

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

Piibe Pajur

JALATALD – ORGANITE PEEGEL

Referaat

Tartu 2014

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Jalalaba	4
Mis on refleksoloogia?	5
Refleksoloogia ajalugu	6
Refleksoloogia peamised kasulikud mõjud	7
Parem ja vasak jalatald	8, 9
Kokkuvõte	10
Allikad	11

SISSEJUHATUS

Jaapanis on kasutusel vanasõna: „Jalalaba on kümne tuhande erineva haiguse värav.“ Ka mina olen sellist ütlust kuulnud ja olen tahtnud seda paremini mõista. Valisin antud teema, sest refleksoloogia on üks ainetest, mida järgmiselt õppeaastalt ootan. Minu jaoks paistab müstiline, kuidas jalatald endas nii palju peidab ja nii otsustasingi uurida, mis punktid seal täpselt asuvad ning kuidas refleksoloogia inimestele abiks on.

Selles referaadis kirjutan natuke jalalabast endast, siis sellest, mis üldse on refleksoloogia, selle ajaloost ning kasulikkusest. Vaatame ka paremat ning vasakut jalatalda. Lõpetavaks kokkuvõtteks saame teada, kas ja miks see refleksoloogia ikkagi hea on.

JALALABA

Oma 26 luu, 33 liigese, 12 kõõluse, 107 sideme, üle 7000 närvilõpme ja 1000 higinäärmega kannavad jalad meid läbi kogu elu. Jalalabad on aga ka keha tillukesed peeglid. Igal kehaosal on jalalabadel oma koopia. Paremal jalal peegeldub parema kehapoole esi- ja tagakülg, vasakul jalal vasaku kehapoole esi- ja tagakülg. Jalaselg esindab selga ja tallad sümboliseerivad keha esiosa.

Jalalabad räägivad ka vastava inimese kohta üpris palju. Värv ja temperatuur on inimese heaoluseisundi olulised näitajad. Viis, kuidas ta jalgade eest hoolitseb, näitab, kuidas inimene iseenda eest hoolitseb. Iga jalalabapiirkond sümboliseerib mingit kehapiirkonda ja iga refleksipiirkond on seotud kehafunktsiooni toimimisega. Jalalabade valu, paistetuse, ebamugavustunne või ka jalgade värvimuutus viitavad mõnele keha stressirohkele osale.

MIS ON REFLEKSOLOOGIA?

Refleksoloogia mõjutab keha peegeldavate jalalabade (aga ka näiteks käte) punkte. See on ravisüsteem, mille aluseks on energia tasakaalustamine, stimuleerides jalalabade piirkondi, mis on seotud elundite, näärmete ja muude kehaosadega. Protsess kujutab endast sõrmedega süstemaatilise surve avaldamist. Tehnika on spetsiifiline – refleksipunktidele ligipääsemiseks kasutatakse kindlaid pöidla- ja sõrmeliigutusi. Refleksoloogid töötavad varvastest kandadeni, õrnade liigutustega, mõjutades jalataldu, -külgi ja -selga.

Mõnede allikate kohaselt on väga tähtis *qi*. See on keha energiasüsteem. See on substants, mis seob molekule kokku, organiseerib need vormiks ja hoiab vormi koos. Samal ajal on see ka jõud, mis elavdab ja aktiveerib vormi, mida loob. Elusündmused võivad häirida inimese energiasüsteemi, katkestada *qi* voolamist ja põhjustada tasakaalutust. Siin tulebki appi refleksoloogia. Refleksoloogia paneb *qi* sujuvalt voolama ning sellest sõltuvadki tervis ja tervendamine.

REFLEKSOLOOGIA AJALUGU

Refleksoloogia pole sugugi mingi viimase aja moeröögatus. Tegelikult on see eksisteerinud juba tuhandeid aastaid. Arvatakse, et selle juured viivad muistsete Aasia rahvaste juurde, kes avastasid, et teatud kehapunktidele vajutamine vähendab või lausa lõpetab valu – kuigi need punktid asuvad sageli hoopis teistel kehaosadel.

Samas on leitud graveeringuid ka Egiptuse hauakambri seinalt, kus kaks arsti töötavad selgelt inimese jäsemetega. Seda peetakse tähtsaks jäljeks refleksoloogia ajaloos.

Ka piibel mainib tervendamisviisina jalgu. Teise jalgade pesemine oli alandlikkuse ja andestuse sümbol. Kingi ei käsi enne pühapaika astumist jalast võtta mitte ainult piibel, vaid seda teevad ka budistid, muhameedlased ja hindud. Muistne ajalugu näitab selgelt, et jalalabad olid tähtsad ja töö nendega tuntud.

REFLEKSOLOOGIA PEAMISED KASULIKUD MÕJUD

Aitab leevendada stressi ja pinget.

Turgutab hapniku, vere ja lümfi liikumist läbi keha, soodustades korralikku tsirkulatsiooni.

On abiks mürkide eemaldamisel.

Ergutab immuunsüsteemi.

Aitab noorendada organismi ja suurendada energiataset.

Aitab kõrvaldada igasuguse vastupanu energiavoolule.

Leevendab valu ja vaevusi.

Aitab kaasa keha, meele ja hinge üldisele heaolule.

Soodustab tervisele kasulikku elundite talitlust.

Leevendab hingamisteedehaigusi ja allergiaid.

Leevendab ainevahetus- ja seedimisprobleeme.

PAREM JA VASAK JALATALD

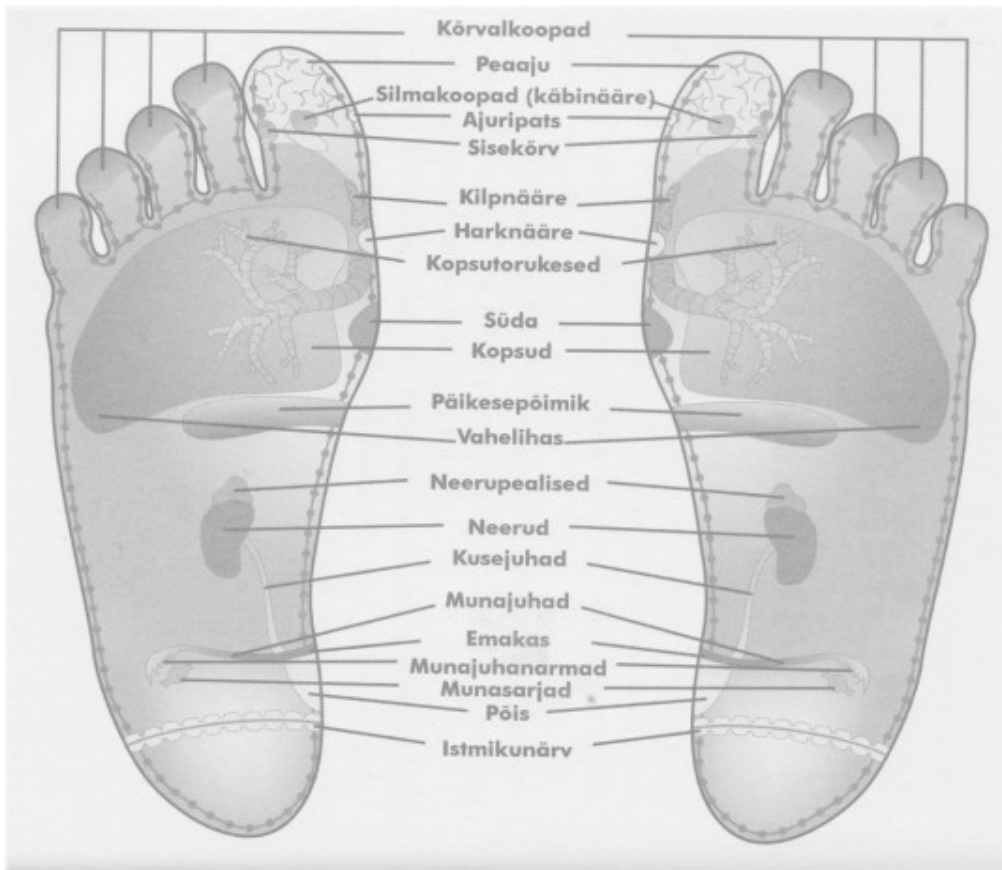
Paremal jalatallal peegeldub parema kehapoole esikül, vasakul jalal vasaku kehapoole esikül.

Parem kehapool kujutab endast mitmel viisil vasaku paarilist, kuid esineb ka olulisi erinevusi. Paremal pool asuvad maks, maolukuti, kaksteistsõrmik, tühisool, niudesool, niudesoole-umbsoole klapp, umbsool, ussripik, ülenev käärsool ja parem maksakold. Need elundid on tähtsad seedimis- ja väljutamisprotsessis.

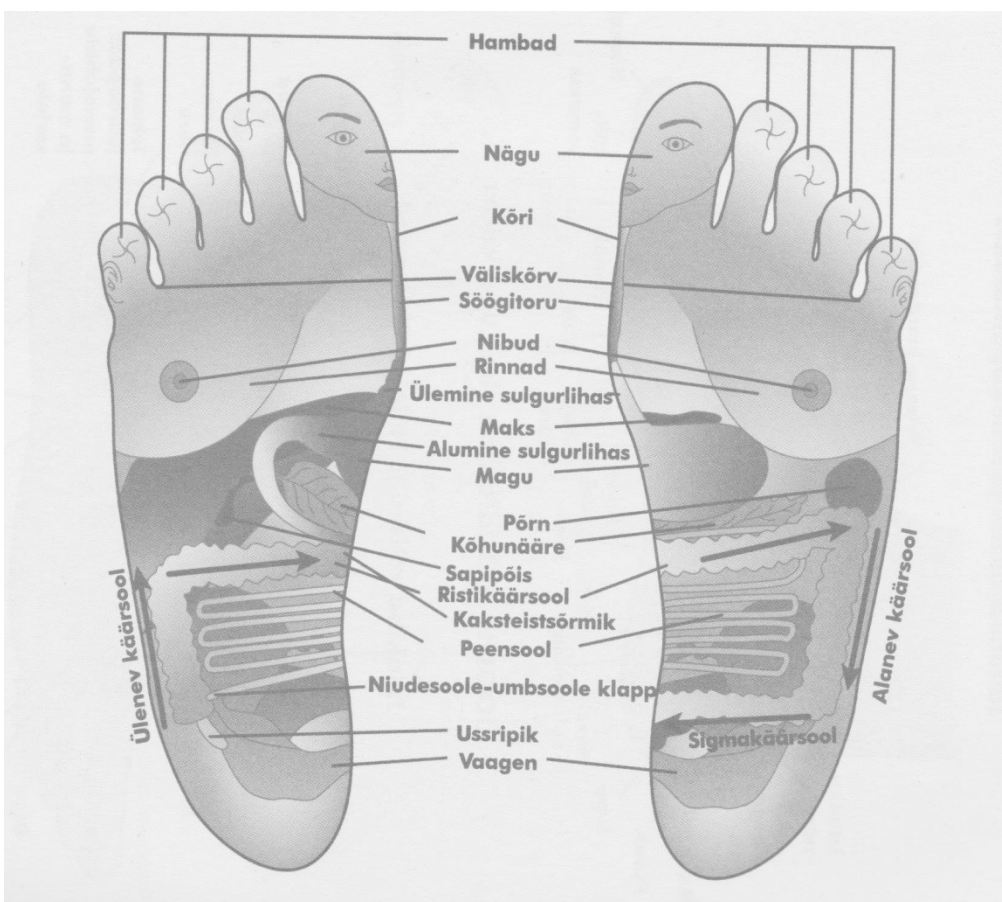
Vasak kehapool kordab enamikus piirkondades paremat. Erinevused ilmnevad kõhu ülaosas põrnapiirkonnas ja soolestikus. Vasaku poole ainulaadsed piirkonnad on alaneva käärsoole, sigmakäärsoole ja pärasoole refleksiipiirkonnad.

Suures plaanis võib öelda, et pea punktid asuvad varvastel ja ülejäänud keha allpool.

Järgmisel lehel vastavad pildid jalatallakaardist Joonis 1 ja Joonis 2.



Joonis 1.



Joonis 2.

KOKKUVÕTE

Refleksoloogia on inimese kehal asuvate organite ja organsüsteemide peegelduste töötlemine. See ravib stressi, aitab kaasa energia vabale voolamisele, leevendab valu ja teeb palju muud head. Jalatallad peidavad endas palju punkte, mida õigesti mõjutades saame aidata kaasa inimese tervisele ja üldisele heaolule.

Niipalju, kui ma refleksoloogiast teada sain, siis võin öelda, et see paistab väga kasulik olevat. Kuna ma ise olen väga kõdikartlik inimene ja mul on raske kedagi, enda taldade ligi lasta, siis ei kujuta ma end ette refleksoloogi käe all. Küll aga sooviksin seda kunsti ise täpsemalt õppida.

Oma praeguste teadmiste põhjal refleksoloogiast julgeksin tuttavatele kindlasti soovitada käiku refleksoloogi juurde, kui terviseprobleemid muret teevad. Loodan, et ühel ilusal päeval oskan ka mina inimeste jalataldu mudides nende heaolu parandada.

ALLIKAD

Synthia Andrews ja Bobbi Dempsey. 2007. Punktimassaaž ja refleksoloogia võhikutele.
ERSEN

Valerie Voner. 2003. The everything reflexology book. Adams Media Corporation

Rõss, K. 2007. Jalatallal peegelduvad kogu keha tõved. – Õhtuleht, 2.02.2007

Association of Reflexologists – What is reflexology? [<http://www.aor.org.uk/home/what-is-reflexology>]

NetDoctor – Health benefits of reflexology

[<http://www.netdoctor.co.uk/healthy-living/complementary-health/health-benefits-of-reflexology.htm>]