

REFLEXOLOGY

بازتاب شناسی درمانی

کف‌ریا

دنیس هیكلو براون

ترجمه‌ی: شاهین احمدزاده



فهرست

| | |
|-----|---|
| ۷ | مقدمه |
| ۹ | فصل اول - مزایای بازتاب‌شناسی و اصول آن |
| ۱۹ | فصل دوم - آمادگی برای بازتاب‌شناسی |
| ۳۳ | فصل سوم - گرم کردن پاها |
| ۴۵ | فصل چهارم - تکنیک‌های درمانی بازتاب‌شناسی |
| ۶۱ | فصل پنجم - راهنمای قدم به قدم |
| ۱۹۵ | فصل ششم - دستگاه‌های بدن |
| ۲۴۵ | حاصل سخن |



مقدمه

این کتاب تلاشی است برای شناسایی گام به گام هنر کهن و آرام بخش بازتاب‌شناسی درمانی کف پا و تأثیر آن در بدن. تصاویر واضح و آموزشی کتاب، شخص را قادر می‌سازد، تا با انجام کامل دستورات، برای بیماریهای رایج به درمانی مطمئن بپردازد.

بازتاب‌شناسی، درمانی است طبیعی، آرام، بسیار مؤثر و قابل اجرا و همچنین کاملاً مطمئن که اگر درست انجام شود می‌تواند برای هر سنی، از طفل گرفته تا افراد مسن، مورد استفاده قرار گیرد. این روش نیازی به وسایل گران قیمت و مخصوص ندارد، فقط یک جفت پا لازم است! در شروع کار ممکن است فرد مبتدی حرکات را ناشیانه انجام دهد که طبیعی است و جای نگرانی ندارد ولی می‌توان با تمرین و ممارست و بالا بردن اعتماد به نفس، شیوه منحصر بفردی پیدا کرد و بعد از مدتی اعمال را به نحو صحیح انجام داد.

بازتاب‌شناسی و دست

بازتاب‌شناسی عبارت است از فشار ملایم بر روی نقاط غیرزادگی در تمام خطوط کف پا اندام‌های داخلی، عروق و ساختار بدن به این نقاط غیرزادگی مربوط هستند. باها این تمام‌بخای بدن اتصال هستند. فشار بر روی نقاط غیرزادگی پا و کف پا می‌تواند کارکرد بدن را متعادل سازد. طبیعت بدن انسان به گویه‌ای است که در شرایط مساعد قادر به بهبود خودش است و می‌تواند نظام دفاعی این را به مورد اجرا درآورد. همه می‌توانند از فواید بازتاب‌شناسی بهره‌مند شوند.

فصل اول

مزایای بازتاب‌شناسی و اصول آن

- باعث آرامش عروق می‌شود.
- فشار
- شرایط بدن را برای رسیدن به بهبودی مساعد می‌سازد.
- موجب تنظیم سیستم گردش خون می‌شود.
- فشار خون را متعادل می‌کند.



بازتاب‌شناسی راه بی‌نظیری است برای تسکین دردها و درمان یا پیشگیری از تمام بیماری‌های بدن. در این روش از مفاصل پا و کف پا استفاده می‌شود.