



*Holistic Reflexology. Essential Oils and Crystal Massage in Reflex Zone Therapy*  
Copyright © 2018 by Ewald Kliegel

Copyright © 2018 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Traducere: Diana Băroiu

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Stelian Bigan

## Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

### KLIEGEL, EWALD

**Reflexologia holistică: masajul cu uleiuri esențiale și cristale în terapia reflexogenă/Ewald Kliegel; trad. din limba engleză de Diana Băroiu. – București: For You, 2019**

ISBN 978-606-639-310-2

I. Băroiu, Diana (trad.)

615.8

Ewald Kliegel

# REFLEXOLOGIA HOLISTICĂ



*Masajul cu uleiuri esențiale și cristale  
în terapia reflexogenă*



Editura For You  
București

*of Manipulative Physiological Therapeutics*, 22, nr. 7 (1999), pp. 458–472

Sharkey, John, *The Concise Book of Neuromuscular Therapy: A Trigger Point Manual*, Chichester, UK: Lotus Publishing, 2008

Siener-Stiftung, Rudolf și Christian Schütte, *NPSO: Erfolg mit der Neuen Punktuellen Schmerz-und Organtherapie*, Oberfranken, Germania: Mediengruppe, 2011

Silverstein, Albert, ed., *Human Communication: Theoretical Explorations*, Londra: Routledge, 2015

Strobl, Anton, *Die Zungendiagnostik als Hilfsmittel des praktischen Arztes [Nach einem Vortrag auf der 12. Tagung der „Arbeitsgemeinschaft für Erfahrungsheilkunde“ in Bad Brückenau am 4. Mai 1957]*, Heidelberg, Germania: Haug, 1974

Tae, Woo Yoo, *KHT Koryo Hand Therapy: Korean Hand Acupuncture*, Vol. 1, Seul, Coreea: Eum Yang Mek Jin, 2001

Tiran, Denise, *Clinical Reflexology: A Guide for Integrated Practice*, Londra: Elsevier Churchill Livingstone, 2010

Voeikov, Vladimir L., R. Asfaramov, E.V. Bouravleva et al., „Biophoton Research in Blood Reveals Its Holistic Properties“, *Indian Journal of Experimental Biology*, 41, nr. 5 (2003), pp. 473–482

Voll, Reinhard, *Topographische Lage der Messpunkte der Elektroakupunktur*, Uelzen, Germania: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft MBH, 1976

Yamamoto, Toshikatsu și Thomas Schockert, *Yamamoto New Scalp Acupuncture*, Bad Koetzing, Germania: Verlag Systemische Medizin, 2005

Zeitler, Hans, *Einführung in die Schädelakupunktur*, Heidelberg, Germania: Haug, 1977

Zeitler, Hans și Johannes Bischoff, *Handbuch der Akupunktur und Aurikulotherapie/ Einführung in die Schädelakupunktur*, Heidelberg, Germania: Haug, 1978

Zhang, Yingqing, *ECIWO Biology and Medicine: A New Theory of Conquering Cancer and a Completely New Acupuncture Therapy*, Huehaote Neimenggu, China: Neimenggu People's Press, 1987

Zong, Xiao-Fan și Gary Liscum, *Chinese Medical Palmistry: Your Health in Your Hand*, Boulder, Colo.: Blue Poppy Press, 1995



## CUPRINS

Prefață	<b>Abordarea holistică</b>	5
Capitolul 1	<b>Introducere în lumea reflexologiei</b>	7
Capitolul 2	<b>Sisteme reflexologice</b>	25
Capitolul 3	<b>Diagnosticarea</b>	103
Capitolul 4	<b>Tehnici</b>	121
Capitolul 5	<b>Tipuri de tratamente prin reflexologie holistică</b>	155
Concluzie	<b>De la practică la artă vindecătoare</b>	195
Bibliografie		197

cele douăzeci de sisteme reflexologice din corp, începând de la cap până la tâlpi, organele pot fi abordate într-o varietate de moduri pentru calmarea durerii, pentru atenuarea afecțiunilor cronice, pentru legătura cu esența organelor noastre sau, pur și simplu, pentru relaxare.

Lucrarea de față este rezultatul a 40 de ani de experiență ca maseur medical, vindecător natural și conferențiar. Doresc să îți împărtășesc și tie ceea ce m-a fascinat dintotdeauna, precum și numeroasele metode de vindecare naturală. Îți te invit să mă însoțești în lumea reflexologiei!

Mai întâi, permite-mi să-i mulțumesc cu toată sinceritatea echipei de la Healing Arts Press pentru ajutorul oferit în a mă exprima cu claritate în limba engleză. Le sunt profund recunoscător pentru munca grea și sprijinul lor în acest proiect.

În cartea de față, te vei familiariza cu un curcubeu de posibilități și, nu în ultimul rând, vei învăța mai multe despre tine. Strategiile pentru biruirea problemelor de zi cu zi și sfaturile despre modul în care să utilizezi aceste sisteme s-au extins de-a lungul timpului, cu atât mai mult cu cât oamenii descoperă eficacitatea reflexologiei. Fără îndoială, chiar și după atât de mult timp, încă sunt mișcat de minunatele posibilități pe care ni le rezervă pielea noastră și uneori mă gândesc că sunt cel mai mare învățăcel dintre toți.

Bucură-te împreună cu mine de miracolele reflexologiei!



## CAPITOLUL 1

# INTRODUCERE ÎN LUMEA REFLEXOLOGIEI

## Nimic nou sub soare

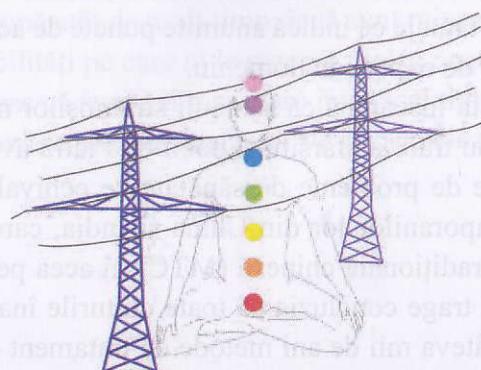
Reflexologia nu este ceva nou. De fapt, se numără printre cele mai vechi metode de tratament din istoria omenirii. Ötze, omul ghețurilor descoperit în Alpii Tirolieni, ne este martor în acest sens. Pe mumia sa, veche de 5 300 de ani, se află tatuaje ce indică anumite puncte de acupunctură, confirmate de experți în domeniu.

Aceasta înseamnă că șamanii strămoșilor noștri europei care au trăit la sfârșitul Epocii de Piatră aveau cunoștințe legate de probleme de sănătate ce echivalau cu cele ale contemporanilor lor din China și India, care practicau medicina tradițională chineză (MTC) în acea perioadă. De aici putem trage concluzia că toate culturile înalte au dezvoltat în câteva mii de ani metode de tratament extern prin intermediul pielii. Aceste cunoștințe par a fi un fenomen mondial, cu caracteristici unice în fiecare cultură.

Spre exemplu, conform legendei, cu aproximativ 6 000 de ani în urmă, misticul Huang Ti, împărat al Chinei, a dezvoltat meridianele ca sistem energetic în care poate fi reglat fluxul de energie ce trece prin corp cu ajutorul anumitor puncte de pe suprafața pielii, activate prin acupunctură sau masaje speciale.

Medicii ayurvedici din vechime au găsit o altă metodă. Ei au descoperit ce anume contează pentru ca stațiile de transformatoare din organismul nostru să furnizeze voltajul corect în fiecare organ. Putem compara acest lucru cu un aparat simplu de bucătărie: mixerul electric. Să presupunem că am conectat mixerul la o linie de tensiune de 10 000 volți. Când pornim mixerul, explozia rezultată ne-ar spulbera casa. Pe de altă parte, să spunem că suntem mult mai precauți și conectăm mixerul la o baterie de 1,5 volți. Desigur că nu se poate întâmpla nimic, deoarece sursa de alimentare este prea mică.

Vindecătorii ayurvedici s-au bazat pe același principiu când au afirmat că oamenii înăoță într-un ocean de energie precum peștele în apă, întrucât „stațiile de transformatoare“, adică chakrele, regleză alimentarea cu energie a organelor noastre și, astfel, nu avem nici prea multă, nici prea puțină.



Chakrele sunt ca niște stații de transformatoare ce regleză nivelul energiei din organele noastre

Spre deosebire de înțelepții chinezi și vedici din vechime, cultura celtică de pe continentul european nu a avut înregistrări scrise și, astfel, cunoștințele au fost transmise oral. Astfel, principalii deținători ai cunoștințelor medicale erau druzii, preoți și preotese care apar în legende ca vrăjitori sau magicieni.

Împăratul roman Tiberius (42 î.Hr. – 37 d.Hr.) și succesorii săi au cauzat dispariția druzilor prin faptul că au interzis cu strictețe practicile legate de spiritualitatea celtică, socotită păgână. În acest vid de putere, romani și-au putut extinde imperiul fără multă rezistență, iar ultimele rămășițe din cunoștințele anticilor s-au estompat în decursul a câteva secole; majoritatea femeilor care dețineau cunoștințe au fost arse pe rugurile Inchiziției.

Cunoștințele, totuși, nu se pierd niciodată; ele revin întotdeauna într-o formă contemporană. Acest lucru este adevărat mai cu seamă în ceea ce privește realizările atemporale ale umanității. După cultura Imperiului Roman, cea europeană a încercat să-și extindă dominația asupra altor zone ale lumii. Pentru aceasta, avea nevoie de hărți, care în timp au devenit tot mai clare. Cu ajutorul lor, europenii și-au stabilit modul de explorare a celor mai recente zone rămase neexplorate, chiar până în secolul XX.

În acest mediu intelectual, au apărut invenții incredibile pentru suplimentarea cunoștințelor. Cu ajutorul tehnologiei de genul aceleia care utilizează microscopie și telescopie, abordarea empirico-științifică asupra detaliilor a dus la o evoluție imensă, permîțându-ne să vedem detalii tot mai fine ale existenței materiale.

Pe la mijlocul secolului al XIX-lea, au fost descrise primele sisteme reflexologice, sub formă de hărți pe piele. La început, sistemele reflexologice ale picioarelor și mâinilor

erau utilizate independent, întrucât practicienii nu țineau cont de faptul că se află într-o strânsă legătură cu hărțile similare din alte părți ale corpului, precum nasul sau spatele.

Abia în jurul anului 1970 această abordare, mai mult sau mai puțin dualistă, a evoluat spre un mod mai holistic de gândire, în care s-a constatat că pot fi integrate diverse sisteme, care abordează deopotrivă corpul, mintea, emoțiile și spiritul.

## O Renaștere modernă: cum a devenit totul nou

Primele descrieri sistematice moderne ale zonelor reflexologice au fost realizate de către frații americanii W. și D. Griffin, care au scris în 1834 tratate despre disfuncțiile organismului și reacțiile spinale. Șaizeci de ani mai târziu, în 1893, medicul englez Henry Head descria dermatomele, relațiile dintre segmentele coloanei vertebrale și zonele de pe piele. În același an, medicul scoțian Stephen McKenzie a descoperit sclerotoamele, relația dintre oase și segmentele coloanei vertebrale, în care segmentele coloanei au o reprezentare clară pe piele. Atât Head, cât și McKenzie au fost înnobilați pentru contribuțiile lor.

Primele scrieri privind mâinile, inclusiv câteva sfaturi legate de reflexologia mâinilor, sunt atribuite lui Philipus Meyens, a cărui carte *Chiromantia medica* [Chiromantia medicală] a fost publicată la Dresden, în 1670. Aceasta este considerată a fi una dintre cele mai timpurii lucrări referitoare la reflexologie.

În 1873, medicul maghiar Ignaz von Peczely atribuia diferite semne din iris organelor, în tratatul său *A szivárványhártyáról* [Despre iris]. Însă chiar și mai devreme, în

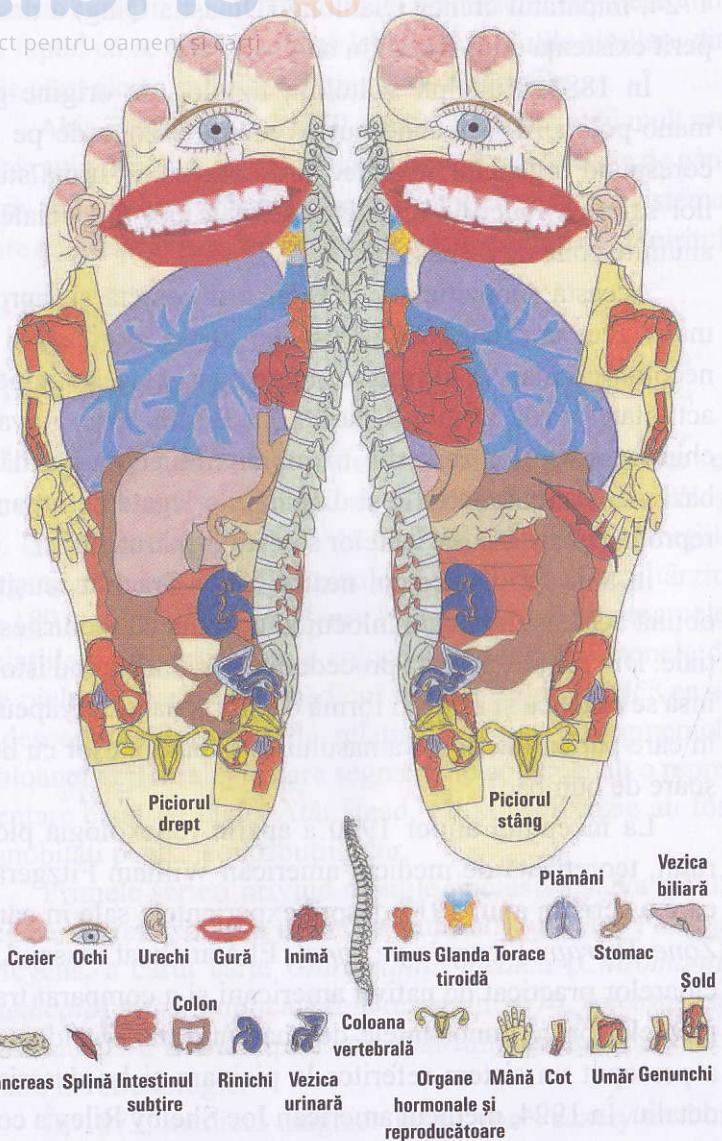
1724, împăratul chinez Qianlong (Dinastia Qing) a descoperit existența unui sistem în ochi.

În 1883, Rudolph Voltolini, fiziológ de origine germano-poloneză, a recunoscut că anumite zone de pe nas corespund organelor sexuale. El a conchis, în urma studiilor sale, că funcțiile organelor sexuale pot fi asociate cu anumite zone de pe nas.

Această supozиie s-a dovedit a fi corectă și, aproximativ zece ani mai târziu, Wilhelm Fliess, profesor și ginecolog german, a utilizat cu mare succes aceste zone în activitatea sa la spitalul Charité din Berlin. Prin gravarea chimică a acestor zone din membrana mucoasă nazală cu bază de cocaine, durerile și disfuncțiile legate de organele reproducătoare ale pacientelor sale au dispărut.

În anii 1950, medicul neamț Niels Krack a reușit să obțină aceleași rezultate înlocuind cocainea cu uleiuri esențiale. Din păcate, această procedură a devenit curând istorie, însă se practică și astăzi o formă de „foraj nazal“ terapeutic, în care partea interioară a nasului este masată ușor cu bătăsoare de bumbac.

La începutul anilor 1900 a apărut reflexologia piciorului, teoretizată de medicul american William Fitzgerald, care a scris în anul 1917 despre experiențele sale în cartea *Zone Therapy* [Terapia pe zone]. El a analizat masajul picioarelor practicat de nativii americanii și a comparat trataamentele lor cu cunoștințele de anatomie din Occident. El a percepuit un sistem referitor la picioare și l-a descris în detaliu. În 1924, medicul american Joe Shelby Riley a completat constatăriile lui Fitzgerald cu cartea sa *Zone Reflex* [Reflexul zonei].



Harta reflexologiei pe tălpile picioarelor

Inovația adusă de Fitzgerald și Riley nu a constat în masajul picioarelor; la urma urmei, și alte culturi din trecut, precum a egiptenilor, chinezilor, mayașilor, vedicilor, persanilor și celților, s-au ocupat de masarea picioarelor. Elementul nou a constat în recunoașterea unui sistem clar, valabil pentru fiecare ființă umană, în care e posibilă identificarea cu precizie a organelor printr-un sistem coordonat.

Implementarea practică a acestui sistem a avut loc ceva mai târziu, odată cu apariția lucrării fizioterapeutei americane Eunice Ingham, care a dezvoltat un sistem al liniilor de masaj ce s-a răspândit în toată lumea în următoarele decenii.

Un alt reper în reflexologie a venit vreo treizeci de ani mai târziu, după descoperirea dermatomeelor, când fizioterapeută germană Elizabeth Dicke a pus teoria în practică într-un mod foarte personal. Fiind programată la amputarea unuia dintre picioarele sale din cauza afecțiunilor legate de fluxul sanguin, ea a început, în ajunul intervenției, să-și maseze pielea din zona inferioară a spatelui cu mișcări ritmice, ca de plug. A avut o senzație de furnicături în partea de jos a piciorului, care a devenit mai intensă pe măsură ce masa mai în profunzime. Membrul inferior a început să se revitalizeze prin această metodă de masaj, iar ea a reușit să evite amputarea piciorului.

Tehnica aceasta de masaj, pe care a perfecționat-o de-a lungul anilor, a devenit masaj al țesuturilor conjunctive. Este realizat în dermatome și stabilăște conexiunile reflexologice dintre piele și segmentul spinal aferent. Poate fi utilizat pentru îmbunătățirea respirației și digestiei, eliberarea tensiunilor sau, în cazul lui Dicke, regleză circulația sanguină. În momentul de față, masajul țesuturilor conjunctive este o componentă obișnuită a programei terapeutilor maseuri și fizioterapeutilor de pretutindeni. De fapt, această tehnică a

reprezentat inițierea mea în reflexologie, în anul 1976, iar interesul și entuziasmul nu mi s-au diminuat niciodată.

Interesul științific pentru reflexologie s-a accelerat în partea a doua a ultimului secol. În anul 1950, neurologul francez Paul Nogier a stabilit o hartă a organelor la nivelul urechilor. Descoperirea lui a condus la creșterea interesului și la cercetarea legată de eficacitatea auriculoterapiei sau reflexologia urechii.

În anii 1960, cercetătorul japonez Toshikatsu Yamamoto a descoperit două sisteme reflexologice la nivelul scalpului. În anii 1970, medicul austriac Hans Zeitler a descoperit un sistem reflexologic la nivelul craniului, în timp ce biologul chinez Zhang Yingqing a inițiat o nouă disciplină biologică, numită ECIWO, „informații cu conținut embrionar al întregului organism“, o lege bio-holografică ce a permis identificarea a sute de puncte noi în acupunctură și reflexologie.

În anii 1980, cercetătorul rus Alexandre Kacian a documentat prin măsurători electrice un sistem al zonelor reflexologice de pe suprafața nasului și buzelor. Bioterapeutul german Rudolf Siener a descris zonele reflexologice la nivelul membrelor inferioare în anul 1988. Aproximativ în același timp, doctorul coreean Tae Woo Yoo și-a publicat cartea *KHT Koryo Hand Therapy* [Terapia palmelor KHT Koryo], referitoare la reflexologia mâinii, iar în 2003, un alt medic coreean, Park Jae Woo, a publicat *A Guide to Su Jok Therapy* [Ghid de Terapie Su Jok], o altă abordare asupra reflexologiei mâinii.

S-au făcut multe alte descoperiri esențiale în ultimii cincizeci de ani. În perioada anilor 1970, frații Voll și Peter Mandle, din Germania, au contribuit enorm la înțelegerea fundamentală a reflexologiei, prin abordarea electro-acupuncturii, măsurării și stimulării anumitor puncte de acupunctură cu

impulsuri electrice. În 1983, medicul și stomatologul german Joachim Gleditsch a publicat printre primii o vizionă holistică asupra reflexologiei, care prezenta paralele cu medicina tradițională chineză.

În 2007, medicul francez Martine Faure-Alderson a aplicat în lucrarea sa de reflexologie conceptul straturilor de germani embrionari – grupuri de celule existente într-un embrion care contribuie la formarea tuturor organelor și țesuturilor. Această abordare holistică asupra sănătății fizice, emoționale și psihice include întregul sistem energetic omenesc, cu corespondențe în acupunctură, medicina natușistă, sistemul chakral, homeopatie și chiar rolul fluidului cerebro-spinal în terapia cranio-sacrală.

Kevin și Barbara Kunz, pionieri ai reflexologiei americane și autori ai multor cărți pe această temă, au efectuat o cercetare extinsă în domeniul reflexologiei picioarelor, creând o bază de date uriașă cu studii științifice, incluse în seminarele, tratamentele și cărțile lor.

Toți acești oameni de știință, practicieni, medici și terapeuți natușisti au înregistrat contribuții valoroase la noile descoperiri în domeniul reflexologiei, largindu-și sfera atât în boli cronice, cât și în starea generală de bine. Astfel, ceea ce începea ca o disciplină tainică în urmă cu 150 de ani este acum o modalitate holistă acceptată de tratament.

## Natura holistică a reflexologiei

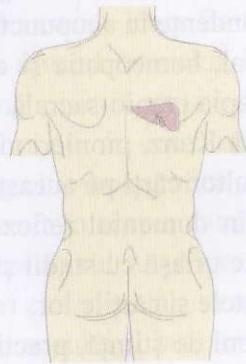
Unul dintre cele mai fascinante aspecte ale organismului uman constă în existența multor hărți de reflexologie pentru diverse părți ale organismului. Prin citirea zonelor

localizate pe suprafața pielii, din diferite părți ale corpului, putem descoperi disfuncții incipiente ale stării de sănătate, ce rămân altfel ascunse, înainte de a deveni afecțiuni cronice. De cele mai multe ori, ele nu sunt probleme grave – dacă nu ignorăm semnele.

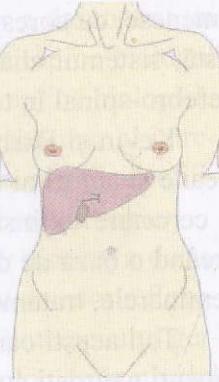
Spre exemplu, un coș de pe față în partea dreaptă a nasului, o înțepătură în umărul drept sau un punct roșu pe partea inferioară dreaptă a cutiei toracice, pe piept, constituie indicii că ficatul și vezica biliară sunt tensionate.



*Reflexologia  
ficatului și vezicii  
biliare indicată  
pe chip*



*Reflexologia  
ficatului și vezicii  
biliare indicată  
pe spate*



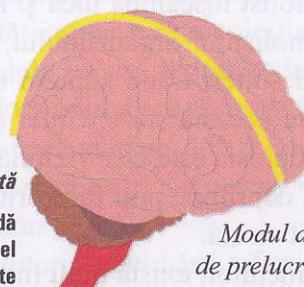
*Reflexologia  
ficatului și vezicii  
biliare indicată  
pe piept*

Dacă ignorăm aceste semne și continuăm să avem un stil de viață necorespunzător, constând în hrană pe bază de carne grasă și băuturi alcoolice și carbogazoase, multă mânie și odihnă insuficientă, semnele de disconfort vor deveni și mai clare. La un moment dat, durerea din spatele omoplatului va crește până în punctul în care vezica biliară va necesita intervenție chirurgicală.

Reflexologia ni se prezintă ca o carte deschisă a stării de sănătate, așteptând să fie citită. Ea ne trezește în acest fel întregul potențial de care dispunem pentru autovindecare. Interpretarea hărților de reflexologie din diferite zone ale corpului echivalează cu înțelegerea a ceea ce se va întâmpla la un nivel mai profund.

Pentru a utiliza în mod optim această resursă imensă de autovindecare, intuiția joacă un rol important în interpretarea hărților. Aceasta nu înseamnă că bunul simț este desconsiderat – avem nevoie de abilități analitice pentru a ne sorta percepțiile și constatăriile în scopul orientării spre tratamentul corect. În definitiv, este o combinație între inimă și creier, care ne deschide viziunea asupra unor noi dimensiuni ale tratamentului. Însă intuiția joacă în vindecare un rol mai mare decât ne imaginăm.

Să analizăm puțin noile cercetări asupra creierului efectuate de medicul german Gunther Haffelder. El a demonstrat că partea analitică a creierului, situată în emisfera stângă, are o viteza de procesare de aproximativ 20 000 biți pe secundă în mod secvențial, în timp ce emisfera dreaptă, responsabilă de sentimentele și intuiția noastră, prelucreză date la viteza de 60 000 000 000 biți pe secundă, în paralel cu emisfera stângă.



*emisfera stângă*  
**20 000 biți/secundă**  
**Mod secvențial**  
**Conștiință**  
**Raționalitate**

*emisfera dreaptă*  
**60 000 000 000 biți/secundă**  
**Mod paralel**  
**Sentimente**  
**Intuiții**

*Modul de lucru și viteza  
de prelucrare ale celor două  
emisfere ale creierului*