

## **Kiedy medycyna ludowa i nauka się lubią**

Początki refleksologii sięgają kilku tysięcy lat przed naszą erą. Najstarszym dowodem świadczącym o wykonywaniu praktyk refleksologicznych w starożytnym Egipcie jest obraz ścienny znaleziony w grobowcu jednego z ówczesnych dygnitarzy na dworze faraonów - Ankmahore w Sakkarze (później nazwanym „Grobowcem Medyka”) Pochodzi on z ok. 2330 r. p.n.e. i przedstawia, nie, jak z początku myślano, zabieg pedikiuru i manikiuru, ale masaż stóp i dłoni. Zanim dokonano tego odkrycia, powszechnie sądzono, że zacznym współczesnej refleksologii była jedynie chińska tradycja akupunktury i masażu Tui-na („matki” masażu Shiatsu). Tradycyjna medycyna chińska od tysięcy lat podkreśla zalety zdrowotne stymulowania „punktów odruchowych” na ciele, korespondujących z poszczególnymi organami i częściami ciała, a inskrypcje pochodzące z czasów dynastii Shang (1700-1200 r. p.n.e.) mogą sugerować, że masaż Tui-na był często stosowaną metodą leczenia wielu schorzeń u dzieci i dorosłych w dawnych Chinach. Różne formy masażu refleksologicznego wykonywano również, wraz z hydromasażem, w Grecji, a także w Japonii, Indiach i Rosji. Wiadomo też, że w Ameryce Północnej szamani wielu tamtejszych plemion stosowali tzw. terapię strefową stóp.

Na południu Argentyny, w okolicach tamtejszych ciepłych wulkanicznych źródeł Cophau w Andach, wędrownie plemiona Indian (a przede wszystkim ich kobiety) stosowały pewien rodzaj terapii manualnej: jedna kobieta siadała na ziemi ze skrzyżowanymi nogami, a druga kładła jej na kolanach głowę. Następnie „terapeutka” przez jakiś czas wykonywała palcami na jej twarzy sekwencje bardzo precyzyjnych ruchów. Zaobserwowano i przyjęto tę tubylczą metodę masażu włączając ją do zabiegu refleksologicznego masażu twarzy, który stał się w efekcie kompilacją wielu technik terapeutycznych:

współczesnych – naukowych oraz ludowych i starożytnych. Stosuje się ją w powiązaniu z tzw. Metodą Cybernetyczną doktora Bui Quoc Chau. Wietnamczyk dr Chau, studiując relacje pomiędzy twarzą a organizmem człowieka, zbadał 564 punkty na twarzy, mające bezpośrednie połączenie z centralnym systemem nerwowym i korą mózgową. Stymulacja tych punktów sprawia, że impulsy nerwowe od razu docierają do odpowiadających im organów i układów.

Refleksologiczny masaż twarzy jest rytmiczny i płynny. Refleksoterapeuci nie robią w nim niepotrzebnych przerw, bo i pacjent i masażysta powinni cały czas pozostawać w stanie płytkiego transu, a każda przerwa i nagły ponowny dotyk są odczuwane przez pacjenta jako dyskomfort. W masażu tym każdy ruch ma swój sens i terapeutyczny cel. Większość czasu masaż wykonywany jest całymi palcami lub dłońmi, chwilami krawędziami palców, a niekiedy samymi opuszkami: delikatny ucisk i koliste ruchy na precyzyjnie wyznaczonych punktach twarzy. Do zabiegu stosowane są niewielkie ilości olejków z nasion winogron, ze słodkich migdałów, olejku arganowego lub kokosowego, z owoców dzikiej róży, z owoców awokado lub jojoby, do których czasami dodają olejku zapachowego. Cały czas cichutko gra muzyka.

Na twarzy wymalowane jest całe życie człowieka, jego emocje, myśli, nawyki, marzenia, ból. O tym, co człowiekowi dolega mówi rytm jego oddechu podczas masażu, ruchy dłoni, mimiczne reakcje na dotyk, ruchy gałek ocznych i powiek. Jednak tego, co w nim drzemie można się jedynie domyślać i żaden refleksoterapeuta nie stwierdzi, że potrafi bezbłędnie czytać z twarzy. To trudne i ryzykowne zadanie, do którego należy podchodzić z ostrożnością i zbyt szybko nie wyrokować, że czekający na zabieg pacjent, który ma pełne wargi, musi

mieć tendencję do zapaść, a jeśli ma wysuniętą dolną szczękę, to na pewno jest z natury bezczelny i lepiej obchodzić się z nim jak z jajkiem. Są buzie szerokie, jędrne, jakby uśmiechnięte, choć się nie śmieją, kiedy się je masuje. Są wąskie, kościste, blade i wątle. Są twarze jasne, żywe, niemal śpiewające, są uśpione, nieruchome, pozornie zamknięte, jakby zastygłe. Są młode i jakby figlarne, a także poważne i doświadczone. Każda z tych twarzy jest piękna, ponieważ pod palcami, tuż, tuż pod powierzchnią, czuje się obecność całego bogactwa ich człowieczeństwa, tak przecież cudownego i unikalnego w każdym pojedynczym przypadku.

Po wywiadzie dotyczącym stanu zdrowia, masaż rozpoczynany jest od stymulacji punktów akupunkturowych twarzy, leżących na przebiegu głównych meridianów ciała. Zaraz potem następuje faza diagnostyczna: poszczególne organy mają na twarzy swoje strefy, których wstępna stymulacja wykonywana jest za pomocą energicznych, szybkich pociągnięć palcami (ten etap zabiegu zapożyczony został od Indian z okolicy źródeł Cophau). Wielu pacjentów uważa ten fragment masażu za najprzyjemniejszy: głębokie i zdecydowane ruchy wykonywane na mięśniach szybko wprowadzają w stan odprężenia, wyciszenia emocjonalnego. Trzeci etap to stymulacja konkretnej strefy odruchowej (tj. strefy, na której znajdują się skupiska receptorów konkretnego narządu lub funkcji organizmu, np. żołądka, serca, systemu hormonalnego). Wyboru strefy poddawanej stymulacji dokonuję na podstawie informacji pacjenta o dolegliwościach oraz sprawdzonego we wstępnych etapach masażu stopnia wrażliwości określonych miejsc (punktów) na twarzy. Kolejne etapy polegają na pobudzaniu stref odpowiadających za nasze narządy zmysłów, stawy, układ kostny. Kilkakrotny masaż punktów akupunkturowych i neurologicznych umożliwia wzmocnienie terapeutycznych efektów zabiegu. Masaż kończy się tzw. harmonizacją półkul mózgowych, czyli kolistym masażem czoła i podbródka pacjenta.

Po 40 minutach zabiegu odczucie relaksu jest tak głębokie, że z łóżka wstaje się jak po długim śnie. Pacjentki po masażu wyglądają bardzo ładnie, oczy są powiększone, świecą się jak gwiazdki, buzia jest rozświetlona, zaróżowiona i jędrna. Każdy pacjent otrzymuje ode mnie wskazówki do autostymulacji, czyli jak może pomóc sobie sam, pomiędzy sesjami masażu.

Uzyskanie leczniczego efektu możliwe jest dzięki obecności na twarzy (i na innych organach także) tzw. odruchowej mikro-topografii ciała. Jest to energetyczny mikrosystem, rozmieszczona na twarzy replika naszych narządów wewnętrznych, czaszki, kręgosłupa, kończyn, itp., których stymulacja za pośrednictwem centralnego systemu nerwowego wywołuje „odpowiedź” tych organów i części organizmu. Decyduje o tym mechanizm tzw. łuku odruchowego, który wyjaśnia współczesna neurofizjologia: jest to przewodzenie pobudzeń drogą nerwową od receptora (odbiorcy pobudzenia, np. punktu na twarzy), przez ośrodek nerwowy (mózg lub rdzeń kręgowy), do efektorów (wykonawcy, którym mogą być np. gruczoły czy mięśnie). Mapy stref odruchowych znajdują się także na stopach, dłoniach, uszach, brzuchu i innych częściach naszego ciała. Jednak refleksoterapia twarzy jest najskuteczniejsza, bowiem stymulacja następuje w bezpośredniej bliskości Centralnego Układu Nerwowego.

Badania neurologiczne wykazały, że masaż refleksologiczny twarzy udrażnia drogi nerwowe, jakby „otwierał drzwi” krążącym po organizmie bodźcom nerwowym. Refleksologia twarzy pobudza wydzielanie neuroprzekaźników, czyli substancji chemicznych takich jak serotonina i dopamina (odpowiedzialnych za „przytomność” umysłu, pamięć, reakcje emocjonalne), a także GABA (aminokwas o działaniu ogólnie uspakajającym na mózg) oraz endorfin

(popularnie zwanych „hormonami szczęścia”). Uzyskujemy dzięki temu zdecydowaną poprawę nastroju, głębokie wyciszenie, działanie antydepresyjne i przeciwbólowe. Uznano, że za pomocą tego masażu możliwa jest stymulacja funkcji widzenia, słyszenia, czucia, węchu, ruchu, procesów uczenia się, zapamiętywania, koordynacji, a także zachowania. Panuje opinia, że metoda ta przynosi widoczne efekty w terapii osób z porażeniami mózgowymi, paraliżem, ADHD, autyzmem. Tyle mówią doniesienia neurologów i doświadczonych terapeutów.

Poza znaczną poprawą nastroju i uspokojeniem pacjentów, co widać wyraźnie od razu po zabiegu, osoby cierpiące na bóle kręgosłupa, czy stawów, donoszą o ustaniu dolegliwości, co nie oznacza oczywiście cudownego zniknięcia choroby, a jedynie silny i zwykle szybki efekt przeciwbólowy. Pacjenci z poważnymi schorzeniami neurologicznymi i psychicznymi opowiadają o często nagłej poprawie i ustąpieniu wielu objawów. Podam kolejne przykłady. Pierwszy jest z pozoru błahy i dotyczy nagłego zaostrzenia po masażu oraz szybkiego ustania objawów typowego przeziębienia: katar trwał w sumie trzy, a nie siedem dni. Drugi i trzeci – znacznego i trwałego złagodzenia objawów depresji. Czwarty przykład dotyczy stopniowego (po ok. 30 wykonywanych codziennie zabiegach) przywrócenia jednej z funkcji czuciowych u osoby sparaliżowanej, a piąty ustąpienia po pierwszym zabiegu przykurczy rąk i nóg – powikłań po przebytych półpaścu.

Niebagatelny „uboczny objawem” refleksoterapii twarzy jest widoczna poprawa wyglądu. Niektóre pacjentki przychodzą do gabinetów refleksologii twarzy przede wszystkim po to, by wyglądać ładniej i młodziej. Wówczas stosuje się dodatkowo techniki masażu nakierowane na ten właśnie efekt – liftingujący i przeciwzmarszczkowy - a masaże wykonywane są częściej niż przy dolegliwościach zdrowotnych.

Coraz powszechniej spotyka się ludzi, którzy, nie tylko refleksoterapię twarzy i stóp, ale inne techniki masażu, traktują jako regularnie stosowaną praktykę poprawiającą jakość życia, podobnie jak higienę osobistą czy wysiłek fizyczny. Wówczas, z dwutygodniowymi lub miesięcznymi przerwami, masaże wykonywane są cały rok. I nie trzeba już zgłaszać się na zabieg w chwili kryzysu, bowiem stale stosowana refleksoterapia twarzy może po prostu zapobiec pojawieniu się wielu dolegliwości.

Podsumowując, można więc śmiało stwierdzić, że stosowana już w Polsce refleksologia twarzy jest znakomitym przykładem skrzyżowania wielu „kultur terapeutycznych”. I tak jak wszelkie nowości z dziedziny medycyny wcześniej czy później pokonują granice państw i rozprzestrzeniają się na obie półkule, by służyć człowiekowi (i interesom kapitału), tak i metody łączące rozmaite lokalne terapie ludowe z najnowszymi osiągnięciami nauki powinny być powszechnie nauczane i stosowane. Nawet lepiej byłoby, gdyby docierały one do ludzi szybciej niż nowe leki, bowiem, gdy są stosowane, farmaceutyki często już wcale nie są potrzebne.

Meridiany - według medycyny chińskiej, są to niewidoczne kanały energetyczne w ciele człowieka