

الفصل الأول: "علم المنعكسات Reflexology"

- تعريف علم المنعكسات "Reflexology".
- مفهوم علم المنعكسات "Reflexology".
- الهدف العام لعلم المنعكسات "Reflexology".
- محاور عمل علم المنعكسات "Reflexology".
- الإطار العام لأخصائي علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع علم المنعكسات "Reflexology".
- الفرق بين العلاج والاستشفاء.
- كيف يعمل علم المنعكسات في الاستشفاء أو العلاج.
- أنواع الإخلال في الإنسان من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع الإصابات من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- أنواع الأمراض من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology".
- هل يمكن استخدام الاستشفاء بالحرارة للخلل الوظيفي كما هو في الخلل الخارجي؟
- إحدى طرق الاستشفاء بعلم المنعكسات "Reflexology" في المنزل.
- بعض الزيوت الهامة في جلسات علم المنعكسات "Reflexology".
- أكثر أنواع علم المنعكسات "Reflexology" تداولاً.
- من أين أبدأ في دراسة علم المنعكسات؟
- أين يقع الاستشفاء بالردم داخل علم المنعكسات "Reflexology"؟

ما هو علم المنعكسات "Reflexology" وما هي الطرق المختلفة للاستشفاء به؟

• تعريف علم المنعكسات "Reflexology":

هو علم قائم على دراسة انعكاس كل شيء وتأثيره على الإنسان بشكل إيجابي أو سلبي وكيفية تدعيم الإيجابي وكيفية مقاومة السلبي لتحسين أداء الإنسان من كافة الجوانب. وقد تم الاعتراف دوليًا بأن من أسس هذا العلم هم قدماء المصريين. وقد تم تقسيمه إلى تسعة مكونات أساسية من قبل قدماء المصريين.



مفهوم علم المنعكسات "Reflexology":

ماذا تعني كلمة علم المنعكسات " رفلكسولوجي - Reflexology "؟

هو عبارة عن أي شيء ينعكس أو يؤثر على الآخر، ويمكن أن يكون هذا الانعكاس إيجابي أو انعكاس سلبي. يتم قياس هذا التأثير على الإنسان للتعرف على نوعه إيجابي أم سلبي سواء كان داخل الإنسان "مثل الأعضاء أو مكونات

الإنسان التسعة" أم خارجه، وبهذا فإن قياس الأشياء وتأثيرها سواء كانت مفيدة أو ضارة تكن على الإنسان لأنه أداة القياس الأساسية لعلم المنعكسات. ويعني هذا أن أي شيء يمنح الإنسان طاقة إيجابية أو يمحو عنه طاقة سلبية فهو شيء نافع. أما أي شيء يمنحه طاقة سلبية أو يمحو منه طاقة إيجابية فهو شيء ضار. فتصنيف أي شيء في الكون يتحدد بمدى استفادة الإنسان منه وهذا لكون الإنسان هو محور الكون لدى قدماء المصريين، ومن هنا سمي علم المنعكسات الذي يؤثر في حياة الإنسان بشكل عام.

الهدف العام لعلم المنعكسات "Reflexology":

علم المنعكسات: هو وسيلة تساعد الإنسان للعودة إلى طبيعته التي خلق عليها مع مراعاة الشكل التشريحي والوظيفي السليم.

ولهذا الهدف يعتبر أخصائي علم المنعكسات هو مساعد للإنسان لكي يعود إلى الحالة الطبيعية ويستقر في كافة الجوانب.

- ولهذا يعتبر أخصائي علم المنعكسات استشاري حياة وليس معالج فقط.

- يعتبر الرفلكسلوجي: علم وفن في نفس الوقت.

– هو علم، لأنه يركز قواعد علمية.

– هو فن، لأنه يعتمد على مهارة الفرد.

بعض الدراسات عن علم المنعكسات "Reflexology":

- تعمل مجموعة من الدراسات عن علم المنعكسات من أهم الأشخاص

اللذين كان لهم السبق في هذا:

- دكتور أتاتيس ودكتور أداموس حيث نشر أول دراسة عن علم

المنعكسات في عصرنا الحديث عام ١٥٨٢.

- ويلحقها بقليل دراسة الدكتور بل في لايزيغ حيث نشر ثاني دراسة عن الرفلكسلوجي.
- ووجد بعض الأشخاص الذين أثروا تأثير مباشر في الرفلكسلوجي مثل:
- الرائد في الرفلكسلوجي الحديث "وليام فيتزجرلد".
- الرائد الثاني هي الدكتورة "يونس إنغهام" والتي نشرت الرفلكسلوجي في أمريكا.
- الرائد الثالث هي الممرضة "دورين بايلي".

محاوَر عمل علم المنعكسات "Reflexology":

يتمحور علم المنعكسات حول أربعة محاور أساسية وهي:

١. "أسلوب وقاية" محاولة حماية الإنسان من ما يمكن الإصابة به.
٢. "أسلوب عناية" أي تحسين أداء الإنسان والحفاظ عليه في أحسن حال.
٣. "أسلوب استشفائي" يقوم بتحفيز الجسم على شفاء نفسه.
٤. "أسلوب علاجي" أي يقوم تعويض الجسم ما فقده من العناصر أو المكونات الحيوية له.

الإطار عام لأخصائي علم المنعكسات "Reflexology":

- علم المنعكسات له التشخيص الخاص به وهو مكمل للتشخيص الطبي الإكلينيكي وليس بديلاً عنه.
- لا يسمح لأخصائي علم المنعكسات التشخيص منفرداً بدون تشخيص الطب الإكلينيكي.
- لا يسمح له بكتابة دواء ولا بمنع شخص من تناول دواء تحت إشراف طبيب.

• أنواع علم المنعكسات "Reflexology":

علم المنعكسات له قسمين:

- انعكاس داخلي "علم الانعكاس الذاتي".
- انعكاس خارجي "علم الانعكاس البيئي".



علم المنعكسات الداخلي : يقيس تأثير الإنسان بذاته على ذاته مثال تأثير العقل على الجسم، تأثير الجسم على الحالة النفسية، تأثير الحالة النفسية على العقل، تأثير الحالة النفسية على الجسم وتأثير الهرمونات على الحالة المزاجية، تأثير الجسد على بعضه فمثلاً تأثير الكبد على الكلى، تأثير طرق التفكير على أنواع التفكير، تأثير المشاعر على بعضها البعض.

فعلم المنعكسات يتعامل مع الإنسان في كل حالاته وكل تغيراته.

علم المنعكسات الداخلي (علم المنعكسات الذاتي):



مثال على الانعكاس الذاتي الموضعي: الجلوس بشكل خاطيء على المكتب "التحذب الزائد لفترات طويلة"
 تحذب الظهر من منطقة الصدر يصيب فقرات الصدر ومعها الأعصاب الموجودة في هذه المنطقة وبالتالي تتأثر الأعضاء التي تصل بهذه الأعصاب.

ومن ثم يبدأ الجسم بتغيرات فسيولوجية وتشريحية ليتواءم مع هذا التغير في كامل الجسد.

ينعكس هذا الانحناء في المثال السابق على فقرات الصدر وإطالة عضلات الظهر العلوية في هذه المنطقة ويتسبب في قصر عضلات الصدر وإصابة بعض الأعصاب الموجودة في منطقة فقرات العمود الفقري الخاصة بمنطقة الصدر لأن الأعصاب تخرج من بين فقرات العمود الفقري.

ويتم هذا أيضًا في الاستشفاء أو العلاج فيمكن علاج إصابة من مكان آخر فيمكن علاج إعوجاج الحوض عن طريق وضع القدم الأرض.

مثال على الانعكاس الذاتي الغير موضعي: النوم



أو الجلوس في وضعية الجنين (انحناء الظهر إلى الأمام "مثل وضع الجنين") هذا يؤثر على الحالة النفسية فيجعل الشخص ينطوي على ذاته، وبالتالي يؤثر على تفكيره ويجعله يثق بتفكيره هو

بشكل أكبر ويرفض تفكير الآخرين، ويرفع لديه مشاعر الخوف.

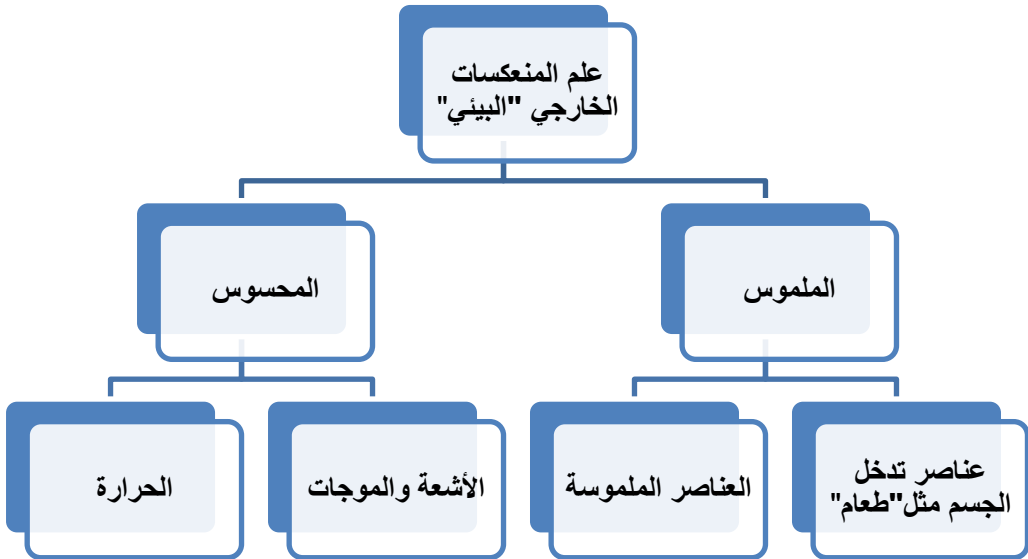


والعكس صحيح، فإذا بدأ الشخص ينطوي على ذاته فهنا يبدأ الشخص في ظهور علامات الانحناء على ظهره نتيجة لانطوائه.

فالعقل والجسم والنفس دائماً متصلين مع بعضهم البعض.

ويحدث تغيرات تشريحية لهذا السبب ليتوازن الجسد فتجد أن منطقة عظام الحوض ترتفع إلى الأمام لتوازن الانحراف القوامي في العمود الفقري وبالتالي تختلف زوايا مفاصل الرجل فتختلف طريقة وضع القدمين على الأرض. وهذا يؤثر بالسلب على مفصل الركبة وتحرك عظام الجسم بالكامل لكي تتواءم مع التغير التشريحي في العمود الفقري.

علم المنعكسات الخارجي (علم الانعكاس البيئي)



يختص بتأثير أي شيء خارج جسم الإنسان على الإنسان مثل الطعام والشراب والهواء والماء والبرودة والحرارة والشمس والأرض..... إلخ. كلما كان الشيء طبيعي كلما كان تأثيره على الإنسان أكثر إيجابية، وهذا ما يبرر أن الاستشفاء بعلم المنعكسات "Reflexology".

يفضل دائما استخدام أدوات طبيعية في الاستشفاء وهذا لا يعني الإفراط في الأشياء الإيجابية لأن في هذه الحالة سوف تتحول إلى تأثير سلبي حتى لو كانت إيجابية في ظاهرها فكل شيء إن زاد عن حده ينقلب إلى ضده.

مثال: تناول الماء شيء إيجابي ومفيد للغاية ولكن إذا تم تناوله بشكل مفرط سيحمل الماء المعادن الموجودة في الجسم مثل الكالسيوم ويخرجها من الجسم في عملية الإخراج وسيُسبب في حدوث إصابات عديدة.

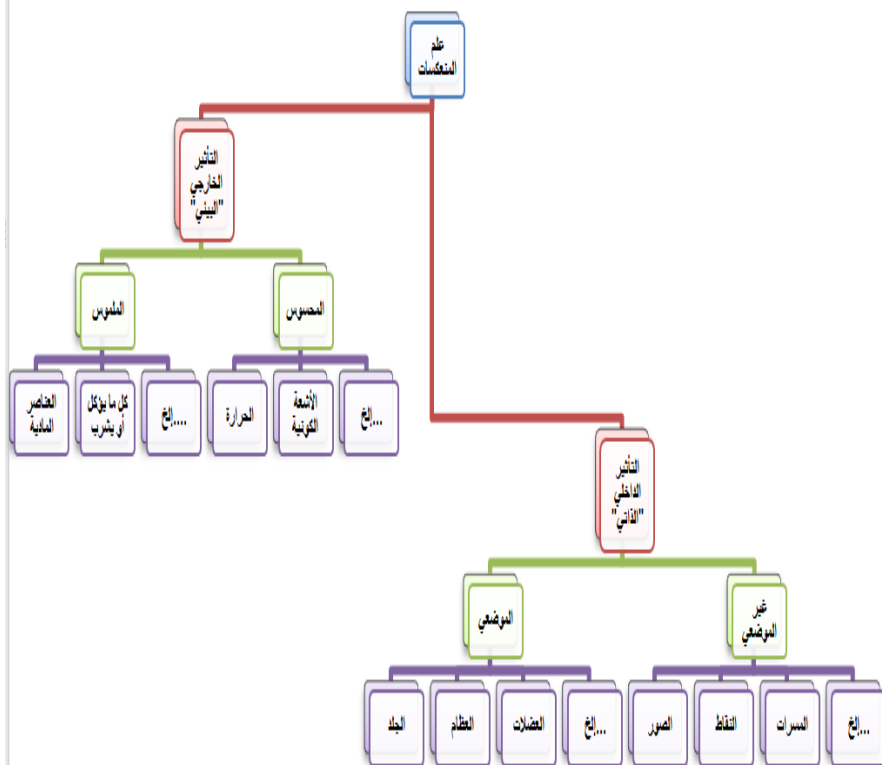
تتعدد أدوات علم المنعكسات "Reflexology" الخارجي بشكل ضخم جداً "فمثل هذا: الأحجار والأخشاب والعاج والرمال والمعادن والماء والحركة والأعشاب" إلى آخر الأدوات الطبيعية التي تستخدم في عملية الاستشفاء لإكساب طاقة إيجابية. ويزداد تأثير الاستشفاء بشكل جذري إذا تم استخدام الأدوات المناسبة لعملية الاستشفاء لكل إصابة "مثال استخدام الزيت المناسب للإصابة.

وينقسم الانعكاس الخارجي إلى أشياء يمكن التلامس معها، وأخرى نشعر بها.

الانعكاس الخارجي البيئي الملموس: يتمثل في كافة العناصر الموجودة بأشكالها الصريحة مثل المعادن وأقسام التربة المختلفة والنباتات والزيوت... إلخ. ويمكن استخدام هذه العناصر من خارج الجسد ويتم امتصاص تأثيرها عن طريق الجلد. أو داخل الجسد مثل تناول هذه العناصر عن طريق الفم مثل كافة أنواع المغذيات الطبيعية وأيضا أشكال التغذية العلاجية والاستشفائية المختلفة أو الاستنشاق أو الحقن مثلاً.

الانعكاس الخارجي البيئي المحسوس "الغير ملموس": مثل التأثير بأشعة الشمس والحرارة والهواء، كافة المجالات المغناطيسية سواء كانت إشعاعية أو خارجة من عنصر بناء على تكوينها الذري.

فمثلاً يتأثر الإنسان بأشعة الشمس فينتج جسدة "فيتامين د"، ومع الحرارة تتسع الأوعية الدموية أو تنكمش من البرودة. ومع الموجات التي تصدرها الأجهزة الإلكترونية فيتأثر الإنسان وأيضاً تلك الموجات الموجودة في محيطنا والمجالات المغناطيسية الخاصة بالأشكال الهندسية مثل الأهرامات والاستشفاء بطاقة الأهرامات، وبالفوتونات المغناطيسية "هو ذلك الجسيم الأولي، والكم الضوء وجميع الأشكال الأخرى للإشعاع الكهرومغناطيسي" للألوان والمغناطيس والتأثر بالعطور وأهم الأشكال التي يعكسها الجسم بناء على هذا التأثير هو إفراز الغدد للهرمونات المختلفة داخل الجسد وتنشيط عمليات الأيض "التفاعلات" الداخلية.



الفرق بين العلاج والاستشفاء

الإستشفاء: هو كل ما يحفز الانسان على الاستشفاء والوقاية من الإصابات فهو يقوم بعملية التحفيز بشكل أساسي لا بعملية العلاج.

مثال: تنشيط الجهاز الليمفاوي للتخلص من سموم الجسم.

الوقاية: تعتبر الوقاية نوع من أنواع الاستشفاء حيث أنها تقوم بالحفاظ على المعدل الطبيعي لنشاط العضو.

العلاج: هذه العملية التي تقوم على تعويض الجسم لعلاج المشكلة الواردة أو التعامل معها بشكل مباشر.

مثال: تعويض الجسم بكمية من الحديد في حالة نقصه في الجسم.

فالفرق الواضح بين العلاج والاستشفاء يتمثل في:

- العلاج تعويضي لما ينقص من الجسم.
- الاستشفاء حفاظ وتحفيزي وتحسين ورفع أداء الجسم.

ولا يمكن إلغاء أو تفضيل أحدهما على الآخر، فكل منهما يحتاج إلى الآخر وأيضاً حسب نوع الإصابة يتم تحديد ما يحتاجه الإنسان منها، فكل منهما له دوره الذي

لا ينكره ولا يعوض عنه الآخر. وإذا تم استخدام أحدهما مكان الآخر فيمكن حدوث مضاعفات جسيمة ولهذا لا يمكن لأي علم نكران أو إلغاء دور وأهمية العلم الآخر.

ويأتي علم المنعكسات ليحتل المكانة بين الاثنين بالرغم أن أغلب طرقه استشفائية ووقائية ولكن لا تغفل دورة في العلاج أيضًا.

حيث أن جسم الإنسان لا يستطيع إنشاء كل العناصر داخله بل يحتاج بعض العناصر من الخارج.

كيف يعمل علم المنعكسات في الاستشفاء أو العلاج؛

يعتمد علم المنعكسات على شيء هام جدًا وهو أن الله عز وجل جعل في أجسادنا نظام كامل للاستشفاء فكلما توافقت مع هذا النظام فستجد نفسك في حالة وصحة جيدة من كافة العناصر المكونة للإنسان، والتي برع في دراستها قدماء المصريين وتم تصنيفها على تسع عناصر أساسية. فكل عنصر يؤثر في الآخر بطريقة مختلفة، فحينما تتماشى كل هذه العناصر معًا فستصبح في حالة اتزان وإن تم الإخلال بها، ستصبح في حالة عدم اتزان وعرضة للإصابة بالأمراض المختلفة.

مثال: بعد عشاء يوم طويل وشاق، يخلد الجميع إلى النوم عدد ساعات محددة، ليستيقظ الشخص وهو يشعر بالراحة أو التعافي.

وهذا هو جانب صغير من نظام الاستشفاء الإلهي الذي وضعه الله عز وجل في أجسادنا. هذا النظام بالطبع يؤثر على مشاعرنا وعقولنا وإلى آخره من التأثيرات في هذا النظام.

وإذا نام الفرد أكثر من اللازم للاستشفاء أو أقل فستجده لم يُشفى بشكل صحيح.

العناصر المكونة للإنسان:

يقسم علم المنعكسات "Reflexology" الإنسان إلى تسعة عناصر أساسية والذي قام بتقسيمه بهذا الشكل هم قدماء المصريين وهم:

١. خت / خات "الجسد المادي"

٢. با "الإدراك"

٣. رن "الاسم"

٤. كا "المجال الأثيري / الطاقة / القوى الداخلية"

٥. آخ / اينجو "الروح / نورانية"

٦. شوت "الظل"

٧. إيب / إب "القلب"

٨. سيخيم "البصيرة / الاتحاد"

٩. ساحو "الجسم النوراني"

وهذه العناصر لها فلسفة خاصة في الاستشفاء وكيفية توافقها مع كل عنصر آخر ولكل عنصر من هذه العناصر طريقة للتعامل معه وفلسفة حياتية في حياة الإنسان.

وللأسف في عصرنا الحالي لم يتم الاعتراف بهذه العناصر التسعة لأن غالبية الناس يحاولون التعامل بمبدأ الأشياء الملموسة في حين أن أغلب هذه العناصر ليست ملموسًا أو ما يمكن قياسها بشكل صريح ومباشر فقط.

فتم تلخيص هذه العناصر في عنصرين اثنين فقط وهم:

١. خت/ خات ويعني الجسد المادي الملموس.

٢. إيب/ إب ويعني القلب أي العقل الواعي.

ولهذا لا يوجد فهم واعي للإنسان في عصرنا الحالي بسبب إلغاء عناصر هامة جدًا من عناصر تكوين الإنسان.

أما في علم المنعكسات فيتم التعامل مع التسعة عناصر وأي خلل كما ذكرنا يكون مؤثرًا في العناصر الباقية مثل الجسد الأثيري للإنسان وهو الفوتونات المغناطيسية النابعة من الجسد المادي والروح والاسم... إلخ، فكل هذه العناصر كان يعترف بها المصريين القدماء.

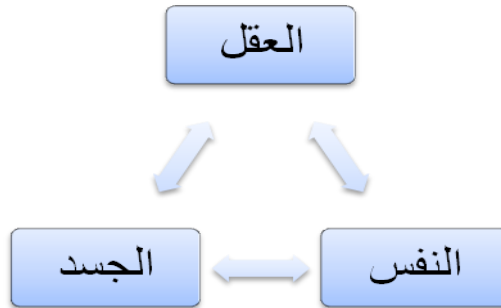


أنواع الإخلال في الإنسان من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology":

كما ذكرنا أن تكوين الإنسان يضم تسعة عناصر متناغمة ولعدم الخوض في هذه الفلسفة العملاقة، الآن سيتم شرح مثلث التأثير فقط من هذه الحلقة الكاملة للتسعة عناصر وهذا لتسهيل عدم الخوض في فلسفة تحتاج إلى سنوات لاستيعابها.

يعتبر مثلث التأثير البشري من أهم العناصر التي إذا حدث بها خلل تجعل الإنسان عرضة للأمراض ويتكون هذا المثلث من ثلاث زوايا أساسية وهم (العقل - الجسم - المشاعر) فكل منهم يؤثر على الآخر بالإيجاب والسلب فإذا حدث خلل في واحد منهم سيحدث بشكل طبيعي في العناصر الثانية خلل، فيبدأ الفرد بالإصابة أو المرض والعكس صحيح في الناحية الإيجابية. وقد سمعنا الكثير عن إناس استطاعوا بقوة إرادتهم التغلب على أمراض كثيرة كانت شبه مستحيل الاستشفاء والعلاج منها.

ومن هنا ذهب الكثير من علماء النفس ليقولوا أنه لا يوجد مرض عضوي إلا ويسبقه خلل نفسي ومن أنصار هذا المفهوم في مصر أ.د. أحمد عكاشة.



أنواع الإصابات من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology":

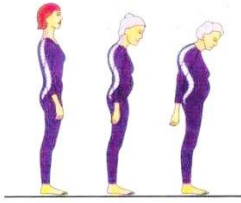
قبل أن نتحدث عن الاستشفاء، فلا بد أن نعلم أنواع الإصابات وهي تنقسم إلى نوعين:

١. إصابة مباشرة

٢. إصابة اعتيادية

الإصابة مباشرة: تنتج هذا النوع من الإصابات عن طريق التصادم المباشر والتي لم يتم تهيئة الجسد لها فيتم تغيير الشكل التشريحي للجسد بشكل مفاجيء.

الإصابات الاعتيادية: تنتج عن عادات يسلكها الفرد مثل الجلوس بشكل فيتم تغيير الشكل التشريحي للجسد بشكل تدريجي.



مثال: الانحراف القوامي؛ إحدى أهم أسبابه طريقة الجلوس الخاطئ فيبدأ الغضروف والأربطة والأوتار والعضلات في التجدد والنمو بشكل مختلف مما كان عليه في الشكل الطبيعي مما يجعل العمود الفقري يختل في توازنه ويؤثر هذا على الأعصاب وعلى كافة أنحاء الجسم.

أنواع الأمراض من وجهة نظر علم المنعكسات "Reflexology":

تنقسم الأمراض إلى قسمين وهما:

١. إصابة خارجية "فيروس أو بكتيريا، طفيل .. إلخ / أو زيادة أو نقصان

عنصر أو دخول عنصر في غير موضعه".

٢. خلل وظيفي داخل الجسم "أي أن العضو لا يعمل بالشكل الأمثل".

الخلل الخارجي:

الخلل الخارجي في العناصر: ينتج هذا الخلل من نقص أو زيادة في عنصرًا ما يتم

دخوله الجسم بشكل غير منتظم "زيادة أو نقصان أو مكان غير مناسب له"

ويؤثر هذا على حيوية الجسم بشكل عام.

مثل المدخنين يتم دخول كم كبير من الغازات والمواد الغير صحية الجسم.

الخلل الخارجي الحي: ينتج هذا بسبب شيء خارجي مثل الفيروسات أو البكتيريا

والطفيليات والجراثيم وهذا النوع من الأنواع المرضية أسهل بكثير في التعافي من

الخلل الوظيفي في وجهة نظر علم المنعكسات وبهذا عن طريق عمل إخلال

بالبيئة المحيطة لهذا الكائن فيتم القضاء عليه.

ويمكن تفسير هذه الفلسفة بشكل مبسط "أن كل كائن حي يعيش في حيز

حراري محدد خاص به فإذا تم حدوث تغير في درجة الحرارة سواء بالارتفاع أو

بالانخفاض عن الحيز الحراري الذي يعيش به فإن الكائن سيموت وينطبق هذا الإنسان أيضًا.

فهذه إحدى الطرق التي يمكن من خلالها القضاء على الفيروسات والبكتيريا والفطريات الجراثيم ولكن يجب التعامل بهذه الطرق مع أخصائي في هذا النوع من الأنواع الاستشفاء وأيضًا يجب التعرف على نوع هذا الكائن المسبب للإصابة بشكل تفصيلي، لأن يوجد أنواع من الكائنات الحية تستطيع التكيف أسرع من الإنسان أو يكون الحيز الحراري لهذا الكائن أعلى أو أدنى من الحيز الحراري للإنسان.

الكائنات الحية: أي كائن حي في هذا الكون يعيش في حيز حراري محدد إذا تم الارتفاع عنه أو الانخفاض عنه يتم وفاة هذا الكائن الحي ومن هذه الكائنات الحية الإنسان والحيوان والحشرات والطيور وأيضًا الفيروسات والبكتيريا والفطريات.

فإذا افترضنا أن هناك بكتيرية حدوده الحرارية من ٢٥ إلى ٣٠ فهذا يعني أنه إذا زادت أو قلت درجة الحرارة عن هذا الحيز يمكننا التخلص من هذا الفيروس.

ومن هنا يأتي الاستشفاء بالحرارة بأنواعها المختلفة مثل المياه الساخنة والمضاف لها الثلج والمياه الكبريتية الحارة والباردة والحرارة الجافة... إلخ.

توجد في مصر أقسام عديدة من أنواع الماء على سبيل المثال المياه الكبريتية ومنها أنواع مختلفة وكل منها يتميز في تحفيز الجسم بشكل محدد، حيث أن الاستشفاء بالمياه الكبريتية يرتبط بشكل عام بدرجات الحرارة للمياه والوقت وطريقة نزول الماء إضافة إلى عدد مرات النزول، حرارة الجسم، درجات الحرارة المختلفة للجو والتركيب الكيميائي والعناصر التي تحتويها كل عين تؤثر في النتائج النهائية للاستشفاء. ولهذا ننصح ممارسة مثل هذه الطرق المستخدمة في تحفيز الجسم تحت يد متخصصين في ذلك.

وهذا لا ينجح مع كافة الكائنات الحية مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات حيث أن بعضها له حيز حراري متسع فبالتالي لا يستطيع جسم الإنسان تحمل مثل هذه الحرارة ولهذا يجب دراسة الفيروس بشكل جيد جدًا وحالة المريض وإمكانية استجابة الحالة وغيرها الكثير من الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار.

معلومة جانبية: وبشكل عام في حالة حدوث خلل خارجي يجب أن يقوم هذا الخلل بالتأثير على الفسيولوجي الداخلي للجسم فيحدث خلل وظيفي.

وبعد القضاء على الخلل الخارجي يجب إعادة هيكلة الخلل في وظائف الجسم وسيكون هذا أسهل بكثير لأن سبب العلة قد أزيل.

الخلل الوظيفي: "عدم عمل العضو بشكل جيد أو الأمراض العضوية":

مثال: الأشخاص الذين يعانون من داء السكري. في هذه الحالة لا يفرز البنكرياس الأنسولين في الوقت المناسب بالكمية المناسبة.

مثال ٢: الشخص المهاجم دائماً ما تجده مفرد الظهر وضغط دمه في الطبيعي مرتفع، أما الشخص الانطوائي منحني الظهر وهو في الطبيعي ضغط دمه منخفض وذلك بسبب الحالة النفسية "وضعية الجسم تتأثر من الحالة النفسية وتؤثر على وظائف الأعضاء (علم وظائف الجسم الفسيولوجي)" وهذا من أهم أقسام علم المنعكسات.

هل يمكن استخدام الاستشفاء بالحرارة للخلل الوظيفي كما هو في الخلل الخارجي؟

نعم عن طريق التأثيرات الفسيولوجية التي تحدثها الحرارة واختلافها.

وهناك أيضاً الاستشفاء بالتدليك والضغط على مسارات الطاقة ومعالجة المجال المغناطيسي حول الإنسان وكل منهم بأدواته الخاصة التي يحتاجها الجسم.

إحدى طرق الاستشفاء بعلم المنعكسات "Reflexology" في المنزل:

كيف يستطيع الشخص أن يساعد نفسه ويحسن من حالته الصحية ويتخلص من الطاقة الكهرومغناطيسية الضارة والتي تدعى مجازًا "بالطاقة السلبية" ليشعر بالتحسن؟

كل ذلك يمكن فعله ببساطة عن طريق ملء مغطس صغير - حوض الاستحمام - في المنزل (bathtub) بماء ساخن أعلى درجة حرارة يتحملها الفرد - أقصى درجة تحمل - ومن ثم يبدأ الشخص في الجلوس فيه لمدة ٢٠ دقيقة كحد أقصى أو حتى التكيف مع هذه الدرجة من الحرارة. من الأفضل أن يتم إضافة حفنة - بمقدار كف من البن السادة الداكن وغير المحوج وملح خشن مستخلص من البحيرات أو البحار. هذه العناصر تساعد الجسم على التخلص من المجالات الكهرومغناطيسية السلبية.

ويمكن بنفس الطريقة الماضية استخدامها في إناء "طبق" كبير ووضع القدم به فقط وليس الجسد بالكامل.

نصائح ومحاذير لطريقة الاستشفاء بالحرارة:

- لابد من تناول كمية مياه كبيرة قبل نزول الماء وأثناء وبعد الخروج من الماء، وذلك لتعويض الفاقد من الجسم والتأثير الفسيولوجي الناتج من هذه العملية الاستشفائية.
- إذا كنت من الذين يعانون من ضغط الدم المنخفض أو ما يسمى بالهبوط فيفضل ألا تمكث في الماء فترة طويلة أو من الممكن أن تبدأ بإناء به ماء ساخن وبعد ٣ شهور تبدأ في النزول في الماء الساخن بمتوسط مرتين شهرياً.
- هذه الطريقة قد تتسبب في الشعور بانخفاض ضغط الدم "الهبوط" لدى بعض الأشخاص نتيجة اتساع الأوعية الدموية.
- يحذر على الأشخاص المصابة بجلطات أو لديها مشاكل في الشرايين التاجية أو تعاني من سيولة الدم أو سرعة تجلط أو قام بعمل عمليات قلب مفتوح (مشاكل القلب والأوعية الدموية والدم).
- يفضل تناول نبات الطلح أو الطلع "الموز" لاحتوائه على كمية جيدة من البوتاسيوم والمغنسيوم.
- ينصح بالانتظار الفرد انخفاض درجة حرارة المياه وهو بداخلها، فإما أن يتم تزويد درجة حرارتها عن طريق إضافة ماء ساخن أو يتم إنهاء الجلسة.
- لا يمارس هذه العادة لمن هو خاضع لعمليات جراحية أو نزيف داخلي.

- لا يتم ممارسة هذه الطريقة يوميًا لكي لا تنعكس بالسلب على الفرد فيمكن استخدامها في المتوسط لمن لم يتعود هذه الطريقة مرتين في الشهر أو مرة كل أسبوع الحد الأقصى.

بعض الزيوت الهامة في جلسات علم المنعكسات "Reflexology":
تعطي الزيوت تأثير فعال للغاية في الجسم ويتحدد نوع الزيت المستخدم حسب الحالة.

فمثلا في العظام يفضل استخدام زيت الكافور وزيت الحنظل وزيت النعناع. يتم استخدام كل واحد منهم على حدى أو معًا.

هذه الزيوت لها تأثير تنشيطي لبعض الخلايا لذا يحذر استخدامها لدى المرضى المصابين بالتهاب في الجلد ويمنع استخدامها أيضًا في الأماكن الحساسة.

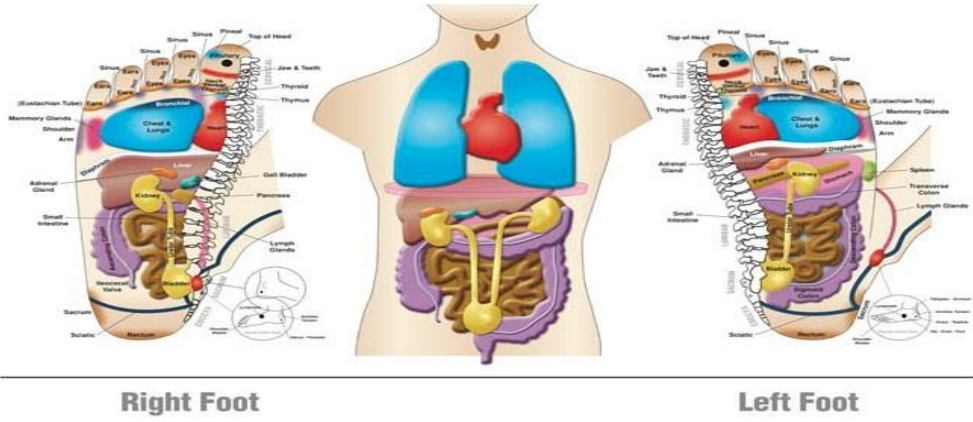
والزيوت العطرية تعتبر من أنواع الاستشفاء الداخلي والخارجي وذلك مثل زيت النعناع؛ فرائحته تنعش كما أنه زيت خفيف يسهل امتصاصه من الجلد. أما بالنسبة للجلد فزيت البابونج يساعد في التخلص من بعض البكتيريا الضارة على جسم الإنسان ويعتبر من المطهرات الطبيعية.

أكثر أنواع علم المنعكسات "Reflexology" تداولاً:

علم المنعكسات "Reflexology" الأكثر تداولاً هو انعكاس صورة الجسم على اليدين أو القدمين أو الأذن أو الوجه أو الصدر أو البطن، فهناك ما يفوق الـ ٣٥٠ صورة منعكسة على جسم الإنسان.

وأيضاً انعكاس المسارات العضوية والأشكال الهندسية والأحجار الكريمة والتغذية والمعادن والألوان والزيوت بأنواعها.

ويتم تحديد الصورة التي سيتم العمل بها بناء على نوع الإصابة أو احتياج الجسم. وينقسم إلى صور منتصفية وهي منقسمة نصفين - إحداها في الناحية اليمنى والأخرى في اليسرى - والصور الجانبية ويتم فيها تحفيز أجزاء الجسم من جانب واحد حيث يكون التوضيح بالصور عن كل عضو في الجسم وما يمثله في اليدين أو القدمين أو الأذن.



مثال صورة القدم المنتصفة: فنجد أن القدم اليمنى بها الكبد والمرارة أما القدم اليسرى فيوجد بها المعدة والطحال والبنكرياس، أما الأعضاء المنتصفة فتوجد في كلا القدمين مثل العمود الفقري.

كل منطقة في القدم لها العضو التي تنشطه وكذلك اليدين. فنصف الصورة الأيمن الموجود في القدم اليمنى ينشط النصف الأيمن من أعضاء الجسم وكذلك النصف الأيسر وذلك متعلق بشيء يدعى المسارات المغناطيسية الأساسية في الجسم.

ويمكن أن تكون الإصابة في القدم نفسها أو في الصورة الانعكاسية للقدم ويقوم ممارس علم المنعكسات بتحديد الخلل هل هو في القدم أم في المسار الطاقى.

منطقة الأصابع في القدمين والكفين تمثل الدماغ، والمنطقة التي أسفل منها تمثل الصدر والرئتين والمنطقة الواقعة بينهما تمثل العنق وباطن القدم أو الكف تمثل

باطن الجسم. أما المنطقة الخلفية من القدم والكف فهي تمثل الجزء الخلفي من الجسم.

وفي النهاية أود أن أخبركم بأن التدليك بشكل عشوائي يساعد الجسم بشكل عام ويحفزه. "يمكن للفرد تدليك جسده حتي لو لم يكن متخصصًا فهذا سيساعده على تنشيط جسده".

من أين أبدأ في دراسة علم المنعكسات؟

يبدأ تعلم هذا العلم بدراسة فلسفته بشكل مصغر. والبدء بدراسة القواعد ويدرس فيه قواعد عمل للجلسة.

ثم تحديد وجهة الدراسة:

- انعكاس داخلي "علم الانعكاس الذاتي".
- انعكاس خارجي "علم الانعكاس البيئي".

ثم الانطلاق في جوانب التخصص الذي اختاره.

فمثلا انعكاس داخلي "علم الانعكاس الذاتي" يتم البدء في دراسة ما يسمى بالقواعد أولاً وهذا المستوى من الدراسة يقوم بشرح كيفية عمل الضغوطات بشكل صحيح وعمل الجلسة الافتتاحية وهذا يساعدك بشكل عام في الخوض في أي فرع من فروع علم المنعكسات الداخلي "الذاتي".

ويمكن بعدها دراسة أي من الفروع الخاصة بالتأثير الداخلي "الذاتي" ويفضل في بداية الدراسة أن يتم الدراسة على إحدى المحاور الغير موضعية مثل المسارات، النقاط، الصور... إلخ.

فممارسة علم المنعكسات يمكنه اختيار الطريقة التي يجدها الفرد، ولكن يفضل أن يبدأ الشخص الذي يتعلم علم المنعكسات "Reflexology" حديثاً بالتعامل بالصور حيث أن نتائجها غير مباشرة وتساعد على تحفيز عمل الجسد بكامله ليعالج نفسه بنفسه.

أين يقع الاستشفاء بالردم داخل علم المنعكسات "Reflexology"

يتميز الاستشفاء بالردم بأنه يتكون من الكثير من محاور وأقسام علم المنعكسات ويوضح الشكل التالي الأقسام التي يتكون منها الاستشفاء بالردم.

