

## REFLEXNÍ TERAPIE

### Historie reflexní terapie

Za kolébku této metody se v Asii považují Čína, Vietnam a Indie. Dlouhou dobu se zde vedly spory o tom, zda byla dříve reflexní terapie či akupunktura a zda za autory reflexní terapie v této části Asie mají být považováni Číňané či Vietnamci. Ačkoli jednoznačnou odpověď neznáme, pravdou je, že manipulační léčba, zahrnující prvky reflexní terapie, akupunktury i akupresury, je zde předpokládána již někdy ve 4. či dokonce 5. tisíciletí před n. l.

Jednu z prvních písemně zaznamenaných zpráv máme ze základní knihy čínského lékařství Nej-Ting za jejíhož autora je pokládán legendární Žlutý císař Chuang-Ti, žijící v 3. tisíciletí před n. l. Další zmínky je možno najít i v nejdůležitější knize čínské filosofie taoismu Tao-te-ting, sepsané snad kolem roku 500 před n.l. Další prameny jsou z let 206 před n. l. (Hua Tuo Mi Ojo) a 1279 n. l. (Hva-Do Ren). Do Evropy byly z Číny dovezeny písemnosti o reflexní terapii cestovatelem Markem Polem. V současnosti reprezentují v Číně reflexní terapii především Národní lékařská akademie v Pekingu a akademie Sinika v Nankingu.

Další pátrání po minulosti reflexní terapie nás zavede do města Sakkára (Džoserova Stupňovitá pyramida) ve starověkém Egyptě. V hrobce známé též jako "lékařova hrobka" byla nalezena nástěnná malba znázorňující reflexní ošetření rukou a nohou. V kryptě byl pohřben Ankhmahor, nejvyšší funkcionář, "dozorce vznešeného domu" a "první muž po faraonovi". Stáří hrobky je datováno do roku kolem 2330 před n. l. Překlad hieroglyfů je následující: "Neubliž mi." A praktikující lékař odpovídá: "Budu činit tak, abys mne velebil." Není jisté, nakolik je dnešní podoba reflexní masáže totožná s tou praktikovanou ve starověkém Egyptě, nicméně určité vazby by tu být mohly. Například Dr. Riley se domnívá, že se tato forma léčení rozšířila postupně až do starověkého Říma.

Stopy po dávných znalostech o reflexních zónách najdeme i v dalších kulturách. Pravděpodobně v letech 1500 - 1000 před n. l. dochází v Indii k literárnímu ztvárnění dosud ústně předávaných Véd. Na základě čtvrté z véd - Atharva-védy, pojednávající o aplikaci univerzálních zákonů na úrovni konkrétního vesmíru, zřejmě vznikla i "věda o životě" Ajurvéda. Jednou z klasických knih Ajurvédy je pojednání zaměřené především na chirurgii Sušrutasanhitu. Její autor, chirurg Sušruta, mimo jiné identifikoval citlivé, tzv. marmické body, jejichž poranění může způsobit smrt.

Velmi staré jsou například i vědomosti Indiánů v Severní Americe a Inků v Jižní Americe, které se prakticky dodnes využívají v indiánských rezervacích. V této souvislosti jistě není bez zajímavosti, že když se 20. americký prezident Carfield (1831-1881) nemohl zbavit bolesti ze zranění po atentátu, posloužila k jejich utišení právě reflexní terapie údajně převzatá od Indiánů.

Do Evropy se písemné prameny o reflexní terapii dostaly zřejmě spolu s cestovatelem Markem Polem po jeho návratu z Číny. Je známo, že už velký florentinský sochař Cellini (1500 - 1571) s úspěchem využíval reflexní ošetření mačkáním prstů na nohou i na ruce. Už v šestnáctém století byly v Evropě o reflexní terapii napsány také první knihy. První z nich sepsali uznávaní lékaři Dr. Adamus a Dr. A'tatis. Krátce po tom, co se jejich dílo dostalo na veřejnost, svou práci publikoval v Lipsku i Dr. Ball.

V roce 1833 zavedl anglický lékař a fyziolog Marshall Hall termín reflexní činnosti a popsal ho v dopisu pro Královskou společnost. Přes počáteční opozici byl postupem času tento termín obecně uznán. Nicméně první vědecky fundovaná teorie se v Evropě objevila až na samém konci 19. století. Svým výzkumem vztahů mezi zónami kůže a vnitřními orgány se na ní významně podílel zejména londýnský neurolog sir Henry Head (1861 - 1940). Ten také vyvinul jakousi "mapu" reflexních zón lidského těla, které se podle něj označují jako Headovy zóny.

Mimo Anglie se reflexní masáže objevují také v Německu. Němci se na konci 19. století seznamují s léčbou onemocnění pomocí masáže, kterou nazvali reflexní. Dr. Alfonse Cornelius objevuje, že pokud je bolestivým oblastem věnováno více času, podpoří to zdraví a bolest ustoupí. V roce 1902 publikuje knihu Druckpunkte, v překladu "tlakové body". Německé fyzioterapeutce Elizabeth Dicke se někdy na konci dvacátých let 20. století z infekce cév na pravé noze vyvinula vážná forma gangrény, kvůli které jí měla být noha amputována. Kromě toho měla potíže s játry, ledvinami, žlučníkem a trpěla silnými bolestmi hlavy. Při masáži zjistila, že jí do nohou vystřelují

neobvyklé, bodavé pocity doprovázené vnímáním tepla. Pomocí této masáže se během 4 měsíců uzdravila natolik, že mohla odejít z nemocnice. Po dalších deseti letech studií vyvinula masážní techniku nazvanou Bindegewebssmassage neboli "masáže pojivových tkání", vycházející z Headových reflexních zón.

Klíčovou postavou moderní reflexní terapie je americký lékař (1872 - 1942). V roce 1917 vydal s pomocí Dr. Edwina Bowerse svou první knihu nazvanou Zone therapy. Podle jeho představ, se tělo dělí na 10 svislých reflexních zón, na nichž se terapie kterou navrhl zakládá. Kromě toho popsal body, jejichž tisknutím může být mírněna bolest a obnovována funkce orgánů. Bohužel ale zůstává záhadou, jak vlastně své poznatky objevil. Se základy reflexní terapie se Dr. Fitzgerald zřejmě seznámil při svém studijním pobytu ve Vídni. Zalíbila se mu, a proto ji začal zkoumat a rozpracovávat. Po svém návratu do Ameriky pracoval jako nosní a krční chirurg v rodném Connecticutu. Při práci s pacienty, kterým bylo nutno provádět lokální umrtvení pro menší chirurgické zákroky, mohl postupně rozvíjet svou teorii a rovnou si ji v praxi ověřovat. Pravděpodobně se ale inspiroval i u původního indiánského obyvatelstva, možná u kmenu Cherokee, u kterého jsou doložené znalosti dělení těla na zóny a oblasti.

Dr. Fitzgerald vedl řadu kurzů a shromáždil kolem sebe velký okruh praktiků. Jeden z nich, Dr. Joe Shelby Riley, začal s lokalizací míst podobných bodům z čínské akupunktury na uších a chodidlech. Kromě toho k Fitzgeraldovým deseti podélným zónám přidal čtyři příčné. Také odstranil používání různých sond a dalších pomůcek, dosud v reflexologii užívaných, které se díky přidání příčných zón staly nadbytečnými. Se svou ženou, Elizabeth Ann Rieley otevřel školu ve Washingtonu a napsal knihu Zone Therapy Simplified - "zónová terapie jednoduše".

Další klíčovou postavou vývoje reflexologie je americká masérka Eunice D. Inghamová (1989 - 1974). Doba mezi roky 1930 a 1970 je pro masáže a terapie určitou dobou temna. V tomto čase masáže a terapie ztratily mnoho ze své dobré pověsti, protože je začali praktikovat neškolení lidé bez jakéhokoli vedení. Právě Eunice Inghamová pomáhala tento trend, který se vzhledem k současnému stavu zřejmě objevuje periodicky, částečně zvrátit. Pracovala jako fyzioterapeutka s Dr. Rileyem a Dr. Fitzgeraldem a řadu let jejich poznatky dále rozpracovávala, vylepšovala, sledovala své výsledky a nakonec své vědění zkoncentrovala na malou plošku chodidla. Paní Inghamová vyvinula speciální metody přítlaku a upravila je do dnešní podoby. V roce 1938 vydala knihu Stories the Feet Can Tell - "Příběhy, které mohou nohy vyprávět". Během této doby vedla a organizovala velké množství učebních kurzů reflexologie a se zdarem šířila její oblibu. V tom samém roce kdy paní Inghamová zemřela, byl v Americe založen Mezinárodní institut reflexologie. Prezidentem tohoto institutu se stal její synovec Dwight Byers.

### Dva směry reflexní terapie v současnosti

Nyní se v Evropě postupně rozšiřují dva směry reflexní terapie, které se navzájem prolínají a obohacují.

**Prvním z nich** je výše uváděná americká metoda, reprezentovaná Mezinárodním institutem reflexologie a jeho prezidentem Dwightem Bayersem. Na rozšíření tohoto směru do Evropy má velký podíl Hana Marquartová. Ta po objevení knihy paní Inghamové, začala její metodu ve vlastní praxi využívat od roku 1958. Od roku 1967 s paní Inghamovou spolupracovala osobně až do její smrti. Od roku 1971 začala vyučovat lékařský personál v Rakousku a později i pořádat kurzy ve Švýcarsku, Velké Británii, Jižní Africe a mnoha dalších zemích. Její zásluhou dnes existuje mnoho škol tohoto směru reflexní terapie po celém světě a zejména ve Skandinávii. Hana Marquartová zdůrazňovala důležitost příčných zón na hlavě, těle a hrudníku a některé upřesnila - například brániční zónu a zónu pasu. V roce 1976 napsala knihu Reflexzonenarbeit am Fuss - "Ovlivňování reflexních zón na chodidle".

**Druhý směr** vychází z původních čínských tradic a dnes je reprezentovaný Mezinárodním zdravotním institutem RWO SHUR v čele s Dr. S. N. Goh (Geraldine Tay). O rozšíření tohoto směru se nepřímo zasloužila švýcarská zdravotní sestra Hedi Masafretová. Ta se s tradiční reflexní terapií seznámila v Číně a napsala o ní knihu Gesund in die Zukunft - "Zdravě do budoucnosti".

V roce 1970 přichází na Tchaj-wan katolický kněz, narozený v německé části Švýcarska, Josef Engster. Josef Engster, mluvící anglicky, německy, francouzsky a řadou různých čínských dialektů, měl v té době za sebou jakožto misionář již mnoho cest v zemích po celém světě. Dlouhé roky trpěl revmatismem v koleně a jen stěží chodil. V té době se mu dostala do rukou kniha Hedi Masafretové a tak se začal sám učit a léčit. Otec Josef (jak se mu říkalo) měl ve své působnosti mnoho věřících, kteří pro zdravotní problémy nemohli navštěvovat kostel. Nyní, sám již zdravý, je začal navštěvovat a léčil je. Během poměrně krátké doby takto pomohl velkému množství lidí a zpráva o knězi léčícím lidi se donesla k místním doktorům. Následoval zákaz z ministerstva zdravotnictví a boj o povolení reflexní terapie. Ten byl nakonec úspěšný, bylo povoleno založení nemocnice a výuka dalších terapeutů. Metoda se rychle rozšířila do Číny, Japonska, Malajsie a Singapuru. Josef Engster napsal a vydal knihu "Bing - lin An - Muo" pomocí níž reflexní terapii v Číně velmi rozšířil a tak vlastně Číňanům vrátil jejich vlastní metodu. V roce 1982 založili bratři Mau - Šiung Čen a Thonet Mau - Song Čen spolu s panem Engsterem organizaci "RWO SHUR Health Method". Vzhledem k tomu, že znaky RWO a SHUR jsou v podstatě přepis jména Josef, jedná se tedy o "Josefovou terapii". V roce 1986 tato terapie přichází do Číny a získává si ohromnou oblibu.

V České Republice se o rozšíření tohoto "čínského" směru reflexní terapie zasloužil především reflexní terapeut Ing. Jiří Janča, CSc., dnes již po celé Evropě proslulý svým léčitelským uměním.

### **Cíle a principy reflexní terapie**

Tato metoda vychází z poznání, že na periferiích lidského těla se odráží celé tělo se svými orgány. Těmito periferiemi jsou uši, oči, ruce a v reflexní terapii nejvíce využívány nohy - chodidla a nártý. Každý orgán v těle má na noze tzv. reflexní plošku, která se využívá při diagnostice a následně i pro léčení. Uvedené plošky jsou energeticky a nervově spojeny s odpovídajícími orgány lidského těla. Zkušený terapeut dokáže na našich bosých chodidlech rozpoznat co nás trápí, nebo by mohlo trápit i v budoucnu.

Diagnózu terapeut stanoví podle míry bolestivosti jednotlivých plošek. Protože je míra citlivosti a bolestivosti u každého jiná, určí si nejprve stupnici bolesti na speciálním bodě. Poté stlačuje jednotlivé plošky a ty nejcitlivější oznamují nemoc, nebo energetické oslabení jednotlivých orgánů v těle člověka. Při léčení terapeut jednotlivé plošky stlačuje palcem a využívá při tom různých hmatů podle potřeby - tlumivých, stimulačních, sedativních nebo pokud je bolest v reflexní plošce ostrá až nesnesitelná, pouze ji hladí. Tím vysílá energetické a léčivé impulsy zpět k nemocným orgánům. Cílem reflexní terapie je obnovení toku životní energie v těle člověka. Výhoda této metody spočívá v tom, že pracuje s tělem jako s uceleným systémem a zároveň respektuje zákonitosti a vztahy jeho fungování.

Účinky této metody nejsou většinou znát ihned, uzdravení je však trvalé a bez vedlejších účinků. Reflexní terapií lze výrazně ovlivnit činnost imunitního systému, lymfatického systému, látkové výměny, zmírnit či odstranit bolesti zad a krční páteře, je možno ji použít u řady běžných i chronických nemocí, zažívacích problémů, migrény, ale i při stresu. Masáž chodidla a mačkání reflexních plošek příznivě ovlivňuje i psychiku. Pokud se člověk podrobí této terapii preventivně, včas se dozví o varovných signálech těla ještě před vypuknutím choroby.

Terapeut ihned zjistí nejaktuálnější informace o člověku a jeho orgánech. Je samozřejmé, že reflexní terapie vyžaduje hodně vědomostí a praxi, ale není podmíněna mimořádnou schopností lékaře či léčitele. Je úžasná svou jednoduchostí a tím, že si jí může pomoci každý. Tato metoda nenahrazuje tradiční vyšetření a léčbu, ale každému rozšiřuje možnosti využít další metody pro své trvalé vyléčení. Uplatnění najde zejména u chronických potíží, kde současná léčba často selhává.

## **Teorie zón**

Teorie zón vysvětluje princip spojení mezi reflexními oblastmi nohou a odpovídajícími částmi těla. Podle této teorie existuje deset zón neboli drah, kterými proudí energie. Tyto dráhy vedou tělem vzhůru, od nohou k hlavě. Na každé straně jich je pět. Pro každý prst na noze jedna. Kterýkoli orgán, žláza nebo tkáň, umístěná v určité zóně. Je spjata reflexem s odpovídající oblastí na chodidle nebo na dlani. Například reflexní oblast páteře probíhá po vnitřní straně obou nohou a oblast jater přes čtyři vnější zóny pravého chodidla. Zónové čáry překrývající anatomické zobrazení těla, nám umožňují představit si spojitost mezi ošetřením reflexního bodu v určité oblasti jedné zóny nohy se stavem jakékoliv části těla ležící v téže zóně. Pokud při ošetřování nohy narazíte na citlivou oblast, často to znamená, že v té části těla, která leží ve stejné zóně, existuje napětí nebo městnání. Ve skutečnosti má jakákoli překážka, bránící proudění energie v kterémkoliv úseku zóny, škodlivý účinek na všechny struktury uložené v této zóně.

Vlastní termín reflexní zóna se používá již poměrně dlouho v manuální terapii, většinou ve spojitosti s nervovými reflexy. Medicínsky je reflex definován jako nekoordinovaně probíhající svalová kontrakce vyvolaná vnějšími podněty prostřednictvím ústředního orgánu, například míchu. Pro pochopení působení reflexních zón na chodidle neplatí výraz reflex ve vztahu k nervovému systému, ale vysvětluje se dvojím způsobem:

- Jako reakce funkčního celku, například hlavy, krku, těla na jiné, menší plošky na chodidle.
- Jako speciální označení určitých oblastí chodidla, které podle empiricky prokázaných energetických vztahů mají souvislost s oblastmi celého těla.

Při práci s reflexními zónami musíme brát na zřetel také to, že se navzájem křížují a překrývají a je zde určité nebezpečí nesměrovaného působení.

## **Indikace reflexní terapie**

- Funkční a chronická organická onemocnění vnitřního ústrojí, onemocnění srdce (stenokardie, stavy po infarktu myokardu, stavy po operacích srdce), choroby dýchacího ústrojí (chronická tracheobronchitida, spastická bronchitida, astma bronchiale, stavy po pneumoniích, stavy po operacích plic), choroby žaludku a tenkého střeva, choroby žlučových cest, žlučníku a jater, choroba vylučovacího systému, gynekologické choroby, neurologické choroby.
- Cévní choroby.
- Funkční, degenerativní a některé chronické revmatické choroby páteře a kloubů.
- Poúrazové a pooperační stavy.
- Vegetativní a endokrinní dysregulace.

## **Kontraindikace reflexní terapie**

- Kontraindikací reflexní terapie je pouze transplantovaný orgán.
- Nemasírujeme při otevřených poraněních apod.
- Reflexní terapii nelze praktikovat u lidí s amputací chodidel.

## **Masážní techniky používané při reflexní terapii**

Reflexní terapie by měla začínat diagnostikou, při níž terapeut zjistí aktuální stav masírovaného. Existují dva způsoby zjišťování a to pohmatem nebo pohledem, kdy se hodnotí zbarvení, tvar a jakékoliv odchylky od normálu. Po provedení diagnostiky se přistupuje k vlastnímu provádění masáže. Můžeme provádět buďto masáž posilující, nebo masáž tlumící, podle toho v jakém rozpoložení se masírovaný nachází a podle toho čeho chceme masáží dosáhnout. Všechny pohyby musí být volné a plynulé. Musí se respektovat stav ošetřované tkáně. Každý přítlak se skládá ze dvou fází. První fází je impuls, který vychází ze středu ruky a přes konečky prstů je přenášen do reflexní plošky. Přitlačovaný palec se uvolněně a šroubovitými pohyby postupně propracovává do hloubky tkáně a pak postupně přidává na přítlaku až po příslušnou zakřivenou polohu základního kloubu palce. Je-li provedení takovéto, jedná se o masáž posilující. Stejně postupně jako napětí roste by mělo i opadat. Pasivní postup z hloubi tkáně by proto měl být stejně pozvolný. Tyto pohyby, přítlak a uvolnění, se cyklicky a systematicky opakují. Vždy mezi stlačeními by se měl palec o kousek přemístit, čímž se zajistí harmonický přísun energie do bolestivého místa. Masáž by měla být prováděna vždy ve směru vpřed z pohledu ošetřujícího, protože pohyby zpět bývají většinou nekoordinované. Přítlak by neměl být prováděn nehtem a neměl by pro masírovaného být traumatizující. Platí, že pohyby a přítlak palce by měly být plynulé, hladké a bez tvrdých, nárazových zásahů. Při tlumící masáži postupujeme měkce a pomalu a aplikujeme ji na lidi podrážděné a zanícené. Masáž posilující aplikujeme na lidi líné a unavené.

## **Prostředky používané při reflexní terapii**

Při reflexní terapii se nepoužívají žádné oleje ani krémy a dochází k přímému kontaktu terapeuta a masírovaného. Masážní prostředky nejsou vhodné, protože zabraňují pocení.

## **Masážní pomůcky**

Jednu dobu byla používána celá řada pomůcek vyvinutá doktorem Fitzgeraldem, který poté, co zjistil, že nejsou vhodné, všechny odboural. Dnes se vyskytuje spousta „zázračných“ metod, samozřejmě za příslušný poplatek, které buď nefungují vůbec nebo mohou spíše uškodit. Jedná se o vložky do bot nebo přímo speciální obuv, dále o různé válečky, rohožky, kuličky, dřevěná tvarovaná prkna, nebo kartáče. Všechny tyto pomůcky však mají většinou hlavičku akupresury, která nemá s reflexní terapií nic společného. Pro ty kteří nemají možnost využít reflexní terapie existuje alternativa v podobě takzvané masážní bedny. Jedná se většinou o dřevěnou bednu velikosti cca 60 x 60cm, ve které jsou kulaté kamínky různých velikostí a ve které se provádí automasáž šlapáním. Tato terapie se musí dávkovat postupně, protože je nesmírně účinná.

## SROVNÁNÍ PROCEDUR

	SPORTOVNÍ MASÁŽ	REFLEXNÍ TERAPIE
HISTORIE	19. století tvůrcem P. Ling - 1813 první škola – 1912 použita na Olympijských hrách – u nás první publikace 1906 – úspěch a rozvoj u nás až po 2. sv. válce	Pochází z Asie 4. – 5. tisíciletí př. n. l. první písemný důkaz 3. tis. př. n. l. do Evropy dovezena Markem Polem - William Fitzgerald vydal v roce 1971 knihu Zone therapy – 1974 založen Mezinárodní institut reflexologie.
CÍLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prokrvení, zlepšení přívodu kyslíku a potřebných výživových látek ke tkáním</li> <li>- odstranění únavových látek a zplodin látkové výměny</li> <li>- ovlivnění svalového napětí</li> <li>- snížení psychického napětí</li> <li>- zvýšení kloubní pohyblivosti</li> <li>- má vliv na centrální nervový systém</li> </ul>	Diagnostika a léčba pomocí reflexních plošek, které jsou ve spojení s orgány – ovlivňuje činnost imunitního systému, lymfatického systému, látkovou výměnu, zmírňuje či odstraňuje bolest zad a krční páteře – používá se k léčbě chronických nemocí, zažívacích obtíží a také k odstranění stresu
INDIKACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celková únava organismu</li> <li>Svalové spazmy</li> <li>Snížený svalový tonus</li> <li>Větší tréninkové zatížení</li> <li>Póúrazové a pooperační stavy</li> <li>Chronické revmatické choroby</li> <li>Choroby krevního oběhu a cév</li> <li>Chronické choroby dýchacího systému</li> <li>Chronická zácpa</li> <li>Funkční nervové poruchy</li> <li>Jednostranné i oboustranné ochrnutí končetin</li> <li>Rekonvalescence po těžkých chorobách</li> <li>Stavy po fyzickém vyčerpání a svalové únavě.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funkční a chronická organická onemocnění vnitřního ústrojí, onemocnění srdce, choroby dýchacího ústrojí, choroby žaludku a tenkého střeva, choroby žlučových cest, žlučníku a jater, choroba vylučovacího systému, gynekologické choroby, neurologické choroby</li> <li>Cévní choroby</li> <li>Funkční, degenerativní a některé chronické revmatické choroby páteře a kloubů</li> <li>Póúrazové a pooperační stavy</li> <li>Vegetativní a endokrinní dysregulace.</li> </ul>

KONTRAINDIKACE	<p><u>Kontraindikace celková:</u>  Vyčerpání po nadměrné tělesné zátěži  Akutní zranění pohybového aparátu  Zánět šlach  Poruchy krevního oběhu  Bakteriální onemocnění kůže  Virová onemocnění  Horečnaté stavy  Nádorová onemocnění  Také nemasírujeme dříve než dvě hodiny po jídle a lidi pod vlivem alkoholu nebo omamných látek.</p> <p><u>Kontraindikace částečná:</u>  Místa, kde jsou těsně pod kůží hrany nebo trny kostí  Oblasti třísel, podkolenní, podpažní a loketní jamky  Prsní bradavky u mužů  Celá prsa u žen  Pohlavní orgány  Břicho při menstruaci nebo jakékoliv bolesti  Plísňová onemocnění  Kožní poranění  Místa s bradavičnatými útvary  Oblasti se zvětšenými a zanícenými žilami</p>	Kontraindikací je pouze transplantovaný orgán, což umožňuje tuto terapii používat i tam, kde jiné procedury nemohou být aplikovány.
MASÁŽNÍ TECHNIKY	Tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění, pohyby v kloubech	Technika je zde pouze jedna a to tlak bříškem palce. Dle sklonu palce dělíme na masáž tlumící a posilující.
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	ANO	NE
MASÁŽNÍ PŘÍSTROJE	ANO ( pouze jako doplněk )	NE

## ZÁVĚR

Maséři a terapeuti by se ve své praxi neměli zaměřovat pouze a striktně na jedno možné řešení zdravotních problémů pacienta, ale měli by své znalosti obohacovat o různé další směry a snažit se porozumět všem souvislostem. Ve své práci jsem se proto snažil stručně ukázat, jaké jsou vlastnosti těchto dvou procedur a také to, že i přestože se jedná o metody velmi rozdílné a fungující na jiných principech, mohou se navzájem kombinovat a obohacovat.

Pro sportovce je dle mého srovnání výhodnější sportovní masáž, která je přímo cílená pro okamžitou potřebu a její účinek je znát okamžitě. Existuje celkem šest druhů specifické sportovní masáže, které se aplikují v závislosti na aktuálním zatížení a také sportovní masáž nespecifická, která se používá bez vazby na aktuální sportovní výkon. Sportovec má díky těmto vlastnostem sportovní masáže a její pestrosti, možnost efektivněji pokračovat v příslušné aktivitě, snížit riziko zranění a dosáhnout lepších výsledků. Sportovní masáž také dovoluje větší tréninkové zatížení díky příznivému vlivu na urychlení regenerace, což je velmi důležité obzvláště u vrcholových sportovců.

Oproti tomu reflexní terapie, která pracuje s tělem jako s uceleným systémem, respektuje zákonitosti a vztahy jeho fungování, účinkuje postupně vyrovnáváním energetické hladiny a obnovuje tok životní energie v těle člověka. Reflexní terapie je vhodná spíše pro lidi s chronickými či degenerativními onemocněními, onemocněními orgánů nebo pro lidi, u kterých se vyskytuje některá z četných kontraindikací sportovní masáže. U reflexní terapie je absence kontraindikací nesporně jednou z největších výhod. Může být s výrazným účinkem aplikována tam, kde zdravotní stav pacienta jinou proceduru nedovoluje, její efekt se sice projevuje postupně, ale uzdravení je trvalé a bez vedlejších účinků. Je-li reflexní terapie aplikována odborníkem, nepředstavuje prakticky žádné riziko a může jí proto využít beze strachu každý člověk.