

НАТИСНИ ТУК!

# РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

~ ЗА НАЧИНАЕЩИ ~

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ НА СЪПАЛАТА:  
ПРАКТИКА ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА ЗДРАВЕТО

СТЕФАНИ САБУНЧЯН



Преводът е направен по изданието  
Stefanie Sabouchian  
**REFLEXOLOGY**  
FOR BEGINNERS

Original edition © 2017 Quarto Publishing Group USA Inc.  
First Published in 2017 by Fair Winds Press, an imprint  
of The Quarto Group, 100 Cummings Center,  
Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA. All rights reserved.

Информацията в тази книга е само с образователна цел. Не е предназначена да замести консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизведена или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2023  
ISBN 978-619-01-1187-0



**РЕФЛЕКСОЛОГИЯ**  
ЗА НАЧИНАЕЩИ

*Американска, първо издание*

Отговорен редактор **Вера Янчелова**

Превод **Детелина Иванова**  
Коректор **Недялка Георгиева**  
Компютърна обработка **Румяна Дамянлиева**

Издателство **Изток-Запад**



**Централен офис и редакция**  
София 1000, ул. „Стара планина“ №5  
тел.: 02/946 35 21  
e-mail: iztok.zapadbg@gmail.com  
iztok\_zapad@abv.bg

**За поръчки и доставки**  
тел.: 0888 465 635, 0887 550 859  
e-mail: order@iztok-zapad.eu  
office@iztok-zapad.eu

[www.iztok-zapad.eu](http://www.iztok-zapad.eu)

# СЪДЪРЖАНИЕ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Добре дошли                        | 6  |
| За книгата                         | 8  |
| Противопоказания и предпазни мерки | 10 |

## Глава 1 ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ 12

|   |    |
|---|----|
| Какво е рефлексологията?  | 13 |
| Как работи рефлексологията  | 14 |
| Ползите   | 15 |
| Рефлексологична карта   | 16 |
| Карти на горната част, вътрешната част и външната част на стъпалото | 18 |
| Допълнителни рефлексни точки:                                       |    |
| Как да използваме хоризонталните области                            | 20 |
| Как да използваме вертикалните зони                                 | 21 |

## Глава 2 ТЕХНИКИ 22

|   |    |
|---|----|
| Рефлексологични техники:                            |    |
| Кръг с палец  | 23 |
| Кръг с пръсти и кръг с два пръста                   | 24 |
| Задържане и въртене                                 | 25 |
| Задържане с три пръста и разтягане по вдлъбнатините | 25 |

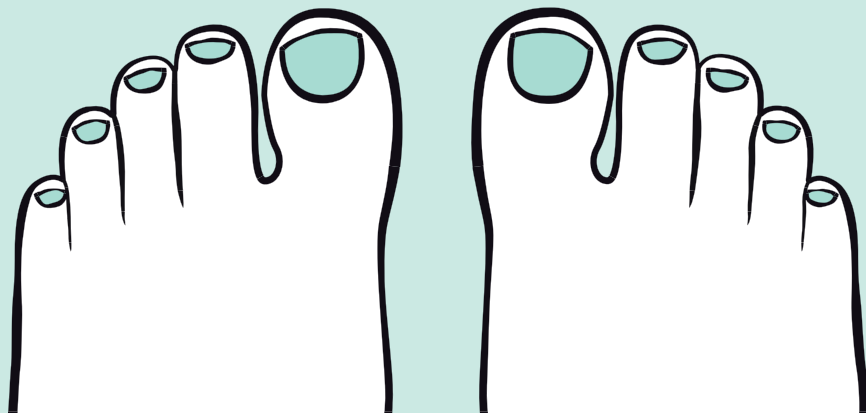
## Глава 3 РЕФЛЕКСНИ ТОЧКИ 26

|                   |    |                                     |     |
|-------------------|----|-------------------------------------|-----|
| Мозък             | 28 | Тънко черво                         | 80  |
| Хипофиза          | 30 | Дебело черво                        | 82  |
| Тил               | 32 | Седалищен нерв                      | 84  |
| Синуси            | 34 | Илеоцекална клапа                   | 86  |
| Зъби              | 36 | Апендикс                            | 88  |
| Челюст            | 38 | Слабини                             | 90  |
| Щитовидна жлеза   | 40 | Пикочен мехур                       | 92  |
| Очи               | 42 | Шия/шийни прешлени                  | 94  |
| Уши               | 44 | Горна част на гърба/гърдни прешлени | 96  |
| Рамо              | 46 | Кръст/лумбални прешлени             | 98  |
| Раменни лопатки   | 48 | Сакрум                              | 100 |
| Сърце             | 50 | Опашна кост                         | 102 |
| Бели дробове      | 52 | Матка/простата                      | 104 |
| Хранопровод       | 54 | Раменна става                       | 106 |
| Тимус             | 56 | Ръце                                | 108 |
| Гърди             | 58 | Лакти                               | 110 |
| Диафрагма         | 60 | Длани/китки                         | 112 |
| Слънчев сплит     | 62 | Тазобедрени стави                   | 114 |
| Стомах            | 64 | Крака                               | 116 |
| Слезка (далак)    | 66 | Колене                              | 118 |
| Черен дроб        | 68 | Стъпало                             | 120 |
| Жлъчен мехур      | 70 | Яйчници/тестиси                     | 122 |
| Панкреас          | 72 |                                     |     |
| Надбъбречни жлези | 74 |                                     |     |
| Бъбреци           | 76 | Справочник на заболяванията         | 124 |
| Уретери           | 78 | Показалец и благодарности           | 128 |

## ДОБРЕ ДОШЛИ

За пръв път се запознах с изкуството и науката на рефлексологията в края на 80-те години на ХХ век в Германия, където посетих четиридневен курс по рефлексология на стъпалата. Тогава работех като медицински асистент и бях запленена от този прост и неинвазивен начин да се помогне на хората да изпитват по-малко болки в шията и гърба, да се намали главоболието им за минути и да им се помогне да се чувстват по-добре като цяло – и всичко това чрез прилагането на уникални техники с палец и пръсти според рефлексна карта на стъпалата!

Влюбих се в рефлексологията и започнах възможно най-често да я прилагам върху семейството и близките си. Красотата на рефлексологията е, че можете да използвате тези лесни за научаване техники за докосване върху себе си и другите.



Днес, като професионален сертифициран рефлексолог и преподавател по рефлексология, най-голямата ми радост все още е да работя с хора всеки ден и да виждам как здравето им се подобрява в толкова много отношения. Наслада и чест е да споделя страстта си относно рефлексологията с начинаещите и домашните рефлексолози, както и с учениците си.

Насладете се на този забавен и лесен начин да изследвате изкуството на рефлексологията на стъпалото.

СТЕФАНИ САБУНЧЯН

### УТОЧНЕНИЕ

Изданиято съдържа мненията и идеите на автора. Целта му е да осигури полезен и информативен материал по темата. Имайте предвид, че авторът и издателят не се ангажират с осигуряването на професионални услуги чрез тази книга. Ако читателят се нуждае от лична помощ или съвет, трябва да се консултира с компетентен професионалист. Авторът и издателят не поемат никаква отговорност за вреди, загуби или рискове, лични или други, настъпили като последици, директно или индиректно, от употребата и приложението на каквато и да е част от съдържанието на тази книга.

# ЗА КНИГАТА

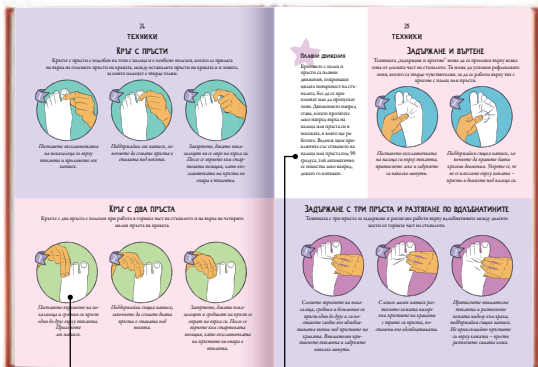
Този практичен илюстриран наръчник по рефлексология на стъпалото показва нов и лесен начин да усвоите изкуството на рефлексологията като начинаещи и домашни рефлексолози. Книгата изследва рефлексните точки една по една, а илюстрациите имат цветови код, който показва къде върху стъпалата са разположени рефлексните точки, на кои части от тялото отговарят и как се прилагат техниките за натиск.

## Глава 1. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

След като изследвате рефлексологията като практика – как работи и каква е историята ѝ, – ще научите как веригата от ползи може да активира способността на тялото ви да се самоллекува, а също и кога не е препоръчително да използвате рефлексология. После ще ви запознаем с концепцията на картата: рефлексологичната карта на стъпалата като микрокарта на човешкото тяло.

## Глава 2. ТЕХНИКИ

В тази практическа част ще научите принципите на използването на редица уникални техники с палец и пръсти, заедно с най-ефективните и мощни техники, специфични за рефлексологията.

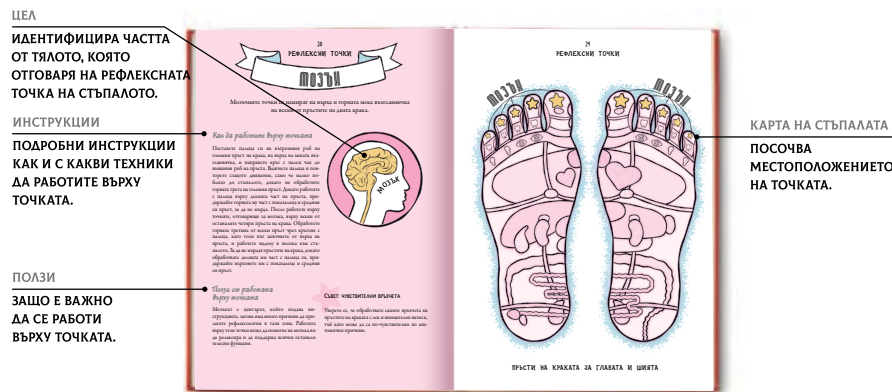


СТЪПКА ПО СТЪПКА ТЕХНИКИТЕ СА ОРГАНИЗИРАНИ В ЛЕСНИ ЗА СЛЕДВАНЕ СТЪПКИ.

СЪВЕТИ И ТРИКОВЕ ТУК СА ВКЛУЧЕНИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ.

## Глава 3. РЕФЛЕКСНИ ТОЧКИ

Тази основна секция ви приканва да изследвате всяка рефлексна точка от горната до долната част на тялото, кодирана с цвят по региони. Всяка двойна страница е посветена на една рефлексна точка: илюстрациите вдясно показват къде се намира рефлексната точка на стъпалото; лявата страница дава инструкции как да се прилагат техниките за натиск върху тази рефлексна точка, на коя част от тялото отговаря тя и как може да бъде полезна работата върху точката.



ЦЕЛ  
ИДЕНТИФИЦИРА ЧАСТА ОТ ТЯЛОТО, КОЯТО ОТГОВАРЯ НА РЕФЛЕКСНАТА ТОЧКА НА СТЪПАЛОТО.

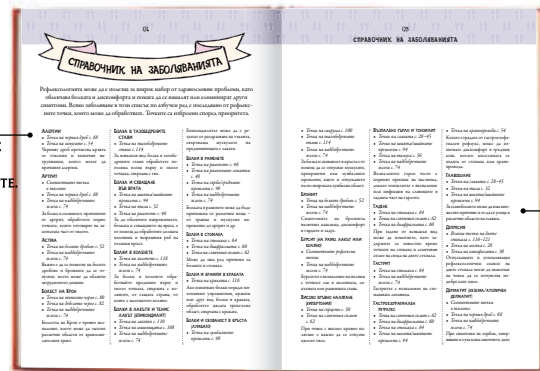
ИНСТРУКЦИИ  
ПОДРОБНИ ИНСТРУКЦИИ КАК И С КАКВИ ТЕХНИКИ ДА РАБОТИТЕ ВЪРХУ ТОЧКАТА.

ПОЛЗИ  
ЗАЩО Е ВАЖНО ДА СЕ РАБОТИ ВЪРХУ ТОЧКАТА.

КАРТА НА СТЪПАЛАТА ПОСОЧВА МЕСТОПОЛОЖЕНИЕТО НА ТОЧКАТА.

## Глава 4. СПРАВОЧНИК НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА

Референциите на заболяванията по азбучен ред описват симптомите и точките, върху които да работите.



СПИСЪК НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА  
СЛЕД ВСЯКО ЗАБОЛЯВАНЕ СА ПОСОЧЕНИ ТОЧКИТЕ, ВЪРХУ КОИТО ДА РАБОТИТЕ.

РЕФЛЕКСНИ ТОЧКИ  
РЕФЛЕКСНИТЕ ТОЧКИ СА ИЗБРОЕНИ СПОРЕД ПРИОРИТЕТА ИМ.

## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ И ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

Рефлексологията се смята за безопасна, когато се изпълнява с внимателни докосвания, и не е известно да има странични ефекти. Някои условия обаче може да изискват от вас да проявите предпазливост или изобщо да не прилагате практиката.

Предпазливото прилагане може да означава да докосвате по-леко или поне да започнете така, за да разберете как реагира човекът.

В някои ситуации рефлексологията е противопоказна и изобщо не трябва да я прилагате.

### В ПЪРВИЯ ТРИМЕСТЪР НА БРЕМЕННОСТТА

✿ През този чувствителен период ембрионът се установява в утробата и този процес не трябва да се смущава по никакъв начин.

Ако обаче на майката ѝ прилошава сутрин, е безопасно нежно да притиснете (но не и да масажирате) точката на слънчевия сплит, за да облекчите прилошаването.

### СЛЕД ТРАНСПЛАНТАЦИЯ НА ОРГАН

✿ Рефлексологията не трябва да се прилага поне 6 месеца или докато новият орган не се приеме от тялото. Дори и тогава търсете съвет от лекар, преди да започнете с рефлексология.

В някои случаи се препоръчва да се поиска съвет от лекар, преди да се прилага рефлексология. Искайте разрешение в следните случаи:

### ЛИМФОМА

✿ Говорете с лекуващия онколог.

Дълбоката релаксация увеличава лимфотока, а раковите клетки биха могли да се разнесат из тялото чрез лимфните съдове.



### ДИАБЕТ ТИП 2

✿ Поискайте разрешение от лекар, преди да прилагате рефлексология.

### ХЕМОФИЛИЯ

✿ Поискайте разрешение от лекар.

Ако го получите, започнете с много лек натиск, докато разберете как човекът реагира на терапията.

### ВАРИРАНЕ НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

✿ Поискайте разрешение от лекар.

При дълбока релаксация кръвното налягане може да се промени от много високо до екстремно ниско.

### НЕ РАБОТЕТЕ ДИРЕКТНО ВЪРХУ:

- Варикозни вени около глезените
- Разтежения
- Навяхвания
- Счупени кости
- Травмирани кости и стави
- Кожни инфекции
- Разкъсвания на кожата
- Порязвания
- Охлузвания и други кожни наранявания

# ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ

## КАКВО Е РЕФЛЕКСОЛОГИЯТА?

Чрез простичкото докосване, характерно за рефлексологията, можем да активираме способността на тялото да се самолекува по безопасен начин.

Рефлексологията е естествен подход, който предизвиква отпускане, подобрява циркулацията и балансира системите на тялото по холистичен начин.

Практикуването на рефлексологията се основава на концепцията на картите за натиск, наречени рефлексологични карти, които наподобяват формата на човешкото тяло и се намират на стъпалата, дланите и ушните миди. Всичко в тялото – от горе до долу, отпред и отзад, има съответна рефлексна точка на стъпалата, дланите и ушите.

Картата на стъпалата е най-добре познатата рефлексологична карта и се използва интензивно навсякъде по света. Прилагането на специфични техники за натиск с палеца и пръстите в определени части на стъпалата може да помогне на отдалечена част от тялото да функционира по-ефективно, а също да облекчи болката и дискомфорта.

### Малко история

Въпреки че в някои древни култури в Китай, Индия, Япония и Европа били познати някои форми на работа върху стъпалата, писмените доказателства за концепцията на рефлексологичната карта датират от началото на XX в. Двама американски лекари документирали

систематичната подредба на точките, наподобяваща формата на човешкото тяло, наложена върху стъпалата и дланите. През 1917 г. д-р Уилям Фицджералд въвел концепцията за базова карта на Теорията за вертикалните зони. През 1924 г. д-р Джо Шелби Райли въвел хоризонталните региони, след интензивно изучаване на зоната терапия с д-р Фицджералд. Добавена към вертикалните зони на д-р Фицджералд, подробната документация на Райли за хоризонталните региони ускорила развитието на съвременната рефлексология. С течение на времето била разработена сложната рефлексологична карта, която познаваме днес.

### Основана на изследвания

От 1975 г. насам, под ръководството на Датската рефлексологична асоциация, по цял свят са проведени изследвания по научен протокол, включително в Китай, САЩ, Испания, Великобритания, Дания и Парагвай. През 1993 г. рефлексологично проучване, проведено от Бил Флоко от Американската академия по рефлексология и д-р Тери Олесън от Лос Анджелис, САЩ, за пръв път било публикувано в научна медицинска литература.

## КАК РАБОТИ РЕФЛЕКСОЛОГИЯТА

Основната и най-широко възприета теория как работи рефлексологията, е чрез нервната система. Изследване, проведено от д-р Хесус Мансанарес от Испания, подкрепя неврологичната теория. Биопсии, взети от рефлексни зони на стъпалата, отговарящи на телесните зони, в които хората са имали здравословен дисбаланс, показали увеличен брой нервни влакна в тези зони. И така, каква е връзката между шията, раменете, белите дробове и кръста ви и вашите стъпала? Съобщенията пътуват по нервните пътища из цялото тяло, свързвайки рефлексологичната карта на стъпалата с кореспондиращите части на тялото. Във всяко стъпало има над 7000 нервни окончания.

Тези нерви вървят нагоре по краката, свързвайки се с други нерви в тялото. Когато някъде в тялото се получи здравен дисбаланс – например напрежение в кръста, – около нервните окончания в съответните рефлексни точки на стъпалата се натрупват блокажи и задръствания от всякакъв химичен тип, които са свързани с кръста. Смята се, че едно от тези вещества е *Субстанция П* – невротрансмитер, функциониращ като болков трансмитер. Тази натрупана утайка възпира биоелектрическия поток да не тече свободно през нерва, като частично блокира нервните съобщения.

Като внимателно разлагаме *Субстанция П* и други химикали чрез специфични техники, отдалечената кореспондираща част също вероятно ще почувства някакво облекчение. В засегнатата зона често се възстановява здравето и равновесието.



## Силата на допир

Друг аспект, който не трябва да забравяме, е ефективността на терапевтичното докосване. Успокояването на нервните окончания на стъпалата чрез техники с палец и пръсти не само премахва блокажите и задръстванията, а и увеличава циркулацията, дълбоко отпускатйки цялото тяло и подобрявайки функциите му, следователно помага на човека да се почувства по-добре като цяло.

## ПОЛЗИТЕ

Списъкът с докладваните ползи от рефлексологията е обширен. Много хора по света са изпитали облекчение на болката, релаксация, подобряване на здравето поради усилване на имунната система, подобрена жизненост и много повече. Част от многобройните ползи от рефлексологията включват:

*По-малко стрес*

В нашето хаотично ежедневие често не сме спокойни и балансирани. Продължителният стрес се отразява зле на тялото и може да причини заболяване. При рефлексологичен сеанс се постига дълбока релаксация, която балансира ума и тялото и елиминира стреса.

*По-добра циркулация*

Когато сме релаксирани, най-малките кръвоносни съдове – капиларите, се отварят и снабдяват всичките ни клетки с повече кислород и хранителни вещества, което подпомага клетъчната функция. Това подобрява всички телесни функции и ускорява възстановяването след травми и при постоперативна рехабилитация.

*Оптимизирани функции на органите и жлезите*

Напрежението и стресът карат органите и жлезите да станат или свръхактивни, или недостатъчно активни. При намален стрес, подобрена циркулация и по-добро клетъчно функциониране тялото ни е по-вероятно да си върне баланса, помагайки на органите и жлезите да функционират по-ефективно.

*Подсилена имунна система*

Рефлексологията подпомага тялото да си върне баланса, насърчавайки самолескуването

чрез релаксация и нормализирайки всичките ни функции, което, от своя страна, подпомага имунната система. Хората, които редовно се подлагат на рефлексотерапия, свидетелстват за по-добро цялостно здраве.

*Облекчение на болката и дискомфорта*

Когато навлезем в състояние на дълбока релаксация, в което стресът и напрежението намаляват, тялото ни е способно да произвежда определени вещества, които помагат да се облекчи или елиминира болката.

*По-добър сън*

Мнозина казват, че спят по-добре след рефлексотерапия. Когато стресът и напрежението напуснат тялото, жлезите функционират оптимално, умът е по-балансиран, а тялото успява да произвежда важните хормони, необходими за съня.

*Детоксикация*

Също като другите телесни терапии, рефлексологията подпомага детоксикацията. След като блокажите и натрупванията на различни химикали около нервните окончания се разсеят чрез специфични рефлексологични техники, те се филтрират от бъбреците и се елиминират чрез урината.

# РЕФЛЕКСОЛОГИЧНА КАРТА

Рефлексологичната карта е малка карта на цялото човешко тяло, в която всяка част от тялото има съответствие върху стъпалото. С други думи, частта (стъпалата) представя цялото (тялото). На дясното стъпало са всички рефлексни точки за дясната част от тялото, а на лявото – всички рефлексни точки за лявата част.

На следващите страници има още три карти от различни гледни точки. Когато работите с рефлексната карта на стъпалата, не забравяйте, че всеки човек е различен – следователно местоположението на точките може да варира леко при различните хора. Използвайте картата като ръководство и масажирайте по-широка зона, за да включите със сигурност всичко, върху което искате да работите.

