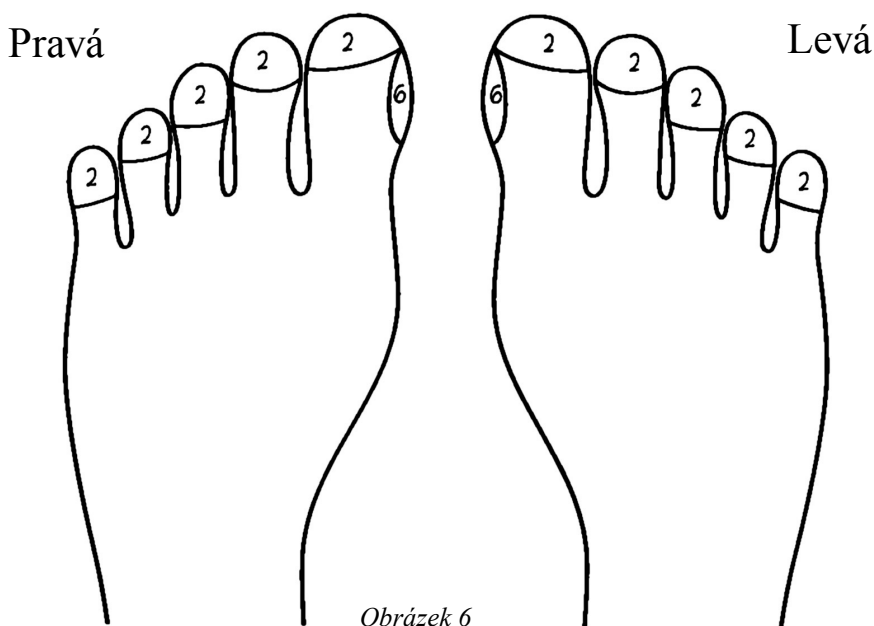


朝 Hlava

Nyní se budeme zabývat receptory, jež jsou umístěny na velkém palci a odpovídají hlavě.

Hlava je součástí nervového systému. Nebudu podrobně popisovat její části, jako jsou mozek, hemisféry (polokoule mozku) atd., což lze najít v každé knize věnované anatomii člověka. Chtěl bych však zdůraznit, že v mozku se nacházejí důležitá centra, např. centrum dýchání, krevního tlaku, srdeční činnosti, funkčnosti zaživacího ústrojí, dále centrum řeči, zraku, sluchu



a hybnosti. Mozek je spjat téměř se všemi činnostmi našeho těla. Jedná se tedy o velmi důležitý orgán. Je proto třeba věnovat náležitou pozornost důkladné masáži palce, na němž se nacházejí všechny receptory hlavy.

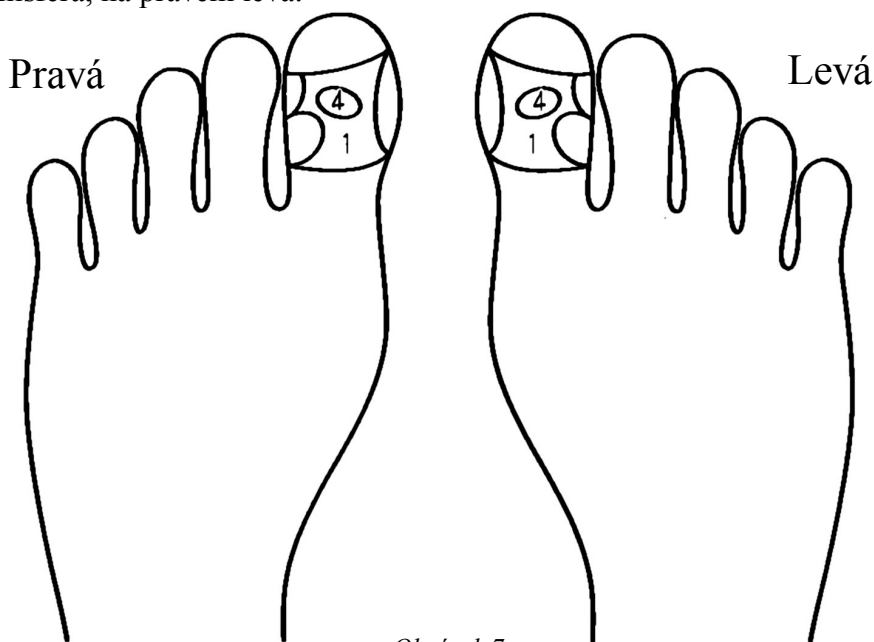
Na vrcholku palce a na vrcholcích ostatních prstů jsou umístěny receptory čelních dutin (2). Uchopíme palec (lehce, abychom nezamezili oběhu krve) tak, aby byl celý jeho vrcholek viditelný, a kolíčkem „škrábeme“ po označeném receptoru.

Masírujeme zatím pouze palec, dalšími prsty se budeme zabývat, až provedeme stimulaci všech receptorů už zmíněného palce.

Další plocha odpovídá nosu (6). Je patrné, že nos je lokalizován na vnější straně palce. Opět je třeba uchopit palec takovým způsobem, aby byl receptor nosu snadno přístupný. Masáž se provádí podélně shora dolů a naopak. Tlak nemá být příliš silný, neboť se v tomto místě nachází kost. Je třeba provádět masáž s citem, aby nedošlo k poškození kosti.

Masáž těchto receptorů pomáhá při zánětu dutin, migréně, alergii a rýmě.

Další akupresurní body na palci odpovídají podvěsku mozkovému čili hypofýze (4) a mozkovým hemisférám (1). Na levém palci se nachází pravá hemisféra, na pravém levá.



Obrázek 7

Prohmátněme polštářek palce a nahmatejme asi uprostřed malou chrupavku. Právě v tomto místě je receptor hypofýzy. Pokusme se ho špičkou kolíčku vylousknout (jako zrníčko kávy). Tuto činnost vylouskávání zopakujme desetkrát.

Hypofýza je velmi důležitá hormonální žláza. Stimulací jejího receptoru můžeme podpořit zvýšené vylučování růstového hormonu (u dětí a mládeže) a taktéž stimulovat ženské a mužské hormony při hormonálních

poruchách v dospívání nebo v období klimakteria. Masáž je možné aplikovat i v případě neplodnosti (ve spojení s jinými receptory) a také při bolestech hlavy.

Receptor hemisféry se nachází téměř na celém polštářku palce, v jeho spodní části. Tento receptor je třeba masírovat kolíkem střídavě shora dolů a zdola nahoru, při čemž se využívá celá spodní plocha palce.

V japonské reflexoterapii se receptor č. 1 nazývá také receptorem spánku. Jeho masáž pomáhá při nespavosti, bolestech hlavy, nedostatečném prokrvování a okysličování mozku a také při úžehu nebo otřesu mozku.

Nyní je třeba přejít k dalším bodům. Jedná se o mozkový kmen a mozeček (3) a trojklaný nerv a spánek (5).

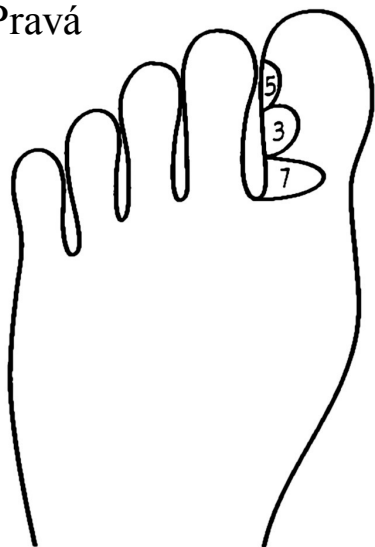
Tyto receptory je lépe masírovat společně. Prohlédněte si prosím spodní část palce. Na vnitřní straně se nachází okraj jakoby otačený od obuvi. Právě na tomto okraji se nacházejí oba receptory. Masírujeme je po tomto okraji shora dolů a zdola nahoru. Během masáže počítáme do desíti, přičemž intenzita tlaku má být taková, abychom pociťovali lehkou bolest. Masáž těchto receptorů může přinést úlevu při zánětu trojklaného nervu a také při bolestech hlavy, dále při potížích s koncentrací a pamětí.

朝 Krk

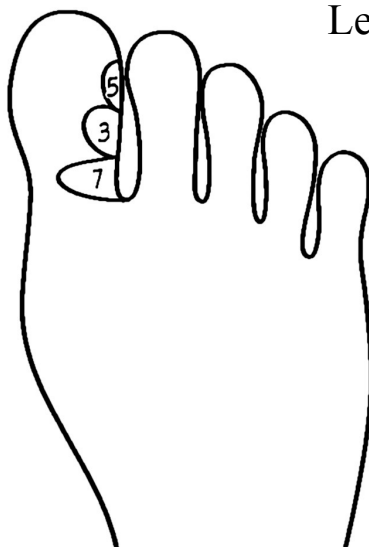
Další receptor, uvedený na obrázku č. 8, je krční receptor (7). Jak je patrné, tento bod je umístěn na ohybu prstu. Masáž této oblasti provádíme kolíčkem příčně, zvýšenou intenzitou tlaku bychom měli dosáhnou prahu bolesti. Stimulace tohoto receptoru pomáhá při bolestech v oblasti krku, při svalovém napětí, při bolestech hlavy a při stresu.

Objasnil jsem dosud funkci receptorů největšího z prstů – palce. Nyní se budu věnovat zbývajícím čtyřem prstům. Na všech vrcholcích těchto prstů, jak jsem již zmínil, se nacházejí receptory čelních dutin. Postupně „škrábe-me“ vrcholek za vrcholkem, čímž provádíme masáž těchto bodů.

Pravá



Levá



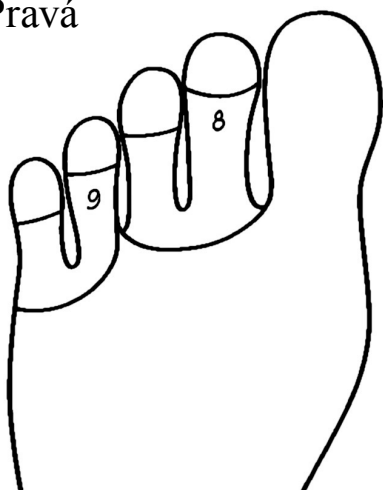
Obrázek 8

朝 Oči a uši

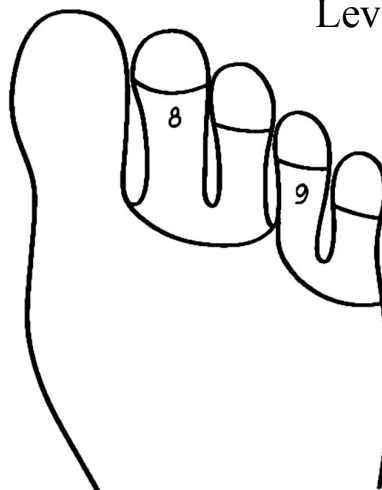
Nyní přecházíme k receptorům lokalizovaným ve spodní části jednotlivých prstů. Jedná se o oči (8) a uši (9).

Receptory pravého oka jsou umístěny na levém chodidle, a to na spodní ploše prvních dvou prstů a analogicky receptory levého oka jsou lokalizovány

Pravá



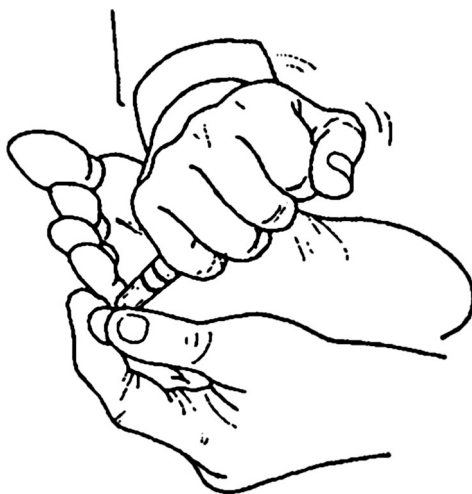
Levá



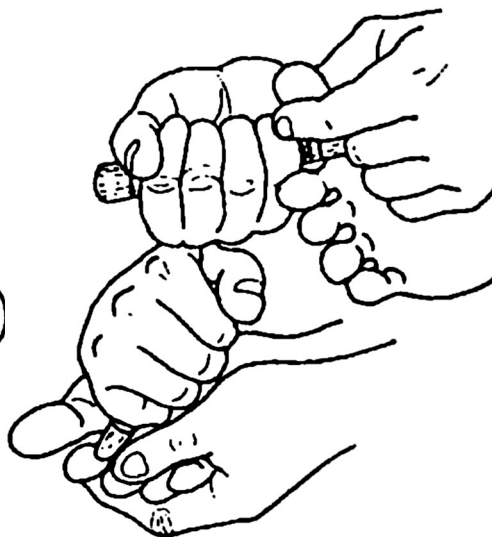
Obrázek 9

na stejných plochách, ovšem pravého chodidla. Na spodní části následujících prstů se nacházejí ušní receptory. Levé chodidlo – pravé ucho, pravé chodidlo – levé ucho.

Masáž těchto receptorů lze provádět dvojím způsobem, můžeme je masírovat kolíkem nebo prsty.



Obrázek 10



Obrázek 11

Na obrázcích 10 a 11 jsem předvedl způsob provedení masáže kolíkem (používáme jeho tenčí konec). Protože tato místa jsou velmi citlivá, stačí, když je promasírujeme pětkrát (počítáme do pěti). Je snazší provést masáž prsty. Prst je třeba uchopit tak, aby byl palec u ruky shora a ukazováček zespodu dosahoval na označený receptor (8). Palec zůstává nehybný, ukazováček intenzivně masíruje spodní část daného prstu. Tímto způsobem postupně provedeme masáž všech prstů, neboť takto masírujeme i receptory uší.

Masáž těchto receptorů pomáhá při takových onemocněních očí, jako je krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus, zelený oční zákal (glaukom), zákal (katarakta), šilhavost, zánět spojivek a únava očí. Masáž ušních receptorů lze provádět při nedoslýchavosti, bolestech uší a poruchách rovnováhy (ušní labyrint).