ilaçla düşürülmesi de mümkündür. Bu işlem bir dermatolog tarafından yapılır.

• Tırnak batması

Genellikle ayak başparmağında görülür ve 'tırnağın deriye batarak uzaması' olarak tarif edilir. Bazen tırnağın, parmak kenarında düz değil de, içe doğru kesilmesi nedeniyle de oluşabilir. Bu durumda ayak parmağı kolayca kanayıp, iltihaplanabilir.

Tırnak batmasını önlemek için tırnağı düz kesmekte yarar vardır. Bu durumda ayağı ılık suda tutmak acıyı hafifletebilir. Eğer ilaç ile tedavi edilemez ise tırnağın bir uzman tarafından çekilmesi gerekebilir.

• Sertleşen tırnak

Bazen ayak parmağı tırnağı sertleşebilir. Bu, genellikle tırnağın yıllar yılı rahatsız ayakkabılar içinde kalması ve sürtünme etkisi ile oluşur ve daha çok yaşlı kişilerde rastlanır.

Bu durumu önlemek için, her zaman rahat ayakkabı seçmekte yarar vardır.

• Topuktaki sorunlar

Topuk derisinin kalınlaşması, çatlaması ve yarılması birçok kişinin sorunudur.

Bu sorunları önlemek için tıpkı nasırlarda olduğu gibi zaman zaman ayakları bir süre ılık suda bıraktıktan sonra ponzataşı ile temizlemekte yarar vardır. Bu temizlemeden sonra da topuklar kremlenerek bir süre bekletilir. Bu önlem deriyi yumuşatacak ve topuktaki sertleşmelere iyi gelecektir.

• Ayak tabanındaki sorunlar

Kemerli ayak ve düztabanlık sorunları belkemiğini etkileyebilir.

Bu sorunları ortadan kaldırmak için çeşitli egzersizler ve özel ayakkabılar önerilebilir. Düztaban sorunları çocuk yaşlarda, hekim önerisi ile ayakkabının içine yerleştirilen özel 'ayak tabanı' ile düzeltilebilir.

• Kemik çıkması

Başparmağın, ayak tarağı kemiğine bağlandığı noktanın şişmesi kemiğin dışarı doğru çıkmasına yol açar. Bu durumda ayağın ayakkabı ile teması acı verir. Özellikle ince burunlu ve yüksek topuklu ayakkabıları giymek bir işkencedir.

Bu durum yine rahat ayakkabı giyilerek bir ölçüde önlenebilir, ancak bu sorun ameliyat gerektirebilir.

• Üst üste binen ayak parmakları

Bu durum genellikle kemik çıkması sonucu görülür. Kemik çıkması ile başparmak ikinci parmağın üzerine doğru eğilir hatta bazen ikinci parmağın üzerine çıkar. Kemik çıkmasında olduğu gibi bu sorun ameliyat gerektirebilir.

Sorunlara Refleksologun Yaklaşımı

Ayakta derinin sertleşmiş olduğu alanlar, nasırlar, topuklardaki çatlaklar vs. vücuttaki sorunları dile getirirler. Sorunların ayağın neresinde yer aldığına bakıp, sorunlu alanların hangi organlara denk düştüğü ve hangi meridyen yolunda bulunduğu saptanır.

Örneğin, mantar sorununun hangi parmaklar arasında yer aldığına dikkat edilir. Eğer dördüncü ve beşinci parmak arası ise bu, mesane meridyeninde tıkanıklığın bir işareti olabilir, zira mesane meridyeni baştan başlayıp ayak küçük parmağında son bulur. Bu meridyendeki tıkanıklık başka semptomlar da gösterir. Örneğin, baş ağrısı, bel ağrısı, hemoroit, saç dökülmesi gibi. Eğer kişi, bu sorunların birkaçından yakınıyorsa bu, mesane meridyeninde enerjinin tıkandığına dair bir işaret olabilir. Daha önce görmüş olduğumuz gibi, meridyenler de birbirlerini etkilerler. Mesane meridyeninin eşi ya da partneri böbrek meridyeni olduğu için, mesane meridyenindeki bir tıkanıklık, büyük olasılıkla böbrek meridyenini de etkileyecektir.

Meridyen bilgisi olmayan bir refleksolog da sorunların çözülmesinde yardımcı olabilir. Ancak meridyen bilgisi bize bazı sorunların birbirleriyle ilişkisini açıkladığı gibi, birbirleriyle ilgisiz duran sorunların aslında ilişkili olduklarını da gösterir. Bu nedenle meridyen bilgisi olan bir refleksologun, bu

sayede kısa zamanda kişiye çözüm getirmesi kolaylaşmış olur.

Farklı durumlara göre, farklı uygulamalar yapılabilir:

• İlkyardım

Eğer masaja gelen kişi o anda özel bir sorundan şikayetçi ise, örneğin şiddetli bir baş ağrısı gibi, hemen o sorunla ilgili noktaya giderek, kişiyi rahatlatmaya çalışabiliriz. Sorunlu alana yapılan masaj bazen anında bir rahatlama getirerek ağrının dinmesini sağlayabilir.

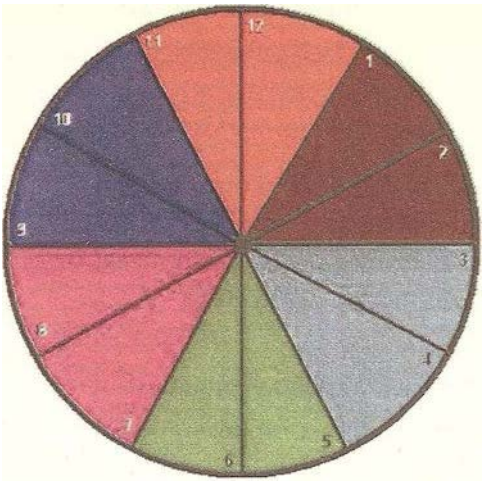
• Bir ya da birkaç sistem üzerinde çalışma

Masaja gelen kişinin özel bir sorununa eğilerek, vücutta sorunun yer aldığı bölümün ayaktaki refleks alanına giderek yardımcı olmaya çalışabiliriz. Bu yukarıdaki ilkyardım yaklaşımından daha farklı bir durumdur, zira kişinin bir süredir şikayetçi olduğu bir soruna çözüm getirmek üzere bir yaklaşımdır. Örneğin kabızlık, ya da mide yanması, düzensiz regller ve mesane sorunları gibi. Eğer şikayet kabızlık ise kişinin sindirim sistemini, eğer düzensiz regl ise cinsel organlar ve hormonlarını karşılayan refleks alanında çalışmak gibi.

• Ayağın her noktasına masaj

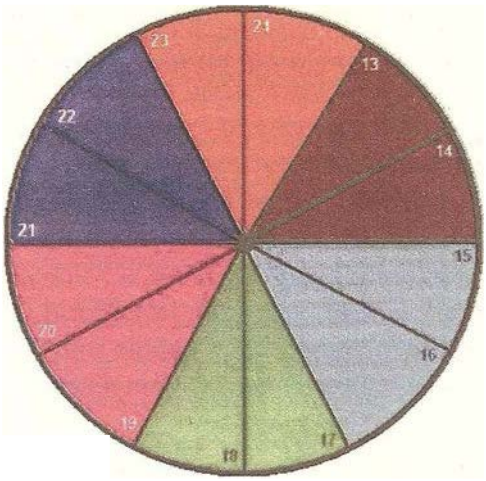
Ayak parmaklarının ucundan başlayarak ayak tabanı, ayağın üzeri ve yanları olmak üzere aşağıya kadar her refleks noktası üzerinde çalışılır.

Çin saati: Organların maksimum enerji aldıkları saatler



Kalp
Safra / Pankreas
Mide
Kalınbağırsak
Akciğer er
Karaciğer

01:00 – 12:00 SAATLERİ ARASI



Safrakesesi
Üçlü ısıtıcı (triple burner)
Kalp dış zarı
Böbrek er
Mesane
İncebağırsak

13:00 – 24:00 SAATLERİ ARASI

KAYNAKÇA

BAYLY, Doreen E. *Reflexology Today,* Healing Arts Press, 1982.

BRESSLER, Harry Bond. *Zone Therapy,* 1971.

BUTLER, Brian H. Kinesiology. *T.A.S.D Books,* 1992.

BYERS, Dwight C. *Better Health with Foot Reflexology,* Ingham Publishing 1986.

DOUGANS, Inge & Ellis, Suzanne. *The Art of Reflexology,* Element Books Limited 1992.

DOUGANS, Inge. *The Complete Illustrated Guide to REFLEXOLOGY*, Element Books Limited 1996.

DOUGANS, Inge. *Reflexology An Introductory Guide to Foot Massage for Total Health,* Element Books Limited 1999.

FİTZGERALD, William H. & Bowers, Edwin F. *Zone Therapy,* 1917.

GİLLANDERS, Ann. *Reflexology a step-by-step guide,* Gaia Books Limited 1995.

INGHAM, Eunice D. *Stories The Feet Can Tell Thru Reflexology*, Ingham Publishing, Inc., 1938.

INGHAM, Eunice D. *The Feet Have Told Thru Reflexology,* Ingham Publishing, Inc., 1951.

KAPTCHUK, Ted J. *The Web That Has No Weaver,* Contemporary 1947.

KUNZ, Kevin & Barbara. *The Complete Guide to Foot Reflexology,* Thorsons, Wellingborough 1985.

KLUCK, Michelle R. *The Little Book of Reflexology*, Running Press 2001.

MARQUARDT, Hanne. *Reflex Zone Therapy of The Feet,* Healing Arts Press 1984.

VENNELLS, David. *Refleksoloji,* Ege Meta Yayınları 2001.

Adım Adım Sağlık:

refleksoloji



Ayaklarımızda vücudumuzun küçük bir "haritası" bulunduğunu duymuş muydunuz? Her organımızın, ayaklarımızda doğrudan ilişki içinde olduğu bir yansıma noktası var. Hani bazen vücudumuzda bir noktaya basınç uygulandığında ilgisizmiş gibi görünen bir başka yerimiz karıncalanır ya, işte bu, vücuttaki farklı noktaları birbirine bağlayan enerji alanlarıyla kurulan ilişkidir. Böylece ayaklarımıza bilinçli bir şekilde masaj yaptığımızda, vücuttan geçen enerji kanalları "meridyenler", bu enerjiyi uyarılan noktalardan organlara taşır.

Günümüzde, iş ve aile yaşamının stresi, üzüntüler, hastalıklar ve travmalardan dolayı, ne yazık ki bu enerji vücudumuza gerektiği gibi yayılmayabiliyor ve bu tıkanıklık, zamanla organların görevlerini yerine getirememesine yol açabiliyor.

Refleksoloji, ayaklardaki belirli noktalara uygulanan basınç ve masaj ile bu tıkanıklıkları açarak serbest enerji akımını sağlıyor. Böylece organlara uyumlu biçimde dağılan enerjiyle her organın kendi görevini daha iyi yapmasına yardımcı olabiliriz. Enerjinin dengeli olduğu bir vücut, kuşkusuz ki sağlıklı bir bağışıklık sistemine de kavuşuyor.

Halk dilinde "ayak masajı" olarak bilinen refleksolojinin, 3000 yıl kadar önce, Çin'de akupunkturla aynı dönemlerde doğduğu sanılmaktadır ve bu yöntem, çeşitli kültürlerde kadim zamanlardan beri uygulanmaktadır...

Adım Adım Sağlık: Refleksoloji, üzerine düşmediğimiz ama bizi üzerlerinde taşımaktan yorulmayan ayaklarımızın, sağlığımızın korunması ve iyileştirilmesinde oynadıkları önemli rolü göz önüne seren, çok önemli bir çalışma. Siz de, kolay öğrenebileceğiniz bu uygulamayla sağlığınıza katkıda bulunabilirsiniz...

Fransa ve ABD'de psikoloji eğitimi görmüş olan Zeynep Aksel Wilhelm, uzmanlaşmış olduğu "refleksoloji" tedavisini, eşi ve iki çocuğuyla yaşadığı Londra'da altı yıldır başarıyla uygulamaktadır.

DHARMA®

ISBN 975-87292-4-1

