

LBRIS

We know
books

GABRIEL SOCACIU

VALENTINA VASILE

ReflexoTERAPIA

Trup și suflet

GHID TERAPEUTIC



EDITORIA
CREATOR
BRAȘOV 2024

Cuprins

| | |
|--|----|
| <i>Cuvânt de început</i> | 7 |
| <i>Primii pași ca terapeut</i> | 11 |
| <i>Cum funcționează reflexoterapia?</i> | 15 |
| <i>Cine beneficiază de terapie?</i> | 24 |
| <i>Despre contraindicații</i> | 28 |
| <i>Modul de funcționare holistic – corp fizic, suflet și spirit</i> | 33 |
| <i>Planșe cu principalele zone reflexogene și îndrumări spirituale în privința tratării afecțiunilor</i> | 37 |
| | |
| Planșe cu principalele zone reflexogene și îndrumări spirituale în privința tratării | 47 |
| Plexul solar | 49 |
| Sistemul RENAL | 57 |
| <i>Sistemul RENAL: rinichi, vezica urinară, uretere</i> | 59 |
| <i>Tratamentul spiritual al bolilor sistemului renal</i> | 63 |
| Sistemul genital | 65 |
| <i>Sistemul GENTIAL: ovare, trompe, uter, vagin la femei; testicule, penis la bărbați</i> | 69 |
| <i>Tratamentul spiritual al afecțiunilor genitale</i> | 72 |
| Sistemul DIGESTIV | 75 |
| <i>Sistemul DIGESTIV: ficat, vezică biliară, splină, stomac, pancreas, duoden, apendice, intestin gros, intestin subțire</i> | 77 |
| <i>Tratamentul spiritual al bolilor digestive</i> | 80 |

| | |
|---|------------|
| Sistemul NERVOS: capul și coloana | 83 |
| <i>Sistemul NERVOS: capul și coloana vertebrală.....</i> | <i>87</i> |
| Sistemul ENDOCRIN..... | 93 |
| <i>Sistemul endocrin: hipofiza, epifiza, hipotalamus, timus, tiroida, paratiroida, pancreas, suprarenale, gonade (ovare și testicule)</i> | <i>95</i> |
| Sistemul CARDIOVASCULAR..... | 105 |
| <i>Sistemul CARDIOVASCULAR: inimă, artere, capilare, vene.....</i> | <i>107</i> |
| Sistemul RESPIRATOR | 113 |
| <i>SISTEMUL respirator: plămâni, bronhii, gât, faringe, laringe, trahee, nas.....</i> | <i>117</i> |
| Sistemul ARTICULAR..... | 123 |
| <i>Sistemul osos și articular: oase, coloana vertebrală, umăr, cot, genunchi, șold, laba piciorului</i> | <i>125</i> |
| Sistemul O. R. L. | 131 |
| <i>Ochii</i> | <i>133</i> |
| <i>Urechile</i> | <i>137</i> |
| SÂNI, PIEPT | 141 |
| <i>Sânii</i> | <i>143</i> |
| <i>Pielea.....</i> | <i>148</i> |
| Sistemul LIMFATIC | 153 |
| <i>Sistemul limfatic: lichidul limfatic, ganglionii limfatici....</i> | <i>155</i> |
| Centrul de echilibru | 163 |
| <i>Centrul de echilibru</i> | <i>165</i> |
| DANTURA..... | 167 |
| <i>Dantura: maxilarul, mandibula, dinții</i> | <i>169</i> |
| | |
| Cuvânt de încheiere | 173 |

Cuvânt de început

Scriu această carte după mai bine de zece ani de terapii și cursuri făcute și după multe experiențe de viață în care am văzut și trăit fața suferinței sub multe aspecte ale ei. Știu că în prezent există multe terapii pe care le numim complementare, holistice și un număr impresionant de terapeuți cu diplome. Nu vreau să fac diferențieri și să spun care dintre ele funcționează mai bine și care nu, potrivit locului în care ne-am născut. Nu întâmplător ne apropiem de una sau de alta, de un terapeut sau un altul și nimic nu se întâmplă fără ca ceva din noi să nu fi ales înainte.

Indiferent ce terapie alegem pentru prevenție, vitalizare, vindecare, fără o etică morală divină, fără să respectăm legile subtile de funcționare ale naturii din care facem parte integrantă, ale pământului și cerului deopotrivă, efortul nostru este zadarnic. Am cunoscut de-a lungul timpului oameni foarte bine pregătiți, cu calități terapeutice deosebite, răpuși de boli diferite. La fel, am văzut cum persoane cu mare

grijă în alimentația lor, cu grade și specializări în dezvoltarea lor spirituală, treceau prin suferințe și afecțiuni de tot felul.

Bolile nu scad ca intensitate și răspândirea lor este evidentă, chiar dacă medicina actuală și terapiile complementare s-au dezvoltat parcă pe măsura acestui „dușman invizibil” numit suferință. După mai mult de zece ani de terapii, cursuri și experiențe personale înțeleg că a descifra cauzele unei suferințe și, cu atât mai mult, de a o vindeca, rămâne o taină între Dumnezeu și respectiva persoană. Doar acolo, în sufletul omului care se pleacă în genunchi în fața suferinței, îmbrățișând-o mai degrabă decât luptând cu ea, grația divină hotărăște calea care este de urmat. Cei care trec peste suferințe cu zâmbetul pe buze sunt asemenea unor sfinți. Cei care își descoperă credința inimii în vârtoarea miilor de denumiri de boli care sunt afișate în prezent, devin cu adevărat vindecători. Ne este cu putință să ne tămăduim suferințele doar acolo, în taina inimii, ducând smerenia și bunătatea ei mai presus de trufia firii și greutatea oricărei tristeți și frustrări.

Știu că oamenii mor și în prezent de inimă rea și că o parte din greutatea acestei supărări este dată și de lipsa unui răspuns la întrebarea „De ce eu, Doamne?”.

Supărarea care apasă prea mult sufletul este infinit mai nocivă decât orice regim alimentar pe care îl considerăm a fi nesănătos. Cunoaștem și studiem corpul în profunzime, dar legăturile invizibile cu sufletul rămân o carte închisă pentru cei mai mulți dintre noi. Știu că nu mai putem să studiem

doar ceea ce vedem pentru a ne vindeca suferințele. Avem de căutat în interiorul nostru pentru a găsi un sens mai profund, pentru care ne-am născut aici, pe pământ.

Această carte este scrisă cu recunoștință pentru o terapie care mi-a fost și încă îmi este un punct de sprijin, un prieten de nădejde în viața de zi cu zi. Ea nu se oprește doar la partea ei tehnică și la studierea punctelor tămăduitoare de la nivelul tălpii, ci merge mai în profunzime. Corpul, partea văzută, și sufletul, partea nevăzută, se însoțesc, se influențează, se ajută, dar se și resping, își ușurează și își îngreunează sarcinile. Menirea corpului este aceea de a purta cu grijă comoara pe care sufletul o aduce pe pământ în această călătorie a vieții. Sufletul este veșnic, trupul este pieritor, dar în această călătorie pământească ambele sunt la fel de importante. Am încercat să explic suferințele nu numai ca aspect fiziologic, ci să merg și mai în adâncime, atât cât mi-a fost îngăduit pentru a transmite mesajele care vin din suferințele sufletești. Sper că atât cât am putut să o fac, această carte este și va fi de folos celor care vor citi aceste rânduri.

Primii pași ca terapeut

Tălpile noastre sunt adevărate panouri de comandă, cu mii de terminații nervoase și cu proiecții ale tuturor organelor, țesuturilor și articulațiilor. Am început să cunosc această hartă în miniatură a întregului organism într-o perioadă în care eu însumi mă confruntam cu multe probleme de sănătate, pe care atunci încercam să le înțeleg doar prin prisma medicinei alopate.

S-a dovedit că doar a te lăsa pe mâna medicilor, fără să participi la propria vindecare, nu este un lucru benefic pe termen lung. A lua parte la acest proces de tămăduire interioară înseamnă mai mult decât un tratament, decât medicină, înseamnă un mod de viață. Prin mii de terapii pe care le-am făcut pe tălpile oamenilor am putut să observ în cele mai multe cazuri gradul de uzură al organismului, lipsa lui de mobilitate și vitalitate, dar și blocajele și suferințele mai adânci, venite din neiertări, tristeți, învinovățiri și frici.

Nu există o persoană cu corpul îmbolnăvit care să nu aibă această suferință a sufletului, de multe ori necunoscută

de către alții. Nu înțelegem de ce un om pe care am putea să-l numim normal, cu o alimentație echilibrată, cu relații firești cu ceilalți se poate îmbolnăvi asemenea unuia care nu respectă poate nicio regulă. Noi nu putem cunoaște ce este în sufletul unui om și nu putem simți ceea ce îl macină pe interior asemenea unui vierme nevăzut. Doar când facem acest lucru cu noi înșine, când începem să simțim viața interioară a propriului suflet, se deschid niște căi fine spre înțelegerea altora. Empatia, compasiunea, iertarea și iubirea sunt adevărate medicamente oferite gratuit de Dumnezeu tocmai pentru a le folosi.

Prin această terapie blândă, naturală, numită reflexoterapie, m-am aplecat nu numai asupra picioarelor oamenilor, ci și asupra sufletului lor, deși la început de drum nici nu mi-ar fi trecut prin cap acest lucru. Țin minte că am făcut niște eforturi mari pentru a avea un cabinet în orașul în care locuiam. Eforturile veneau din faptul că porneam de la zero, fără să știu unde mă duce acest nou fir al vieții. De asemenea, eram pe cont propriu, fără să colaborez cu altcineva pe acest domeniu, fără să am vreun coleg și fără să cunosc doritori care să se lase pe mâna mea. Cu toate acestea, ceva îmi spunea să merg înainte și mă simțeam susținut de acel „ceva” nevăzut, care parcă îmi dădea o direcție și un sens acestei noi vieți.

Încet, încet, au început să apară și primii pacienți și țin minte cât de bucuros am fost atunci când o doamnă

mi-a spus că nu mai avea dureri de spate după ședința pe care tocmai i-o făcusem. Terapia aceasta chiar funcționa și asta îmi dădea o mare încredere. Oamenii care veneau la cabinet erau sceptici la început, apoi atitudinea lor se schimba când vedeau că au mai multă energie, că dorm mai bine, că unele dureri scad ca intensitate. Într-o zi a venit la cabinet o doamnă mai în vârstă, care lucrase timp de mulți ani în domeniul medical. Scepticismul ei față de terapie era evident, dar recomandarea călduroasă a ficei ei a făcut-o să facă acest pas spre mine. După vreo 10 ședințe mi-a mărturisit că nu mai are acele crize de astm care îi produceau multă suferință, în special, în apropierea sezonului rece. Scepticismul ei s-a transformat în entuziasm și mai multe persoane au venit apoi la cabinet la recomandările ei. Sigur, au urmat apoi multe alte rezultate deosebite, astfel încât, după câțiva ani de la deschiderea cabinetului, aveam suficient de mult de lucru pentru a trăi din asta. Multă vreme, mai ales la începuturile muncii mele de terapeut m-am întrebat dacă cer un preț corect pentru activitatea prestată.

Acesta este un aspect mai sensibil, cu care se confruntă terapeuții din ziua de astăzi. Unii cred că fără un schimb de energie corect, ceva se dezechilibrează în lumea fină a energiilor. Nu știi exact ce înseamnă un preț corect, știi că noi primim pentru ceea ce oferim și o altă formă de energie, mai subtilă, care nu înseamnă neapărat bani sau

alte foloase materiale. Pe mine, personal, m-a ajutat că am pornit de la zero, cum se spune, din toate punctele de vedere. Pentru că nu eram deloc cunoscut, am lucrat la început cu o doamnă care avea ca activitate oferirea de *vouchere*. Era un fel de ofertă care se răspândea unei mari mase de oameni, având ca principală motivație reducerea de prețuri. Bineînțeles că această reducere, plus comisionul dat, făceau ca prețul ședinței mele să fie unul foarte mic. Multe luni am plătit cu greu facturile și ceea ce primeam nu era mai mult decât ceea ce cheltuiam. Dar am avut sprijinul unor oameni apropiați, pe cel al Divinității și astfel am putut merge mai departe. Țin minte și acum fericirea pe care am simțit-o atunci când am văzut toată agenda ocupată pentru săptămâna care urma să vină.

Bineînțeles că după această perioadă mai grea, dar care mi-a prins foarte bine pentru întărirea voinței și a răbdării, au urmat luni, apoi ani, în care nu am mai avut nevoie de astfel de reduceri. Dar chiar și atunci când aveam o cerere mare din partea pacienților mei am încercat să fac un preț corect ședințelor mele. Niciodată să nu ne facem un scop din a aduna nu știu ce foloase materiale din suferința oamenilor. Eu consider munca de medic, de terapeut, o lucrare divină și dacă o luăm ca atare este o cale rapidă de a ne vindeca în primul rând propriul interior. Dacă ne facem cum trebuie activitatea de terapeut, nu ne va lipsi nimic și vom avea mereu ceea ce ne este de folos, fără să ne

risipim energia în lucruri inutile. În plus, mereu se vor găsi oameni care să ne recomande, astfel încât nu va trebui să ne facem reclamă și să facem nu știu ce compromisuri prin cine știe ce colaborări cu oameni nepotriviți.

Timp de peste zece ani, atât cât am avut cabinetul de reflexoterapie, am preferat să lucrez singur, fără alți colegi. Asta nu înseamnă că nu este bine să lucrăm cu alte persoane cu care suntem compatibili, dar eu așa am ales, sau mie mi s-a dat această experiență care mi se potrivea la acea vreme.

Cum funcționează reflexoterapia?

Nu vreau să fac nu știu ce istoric acestei terapii milenare, cunoscută în toată lumea. Primele semne ale reflexologiei au apărut la egipteni, apoi s-a vorbit mult despre o adopție a terapiei în filosofia asiatică, în medicina chineză, în special.

Reflexoterapia este un fel de surată a acupuncturii, dar cu un mod diferit de acțiune și de aplicare a tratamentului. Zonele vizate sunt în special cele din talpă, acolo unde sunt mii de terminații nervoase, proiecții ale organelor, ale țesuturilor, oaselor, articulațiilor. Există o veritabilă hartă cu zone corespondente pentru fiecare aceste mici rotițe, atât pe partea plantară a tălpii, cât și pe cea superioară a ei, până în zona gleznelor și chiar dincolo de acestea. Bineînțeles că

proiecții ale organelor și celorlalte părți anatomice există și pe palme, la nivelul coloanei vertebrale, a urechilor și ochilor. Chiar și dinții au zone corespondente cu diferite sisteme de organe.

Dar cu siguranță talpa este harta cea mai cunoscută și cercetată de practicanții de reflexoterapie din toate timpurile.

Încă de la început am încercat să mă documentez cât mai mult și să aprofundez din tainele acestei terapii, ale medicinei alternative în general. Am devenit un fel de autodidact și am experimentat pe mine primele tratamente. Am observat din stadiul incipient o stare de revigorare a corpului, un surplus de energie la nivel fizic și mental de care chiar aveam mare nevoie. Trecusem prin multe experiențe de viață care m-au marcat și această formă de tratament mi-a redat încrederea în mine și în capacitatea de autovindecare a propriului organism.

Mi-am dat seama de legătura dintre organe, de modul subtil în care se influențează, de ajutorul reciproc pe care și-l oferă. În același timp, un surplus sau un deficit de energie al unei rețele de organe, care persistă, se întoarce împotriva unei alte perechi de organe, care suferă astfel. Asemenea celulelor, organele sunt forme de energie vii, cu autonomie proprie și cu sarcini bine determinate în minuțiosul sistem de funcționare al organismului. Ele nu au numai un rol fiziologic, anatomic, ci și unul mai puțin

cunoscut, legat de capacitatea noastră de a lua decizii, de voință, determinare, separare sau împreunare, creștere sau descreștere.

Unele organe sunt de expansiune, altele de retragere, unele au rol administrativ, altele servesc oarecum „în munca de jos”, separând purul de impur, cum este cazul intestinului subțire. Organele au roluri și sarcini dintre cele mai diverse, de la stocarea, digerarea și transportarea alimentelor în tot corpul, la filtrarea lichidelor și asigurarea unei temperaturi optime în organism. Medicina alopată le studiază numai ca structuri anatomice, dar organele mai au o parte încă nevăzută și necercetată de către medicina actuală, o dublură a lor cu un rol mai profund, legat de activitatea naturii, universului, cosmosului. Starea lor de vitalitate și sănătate este dependentă de conduita respectivei ființe, de gradul ei de iubire față de lumea vie și de moralitatea divină.

Un om care iubește necondiționat aspiră mai multă energie din planurile subtile, care va folosi pentru o refacere mai rapidă a organelor, pentru o mai bună imunitate și rezistență. Există o reflexie a sufletului în fiecare rețea de organe și astfel înțelegem mai bine de ce spunem că iubim în unele cazuri „cu toată ființa noastră”.

Nu întâmplător, acest înveliș al organelor se numește „dublu eteric” și el continuă să funcționeze chiar și atunci când s-au îndepărtat chirurgical organele structurale,

fiziologice. Acest dublu eteric influențează corpul prin frecvențele din lumea înconjurătoare și din lumile mai subtile. Unii oameni au mai dezvoltat acest corp subtil, alții mai puțin, în funcție de nivelul de conștiință, aspirațiile, modul de a privi viața, relațiile interumane, raportarea la natură, la viața spirituală etc.

Prin masajul reflexogen se poate spune că noi acționăm nu numai asupra părții de suprafață, ci și a aceleia mai profunde, asta și în funcție de gradul de pregătire și de sensibilitate al practicantului. Atunci când atingem un anumit punct corespondent, noi trimitem un impuls electromagnetic în zona respectivă și aceasta este rapid irigată cu sânge, cu energie. Sângele este o energie organică, dar ceea ce este în profunzimea lui este o formă mai puternică și mai profundă, care vine din structurile sufletești ale unei ființe, ale pământului, ale universului. La fel ca omul, pământul este un organism viu, cu organe, sânge, limfă și un mod de funcționare autonom, dar și cu unul de subordonare la întreg sistemul universal, cosmic de funcționare. Dacă sângele ar avea o funcționare normală în organism nu ar mai exista congestii, tensiuni și inflamații care produc dureri.

Pentru combaterea durerilor, suferinței, în general, s-a creat un adevărat imperiu de produse chimice, care au rol analgezic, detensionant, antiinflamator. Dacă pentru cazurile de urgență și durerile acute acestea sunt binevenite

și au un rol benefic pe termen scurt, pe termen lung, pentru durerile cronice, sunt adevărate otrăvuri. În primul rând, ar trebui să învățăm ce este o boală cronică, pentru a găsi mijloace mai naturale și mai puțin invazive de tratament.

O suferință cronică reprezintă creșterea, în timp a unei inflamații sau congestii, care s-a produs din varii motive: leziuni interne datorate unor lovituri în timpul sarcinii, după naștere, în copilărie, în adolescență, traume și frici profunde legate de abandon, violență, amenințare, pierdere, atașamente, neiertări, lipsa credinței și multe alte cauze mai mult sau mai puțin cunoscute. Așa cum am mai spus, organele, celulele, țesuturile sunt organisme vii, cu memorie, așadar ele rețin un moment traumatizant și re trăiesc cu diferite intensități episoadele trecute. Noi am putea să ne vindecăm aceste răni nevăzute, care nu ne aparțin doar nouă, ci întregului corp al omenirii, doar printr-o profundă transformare interioară. Avem în noi puterea alchimică dată de iubire, sub diferite forme ale ei, de la acceptare și bunăvoință, la jertfa pentru binele unei alte ființe. Iubirea are mai multe trepte, cu intensități și trăiri diferite, pornind de la cea condiționată, apropiată ca frecvență de energia telurică a părții mai grosiere a pământului, până la cea mai înaltă, a abandonării sinelui uman în fața celui mai profund, al Cerurilor.

Prin acest masaj blând, dar ferm, la nivelul tălpilor, noi readucem de multe ori echilibrul și armonia pe care

le pierdem în viața trepidantă a locurilor în care trăim. Când atingem timp de câteva zeci de secunde zona corespondentă plexului solar simțim mai multă liniște, atunci când facem același lucru asupra suprarenalelor ne vitalizăm parcă instantaneu. Atingerea punctelor se va face în special cu buricele degetelor, iar intensitatea apăsării depinde de gradul de sensibilitate al fiecărui om.

A cunoaște cum și cât să apăsăm vine cu timpul, odată cu creșterea sensibilității terapeutice individuale. Recomand autotratementul pentru mediul de învățare inițial, apoi tratarea pe tălpile altor persoane. Atunci când suntem cât de cât stăpâni pe propriile mișcări putem să ne extindem tratamentele atât cât vom simți că ne este îngăduit. Tehnica de masaj reflexogen nu este una dificilă, este o combinație între o mișcare de masaj obișnuit și una de presopunctură. Pentru a o însuși mai bine este nevoie de răbdare, atenție și perseverență. Puteți să urmăriți și materialele mele video, precum și cursul de reflexoterapie online pe care l-am pus la punct tocmai pentru a arăta mai bine aceste tehnici și localizarea cât mai exactă a zonelor pe care lucrăm.

Ca mod de lucru este bine să începem de la a învăța temeinic punctele reflexe, sau măcar pe cele pe care vom lucra preponderent. În reflexoterapie nu există zone mai importante și altele mai puțin importante, fiecare țesut și organ fiind o roțiță cu ajutorul căreia funcționează întreg mecanismul numit *om*. Există legături principale între

diferite rețele de organe, cele mai cunoscute fiind cele care alcătuiesc sistemul celor cinci elemente: *pământ* (splină – pancreas – stomac), *lemn* (ficat – vezică biliară), *apă* (rinichi – vezica urinară), *metal* (plămâni – intestin gros), *foc* (inimă – intestin subțire).

De asemenea, avem adevărate canale de legătură între rinichi și urechi, ficat și ochi, plămâni și nas, limfă și piele.

În modul de predare clasic, cunoscut la noi, există un traseu de început al terapiei, cu plexul solar și traseul renal: *plex solar – suprarenale – rinichi – uretere – vezica urinară*.

Urmează apoi zona digestivă și metabolismul: *intestin gros (zona de ascensiune și transversală a lui) – ficat – vezica biliară – stomac – pancreas – duoden*, pe talpa dreaptă, *intestin gros (zona transversală și descendentă a lui), rect-anus, splină, stomac, pancreas, duoden, pe talpa stângă*.

Urcăm pe talpă la nivelul pernițelor piciorului și lucrăm *plămânilor, bronhiile, tiroida și timusul*, apoi *ochii și urechile* la nivelul bazei degetelor. Masajul degetului mare va include zona *sinusurilor*, în vârful degetului, *apoi glanda epifiză, hipofiza și hipotalamusul, creierul mare și cel mic (cerebelul), trunchiul cerebral, nasul, ceafa*.

Tratamentul se continuă cu *coloana vertebrală*, pe suprafața interioară a labei piciorului, apoi mergem pe partea superioară a tălpii și lucrăm pe *circulația limfatică* (inclusiv marele punct limfatic) *zona de echilibru, piept-sâni, zona gleznelor, articulația coxofemurală și cea inghinală*.