

delkurs i reflexologi/zonterapi - stress



12 december 2020





Inledning

Välkommen till denna delkurs i reflexologi/zonterapi med inriktning på stress.

Din stress sitter mer i kroppen än i huvudet. Det är en av utgångspunkterna för den här onlinekursen där vi pratar om vad stress egentligen gör med oss, ock vad vi gör med det som vi ofta slarvigt kallar för just stress.

Vi pratar om stress ur ett fysiologiskt perspektiv, dvs vad som faktiskt händer, och inte händer, i kroppen, om stress i allmänhet ock som sjukdomstillstånd. Vi kommer också resonera om stressens orsaker, alltså de som sitter djupare än ”mycket på jobbet”. Kanske är det inte så enkelt som vi tror. Kanske är det enklare.

Vi lär oss känna ock balansera stress i fötterna. Du får också konkreta tips på punkter och zoner som lugnar, balanserar och lossar spänningar.

Reflexologi

Zoner för behandling finns över hela kroppen. Fotzonterapi är mest utbrett, men tryckterapi i ansikte, öron och händer är också vanligt.

Det finns olika perspektiv på reflexologi, på samma sätt som det finns olika synsätt på till exempel massageterapi, fysioterapi, näringslära eller träning.

Det är olika system som förbinder effektzoner med reflexzoner, ock i grunden är beskrivningen att en tryckpunkt eller zon motsvarar en kroppsdel eller funktion en förenkling.

Snarare handlar det om att vi aktiverar olika system. Energibanorna i kinesisk medicin är en viktig del, liksom nervsystem, blodcirkulation, lymfsystem, bindväv och muskelkedjor.

Eftersom stressens effekter påverkar alla kroppens system så är reflexologisk behandling av stress ganska invecklad. Eller rättare

sagt, man kan behandla utifrån många olika håll, beroende på om vi fokuserar på känslan av stress, stressens effekter eller stressens orsaker.

Den här kursens perspektiv

Vi betraktar stress ur ett helkroppsperspektiv. Det innebär att vi, förutom den reflexologiska terapeutiska synvinkeln, försöker uppmärksamma var stressen kommer ifrån, var den sätter sig och vart den tar vägen. För dig som gått de två inledande kurserna om smärta, rörelse och matsmältning kommer det att bli en del återkopplingar av samband.



Mycket i huvudet? Eller mycket i kroppen?

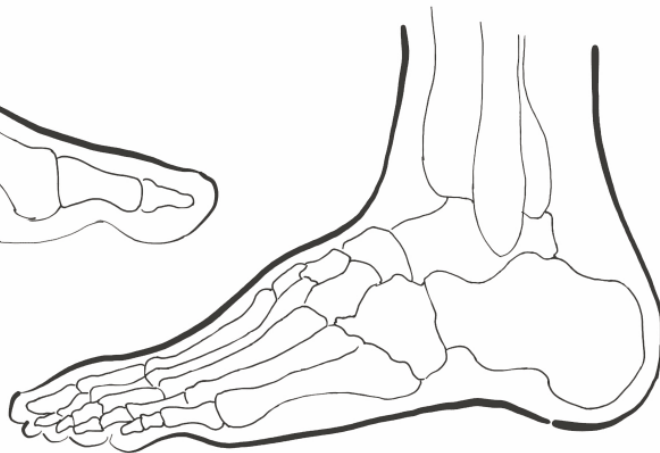
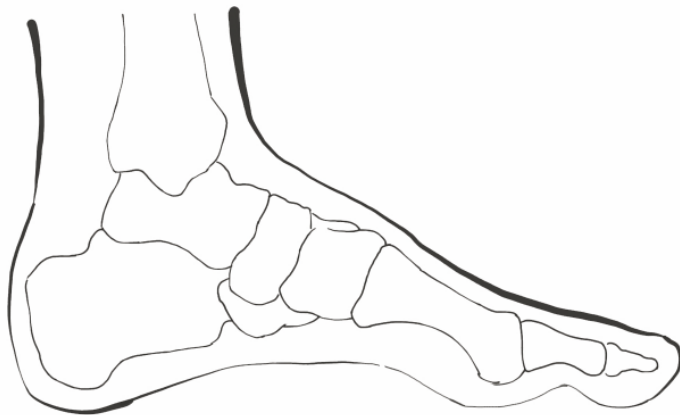
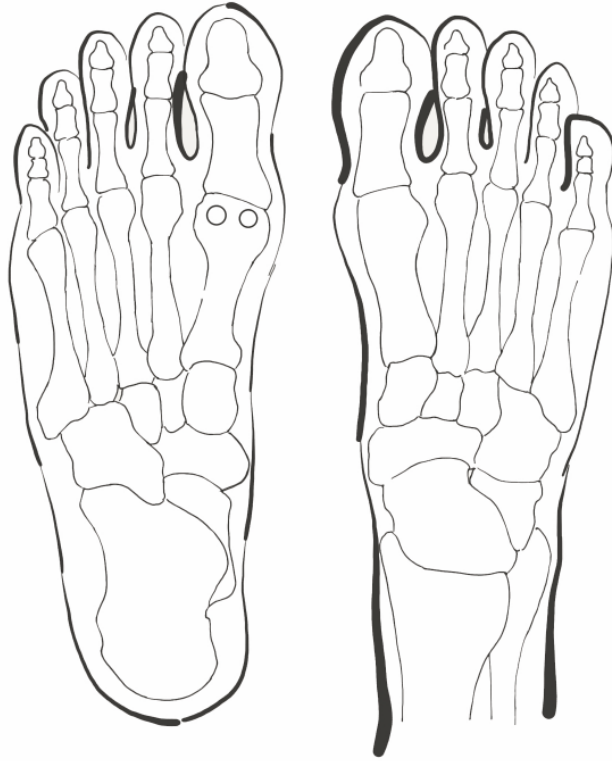
Stress och fotrörelse?

Foten är ett sensoriskt organ som tar emot ock skickar nervsignaler från omgivningen ock underlaget till hjärnan. Detta är en viktig del av hela kroppens motoriska förmåga. Att stänga av sensorisk input stressar kroppen. Tänk dig att du ska passera en trafikkorsning med förbundna ögon och öronproppar. Du skulle bli stressad av att inte kunna registrera vad som sker runt dig. På samma sätt reagerar kroppen när fötterna inte får känna av underlaget. Skor stressar.

Fötterna som går och springer är en del av en kropp. Det är samma kropp som lever ditt liv. Fot och kropp. Rörelse och liv. Det går inte att skilja på de sakerna.



Fotens ben





Fotrörelse

Fötter är byggda för finmotoriska rörelser. Med totalt 52 ben trivs de inte i åtsittande skor, oavsett hur fotriktiga dessa än sågs vara. Fötter vill vara fria. Fria fötter befriar hela kroppen.

Ofta skyller man fotbesvär på överansträngning och genetik. Men moderna fötter är tvärtom underaktiva. Och alla kroppsdelar som inte används slutar fungera. Det är därför muskler krymper om man inte tränar, eller skadade kroppsdelar behöver rehabilitering. Arv har oftast väldigt lite med saken att göra.

Krasst uttryckt finns det inga skor som hjälper fötterna att fungera bättre. Tvärtom hindrar skor fotens motoriska och neurologiska funktioner, och hämmar därmed en viktig kugge i vårt totala rörelseflöde. Kort sagt, det är svårare att gå med skor än utan.

Nakenfötter

Våra fötter fungerar bäst bara. Utan skydd eller uppbyggnad. Det är vårt naturliga tillstånd. Dåliga fötter är, liksom de besvär som följer i kölvattnet, en folksjukdom som andra välfärdssjukdomar. Men det behöver inte vara så. Det finns mycket att göra för att vända en negativ utveckling till en positiv:

- **Använd fötterna.**
Rör på dem. Lek med dem. Vårda dem och ta hand om dem. Kort sagt; ge dem uppmärksamhet. Känn efter.
- **Gå med hela kroppen.**
Gå med fötterna, inte på dem. Låt dem vara en del av hela kroppens rörelse.
- **Känn efter.**
Ta av skorna och strumporna och känn efter. Hur känns olika underlag, olika rörelser, olika steglängder?

- **Träna upp fötterna.**
Så gör vi med alla andra kroppsdelar; vi tränar och stretchar för att aktivera och smärtlindra. Det funkar för fötterna också.
- **Gå barfota.**
Är det för utmanande att gå ute kan du balansera på mattkanter och kliva på trösklar hemma.

Men..?

Det finns många myter om barfota. Och även om det finns all anledning för den ovane att börja varsamt, så finns det ett värde i att vara uppmärksam på rätt saker:

- "Är du inte rädd för glasbitar?"
Nej. Risken för glas i fötterna är mycket mindre än vad folk verkar tro.
- "Får du elefanthud under fötterna när du går barfota?"
Nej, grejen är inte att härda fötterna utan att lära dem gå och röra sig skonsamt. Inte slitsamt.
- "Men våra förfäder hade inte hård asfalt att gå i. Våra fötter är inte gjorda för asfalt."
Det är inte asfalten som är problemet utan att underlaget är platt. Med alla tusentals nerver under foten vill den känna skiftningar. Utan det blir den uttråkad och slutar känna efter. Våra fötter är gjorda för variation.
- "Förfryser du inte tårna?"
Jo, om det är kallt. Och om jag står still. Men våra moderna kroppar har avaktiverat den inre termostaten. Därför fryser vi lättare. Kroppen kan anpassa sig efter olika temperaturer om den får chansen. Fryser jag tar jag på mig skor. Men jag tar inte på varma skor för säkerhets skull.

I En handbok om fötter (ingår inte i kursmaterialet) finns mer trix, övningar och perspektiv.



Reflexologi - effekter och reaktioner

Reflexologin är en kraftfull men ofarlig behandling. Den hjälper kroppen att läka och stärka sig själv. Det är vanligt att kroppen reagerar med utrensning, avslappning, "träningssvärk", trötthet eller liknande.

Att ta hand om, vara snäll mot, uppmärksamma, massera eller smeka sina fötter är avslappnande och välgörande. Alla fötter mår också väl av rörelseträning utifrån de egna förutsättningarna.

Eftersom reflexologi/zonterapi balanserar kroppens olika system, t ex skelett, blodcirkulation, nervsystem, lymfsystem, bindväv och muskler, har det också effekt på många områden. Av samma skäl är det vanligt att klienten får reaktioner efter behandlingen.

Reaktioner visar att en förändring startat så, det är i grunden något bra. Oftast är reaktionerna lindriga, men i vissa fall kan de upplevas som obehagliga. Det ska vi informera klienten om.



Reflexologi kan till exempel användas vid:

- huvudvärk
- smärta, muskelvärk och spänningar
- hormonella besvär
- försvagat immunförsvar
- magbesvär
- cirkulationsproblem
- stress
- stressrelaterade åkommor
- fotproblem

Möjliga reaktioner:

- trötthet
- tillfälliga inflammationer
- frusenhet,
- illamående
- hudreaktioner
- muskelvärk (träningssvärk)
- ändrad kroppsavsöndring (färg, doft, frekvens)
- hormonell påverkan (t ex mens)
- humörsvängningar
- gamla krämpor



Uppmjukning

artikulering, balansering

Att både inleda och avsluta med mjuk behandling och massage är ofta värdefullt. Arbetsgången som föreslås här är en rekommendation. Efter hand hittar man sin egen form.

Att bara hålla i fötterna kan både verka avslappnande för klienten och ge information till terapeuten. Att känna in spänningar, temperatur och fuktighet kan vara ledtrådar till den fortsatta behandlingen.

Balans och lugn

1. Håll om hälarna på båda fötterna 1-2 minuter. Lindrar kroniska besvär. Känn efter ledtrådar. Är de båda hälarna samma eller olika varma, fuktiga, spända?
2. Håll om tårna på båda fötterna, på samma sätt som hälarna. Lindrar akuta besvär. Känn efter tecken.
3. Håll ett finger med lätt tryck mot njurpunkt 1 (kinesisk akupunktur)



Artikulering

Artikulering är att mjuka upp leder. Främjar fotens rörlighet och hjälper terapeuten att hitta stelhet, spänningar och låsningar.

Jobba mjukt men distinkt. I en del fall - till exempel med vissa äldre, eller stela fotbollsspelare - kan artikuleringen behöva utgöra en större del av behandlingen.

Fotleden

1. Massera hälsenan och dra hälen nedåt från vaden.
2. Håll fast hälbenet och rotera mellanfoten.
3. Håll fast mellanfoten och rotera hälbenet

Mellanfoten

1. Håll framfoten och vrid fotleden med fokus på bakre mellanfotsbenen.
2. Böj mellanfoten som en solfjäder.
3. Låt mellanfotsbenen glida mot varandra i en roterande rörelse, typ tuff tuff tåg.
4. Gör mjuka tusen nålar runt foten, hälen och upp mot knät.

Tår

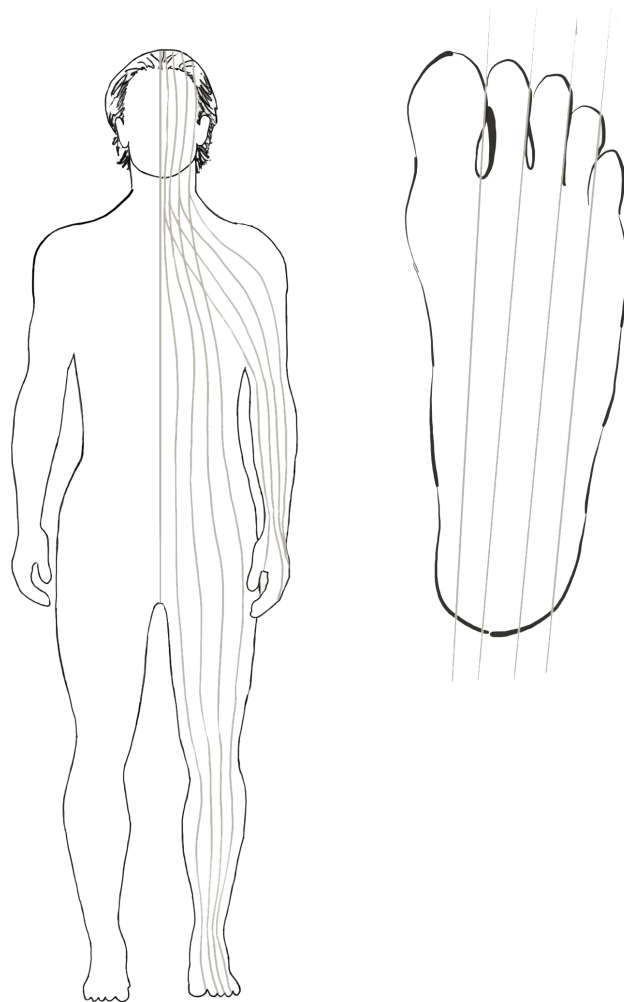
1. Dra lätt i tårna en och en samtidigt som du gör en roterande rörelse.
2. Tänk tårna uppåt och nedåt med fotleden stilla.
3. Tänk tårna och hela foten uppåt och nedåt.



Zoner

William Fitzgerald utvecklade modern reflexologi och kartlade reflexmekanismerna i kroppen. I boken *Zone Therapy* från 1917 beskrev han tre områden som tillsammans representerar hela kroppen: fötterna, händerna och munhålan. Fitzgerald delade upp kroppen i lodgående zoner. Som exempel på zonindelningen av fötterna svarade fotens insida mot ryggraden, och utsidan hade zoner för höfter, skuldror och öron.

Fitzgeralds kartläggning ligger till grund för dagens zonterapi även om utvecklingen har gått framåt i takt med nya upptäckter.

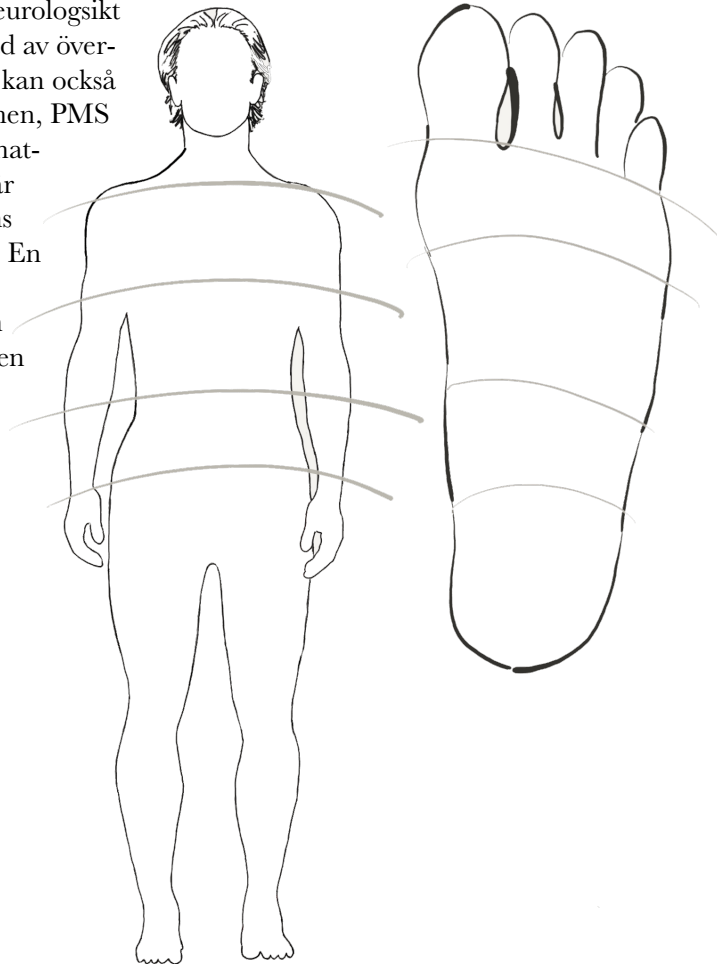




Zoner - grundläggande kroppsin- delning

Ibland behöver vi behandla precis och noggrant. Men ofta kan man komma rätt genom att måla med större pensel-
drag. Det vill säga att helt enkelt behandla ett större område.

Precis som i resten av kroppen överlappar kroppsdelar, organ, flöden och funktioner varandra. Till exempel kan ryggsmärta vara skelettrelaterad eller muskelrelaterad, den kan vara neurologiskt betingat eller orsakad av överbelastning. Men det kan också bero på njurfunktionen, PMS eller problem med matsmältningen. (Ofta är känslomässig obalans och stress inblandat. En studie visade att risken för ryggproblem kan påverkas av vilken relation jag har till min chef.)



Så det är inte alltid självklart vad som är vad under en zonterapi behandling (eller någon annan behandling heller). Genom att jobba brett täcker vi lättare in rätt område. Typen av besvär tipsar om vilken sorts behandling vi ger. Ofta kan vi hitta de rätta punkterna även om vi inte visste exakt var vi skulle leta efter dem.



Tyda tecken - Vad letar vi efter?

Vi söker avvikelser från det normala. Men vad är normalt? Och vad är bara olika? Vad är ett reflexologiskt symptom och vad är ett fotsymtom? Och är det ens två olika saker?

Precis som alla andra kroppsdelar kan fötter vara stela eller mjuka, kalla eller varma, torra eller fuktiga. Och orsakerna kan variera. När en stressad kropp blir spänd, blir fötterna det också. Även överansträngning kan ge symptom, men i fötternas fall är det oftare fråga om det motsatta: underanvändning. Till exempel behöver en svag fotled eller ett inaktivt fotvalv inte vara resultatet av en ryggproblematik. Snarare kan det vara omvänt, att underanvändandet, kanske på grund av uppbyggda skor, är orsak till ryggbesvären.

Vissa reflexologiska symptom är generella, det vill säga att de gäller hela fötterna. Det indikerar ofta allmänna obalanser. Andra tecken är lokala och visar på specifika tillstånd.

Hårda fötter

Stressade fötter blir ofta hårda. Enstaka hårdheter eller knölar indikerar dåligt flöde i t ex lever, mjälte eller njure och visar på behov av utrensning. Knöligheter i tarmzonen kan indikera tarmfickor.

Mjuka fötter

Dåligt flöde, låg energi och/eller mycket vätska kan ge en slapp känsla i vävnaden. Aktiverande behandling behövs.

Smärta

Ömma punkter visar på behov av behandling. Olika typer av smärta indikerar olika typer av problem. Fråga hur det gör ont. Ömt? Brännande? Stickande? Stora områden eller specifika punkter? Vass smärta kan vara tecken på t ex irriterade binjuror, gallblåsa eller magmunnar.

Spänd hud

Brukar indikera slag i bindväv eller lymfa. Behov av utrensning.

Kristaller

Det gamla klassiska zonterapitecknet. Finns ofta mot benstruktur och är tecken på ansamling av slag i motsvarande kroppsdelar.

Förhårdnader

Beror ofta på en kombination av olika faktorer. Kan vara ett rent fotproblem, orsakat av dålig rörelse eller hårda skor, men kan också indikera obalanser i motsvarande kroppsdelar.

Vårtor

Kan indikera lokala obalanser i kroppen, men är framförallt ett tecken på brister i immunförsvaret.

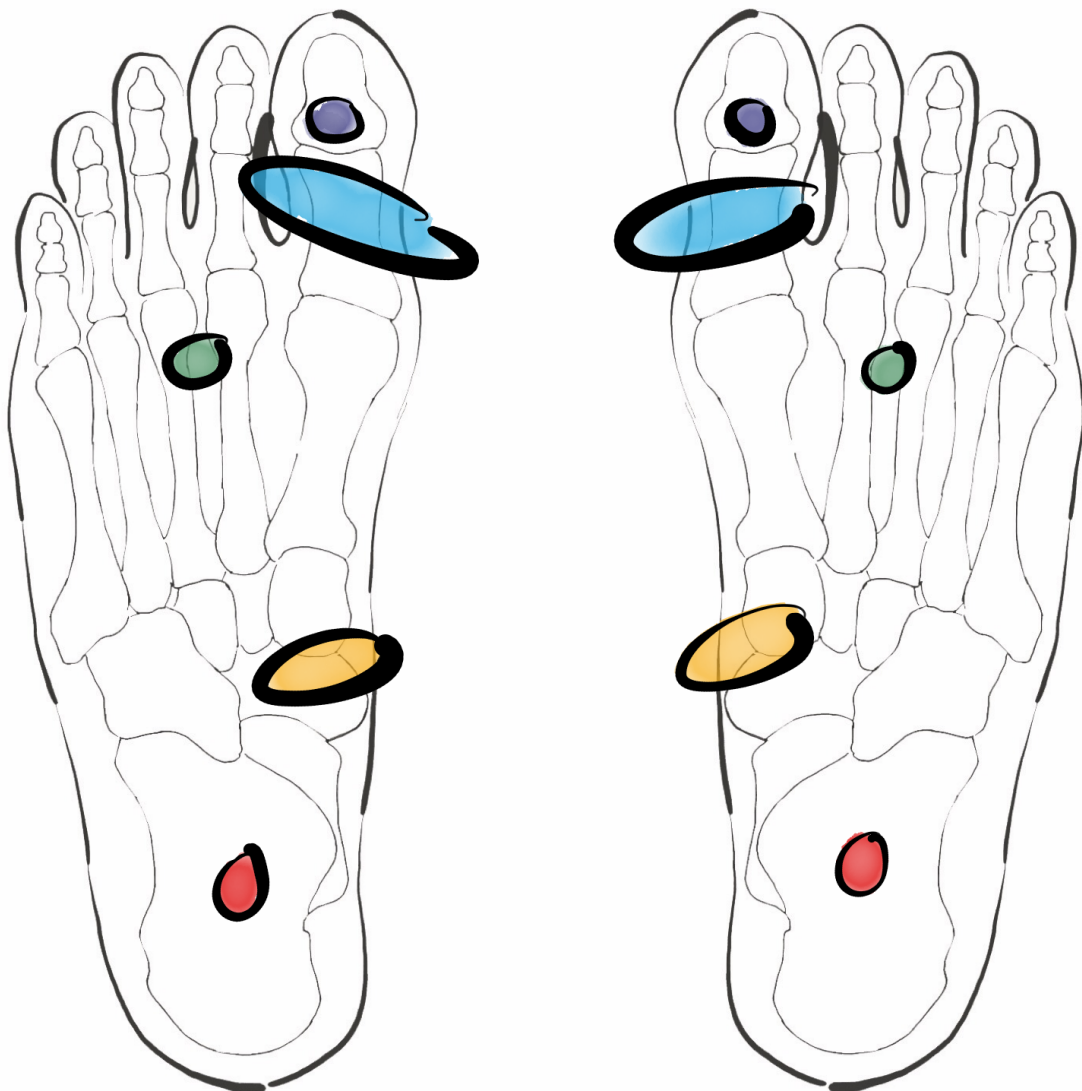
Fotsvamp

Fotsvamp får man i skor, inte utan. Den varma fuktiga miljön i skor är idealisk för svampen, men åkomman kan också indikera obalanser i näringsstatus och immunförsvaret.



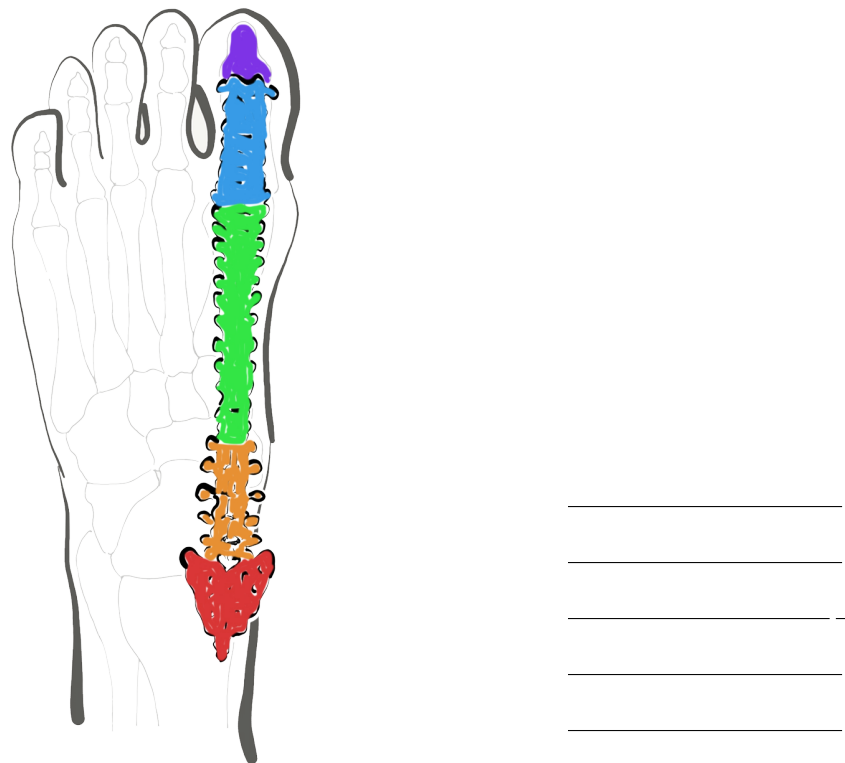
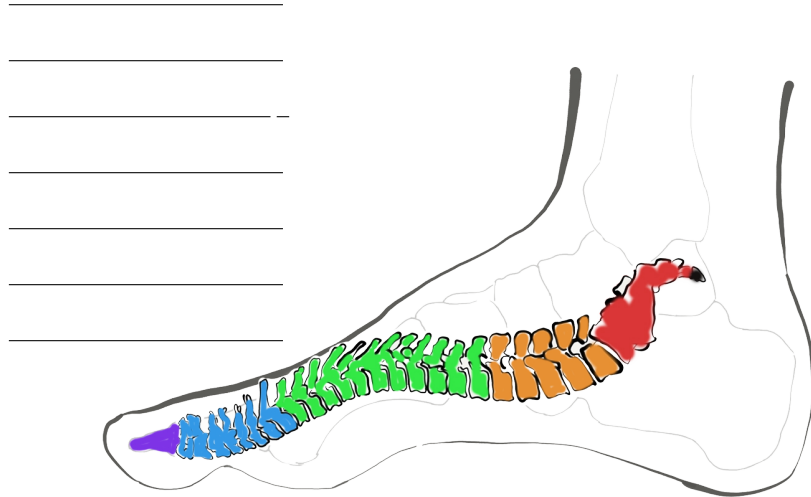


Zoner - Endokrina körtlar



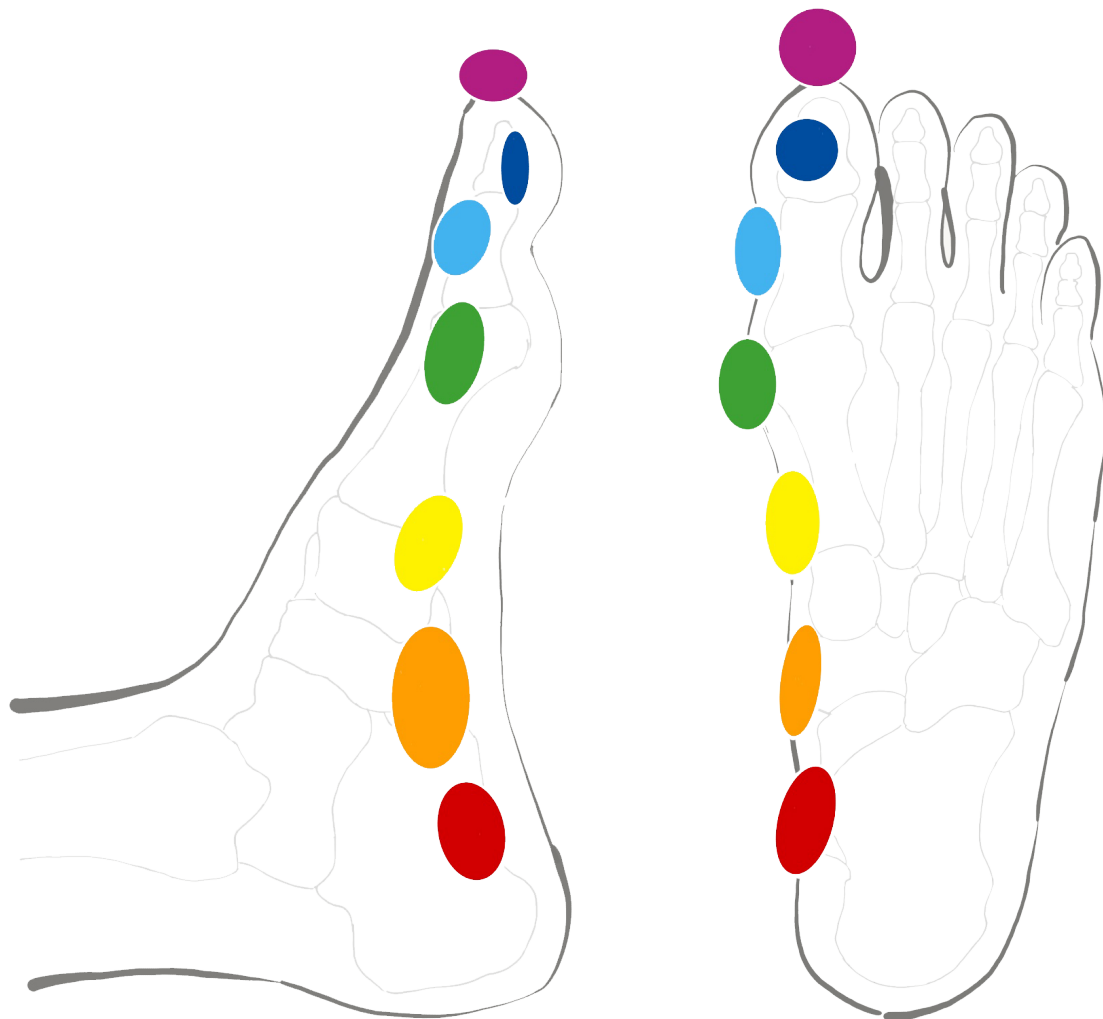


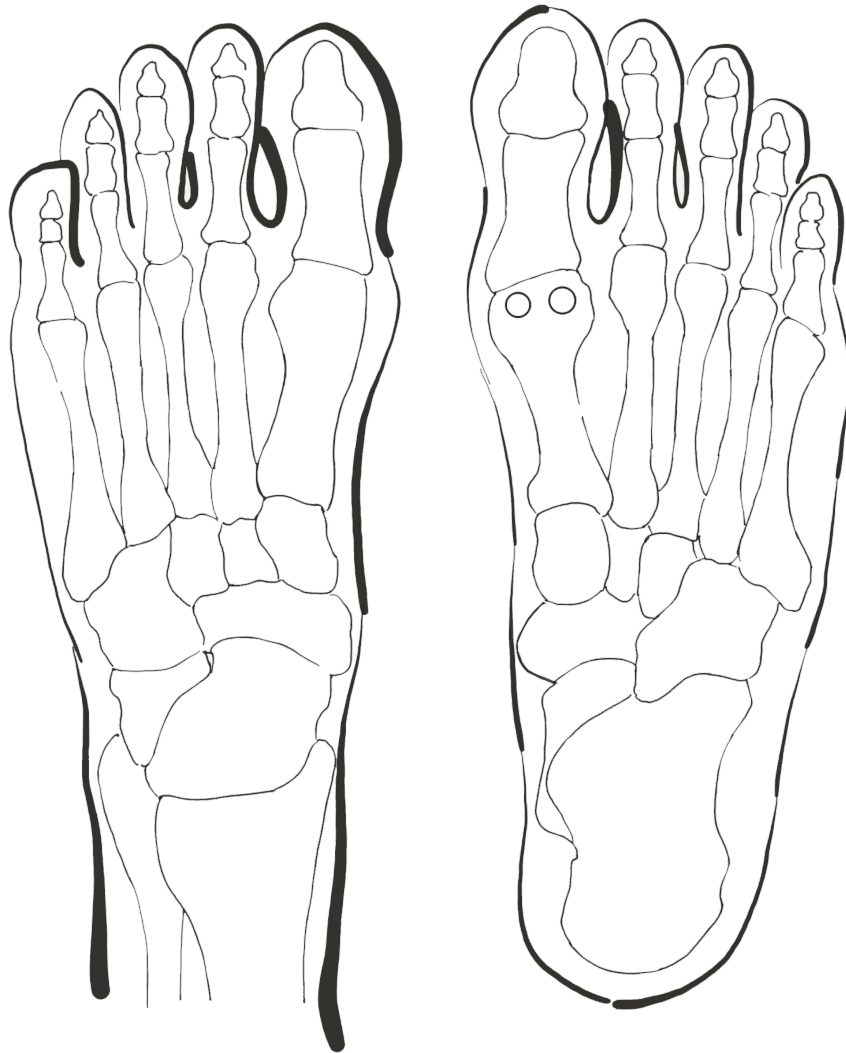
Zoner - Ryggrad





Chakran - energipunkter







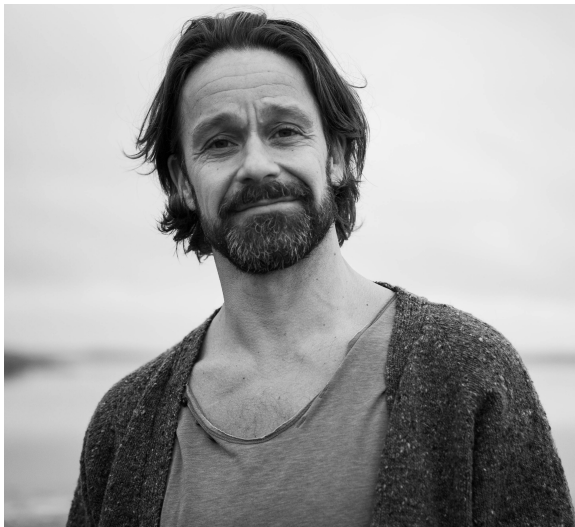
Pa Sandberg

Pa är kroppsterapeut/reflexolog, föreläsare och författare till En handbok om fötter. Han hjälper människor från hela landet med smärtlindring, rörelseträning och livsstilsförändring.

När han inte utbildar, föreläser skriver och inspirerar, behandlar han hela kroppen med utgångspunkt från fötterna med fokus på kopplingen mellan fysisk och mental hälsa.

Och när han på riktigt började intressera sig för just fötter, hade han ingen aning om att hans namn - Pa - betyder fot på persiska.

inspireras mer på:
pasandberg.se
<https://www.facebook.com/fotrorelse/>
instagram @pa_fotrorelse



Sabine Rosén Utbildningar

SRU samlar människor som vill inspirera och inspireras i ett holistiskt helhetstänk kring människan.

Vi väljer lärare som utöver djup expertis i sitt skrå har mångårig klinisk erfarenhet, vilket betyder att de träffat många människor med unika behov. Detta är otroligt viktigt för att en kurs ska kunna bli levande och verklig-hetsförankrad.

SRU erbjuder en av KRY (Kroppsterapeuternas yrkesförbund) kvalitetssäkrad yrkesutbildning till Kinesiolog. Vi har regelbundet ”öppna” workshops, webinar och kurser. Läs mer om dessa på sabineeducations.se

Pa och SRU är inne i en kreativ process i skapandet av ett större samarbete där reflexologin kommer få inspirera än mer.

sabine rosén 
UTBILDNINGAR