

REFLEKSOLOGI

- APA ITU REFLEKSOLOGI
- SEJARAH REFLEKSOLOGI
- KEBAIKAN REFLEKSOLOGI

APA ITU REFLEKSOLOGI..?

Rawatan urut tradisional refleksologi merupakan suatu kaedah pemeliharaan kesihatan dan penyembuhan penyakit dengan cara menekan titik refleksi yang ada di badan yang mana titik refleksi tersebut berhubung dengan kelenjar dan organ-organ tubuh berkaitan.



APA ITU REFLEKSOLOGI..?

Maksud Titik Refleksi adalah 'titik pusat urat saraf'. Setiap titik ada kaitan dengan organ tubuh tertentu, jadi dengan mengurut bahagian refleksi akan melancarkan perjalanan darah pesakit.

Setiap titik urutan mampu melancarkan pengaliran darah sekali gus memelihara anggota tubuh yang lain misalnya urutan pada tengah tapak kaki berkesan untuk merangsang tindak balas terhadap kawasan refleks adrenal dalam tubuh selain membantu melancarkan sistem penghadaman.

SEJARAH REFLEKSOLOGI



The physician's tomb at Ankmahor, Saqqara in Ancient Egypt around 2350 BC, depicting a Reflexology treatment

SEJARAH REFLEKSOLOGI

Sejarah awal urut tradisional refleksologi yang diketahui adalah berasal dari negara Mesir pada 2330 sebelum Masihi. Ini dapat dibuktikan melalui lukisan tangan Pictograph dan Heiroglyph yang sekarang tersimpan di Institut Papyrus, Cairo Mesir.

SEJARAH REFLEKSOLOGI

Selain dari bukti lukisan dinding di zaman Mesir kuno, terdapat juga pendapat lain yang mengatakan ianya bermula;

- ❑ Lebih 5000 tahun dari Negeri China.
- ❑ Tahun 1898, Dr William Fitzgerald memperkenalkan Zon Therapy/Relieving Pain At Home.
- ❑ Puan Eunice Ingham terbitkan Buku 'Stories the Feet Can Tell' pada tahun 1938.

KEBAIKAN REFLEKSOLOGI

- **Melancarkan pengaliran darah**
- **Meningkatkan daya tahan individu**
- **Mengurangkan risiko tulang reput**
- **Menyeimbangkan kedudukan badan**
- **Melancarkan pergerakan**
- **Menguatkan otot kaki**

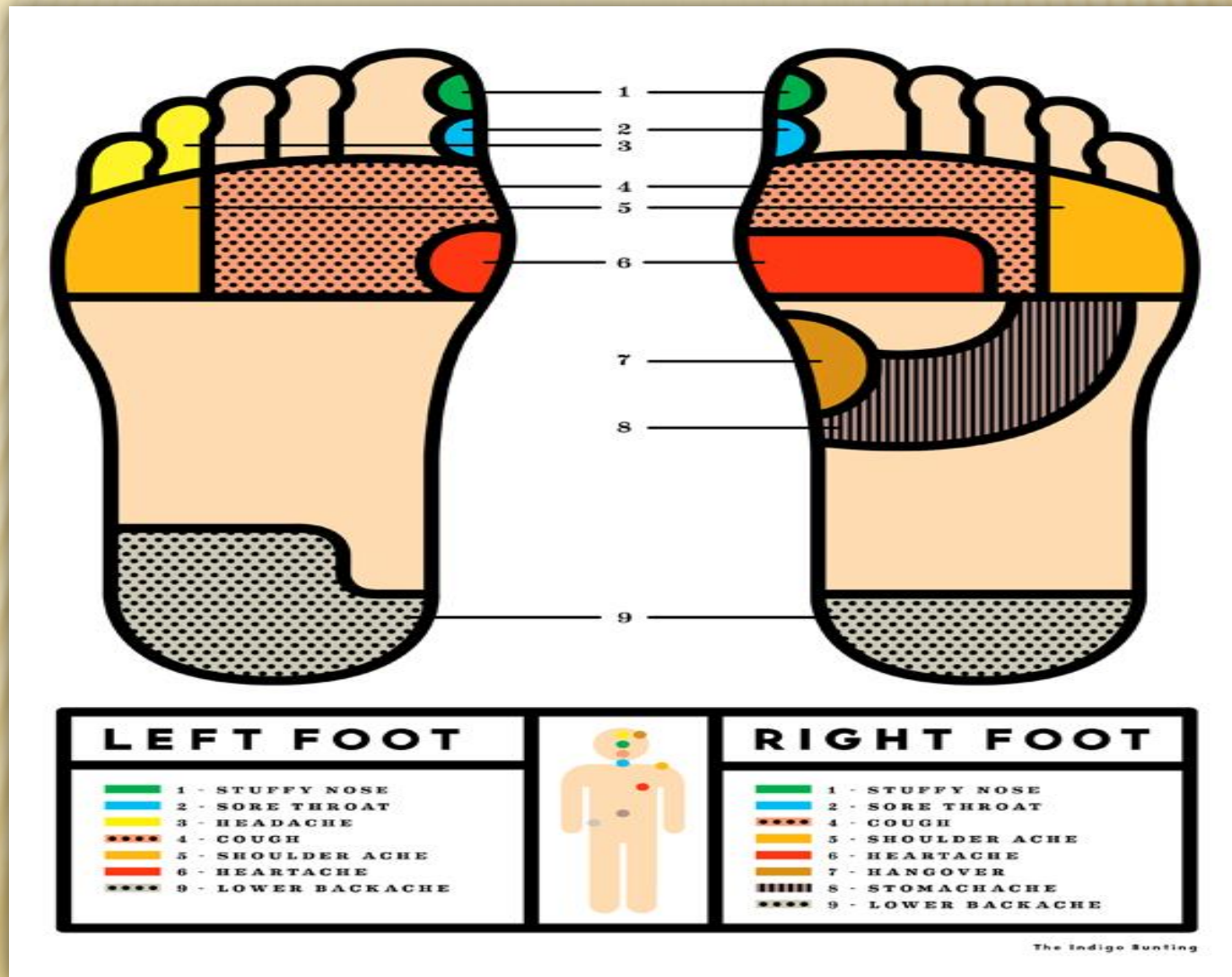
KEBAIKAN REFLEKSOLOGI

- **Mengurangkan risiko kencing tidak lawas**
- **Menguatkan tulang dan pinggul**
- **Mengurangkan risiko sakit sendi**
- **Mengurangkan rasa letih**
- **Mengelak risiko sembelit**
- **Mengurangkan masalah usus**
- **Mengurangkan masalah pada bahagian peranakan**

Berbagai jenis penyakit boleh disembuhkan dengan kaedah ini. Dari yang tak serius mahupun serius seperti batu karang, buah pinggang, lemah syahwat, darah tinggi, kencing manis, barah (peringkat awal), sakit jantung dan paru-paru.

Penyakit yang tak boleh disembuhkan: urat saraf dah mati (akibat kemalangan atau serangan stroke), terlalu banyak makan ubat hingga urat sarafnya menjadi kebal, dan juga penyakit barah yang sudah terlambat

KEBAIKAN REFLEKSOLOGI

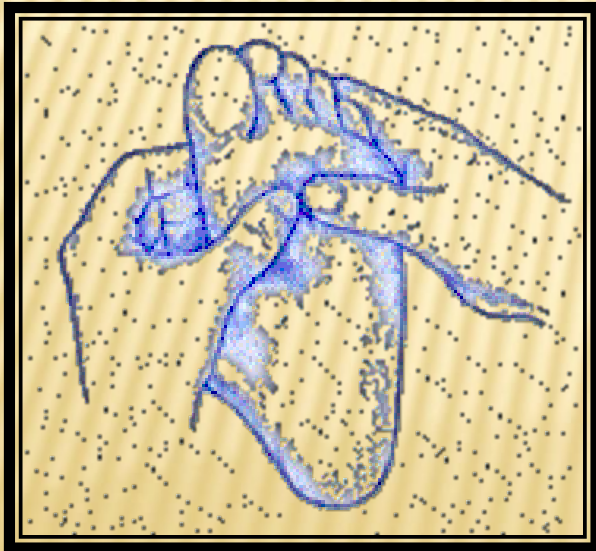


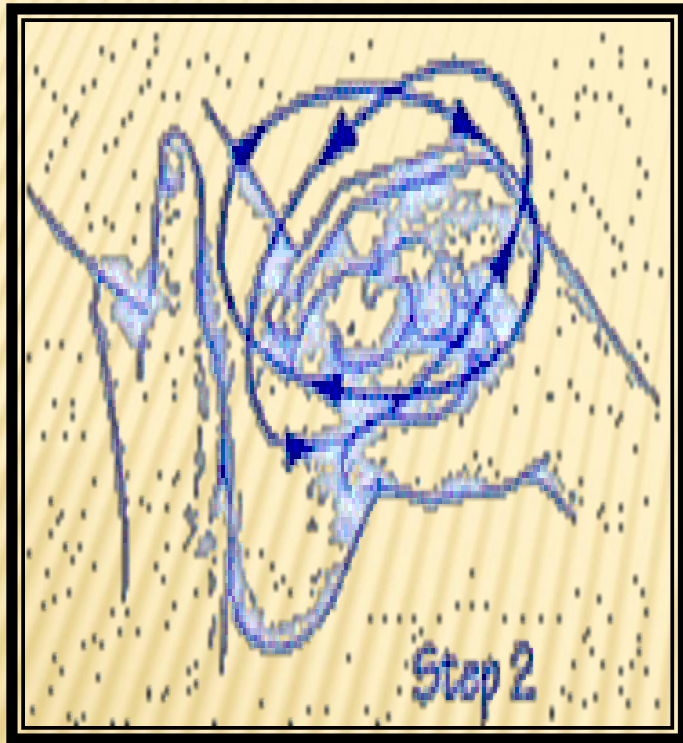
URUT REFLEKSOLOGI



Step 1:

Stroking. Stimulates circulation and warms the foot. Holding your partner's foot in your hands, on the top of the foot begin a long, slow, firm, stroking motion with your thumbs, starting at the tips of the toes and sliding back away from you, all the way up to the ankle; then retrace your steps back to the toes with a lighter stroke. Repeat this step three to five times.





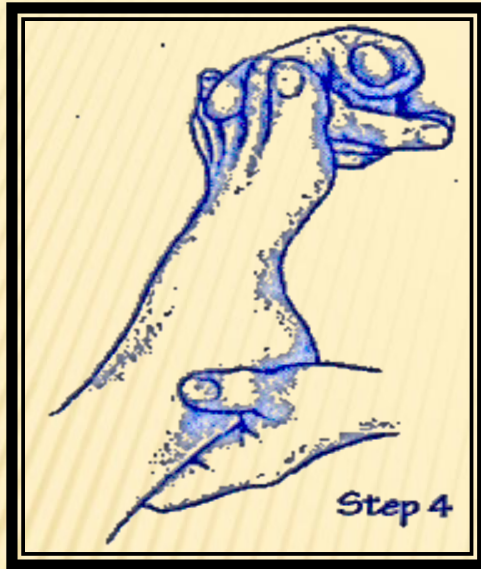
Step 2:

Ankle Rotations. Loosens joints and relaxes feet. Cup one hand under the heel, behind the ankle, to brace the foot and leg. Grasp the ball of the foot with the other hand and turn the foot slowly at the ankle for three to five times in each direction. With repeated foot massages, any stiffness will begin to recede. This is a particularly good exercise for those of you suffering from arthritis.

Step 3:



Toe Pulls and Squeezes. Toes, like fingers, are quite sensitive to the touch's this massage can be very calming. Grasp the foot beneath the arch. With the other hand, beginning with the big toe, hold the toe with your thumb on top and index finger beneath. Starting at the base of the toe, slowly and firmly pull the toe, sliding your fingers to the top and back to the base. Now repeat, but gently squeeze and roll the toe between your thumb and index finger, working your way to the tip and back to the base. Repeat these two movements on the remaining toes.



Step 4:

Toe Slides. Grasp foot behind the ankle, cupping under heel. With the index finger of the other hand, insert your finger between the toes, back and forth for three to five times.



Step 5:

Arch Press. Releases tension in the inner and outer longitudinal arches. Hold foot as you did in Step 4. Using the heel of your other hand, push hard as you slide along the arch from the ball of the foot toward the heel and back again. Repeat five times. This part of the foot can stand a little extra exertion on your part, just dont apply too much pressure.



Step 5:

Repeat step 1-. This is a good way to begin and end a foot massage.

**SELAMAT
MENCUBA...**

TERIMA KASIH

JUMPA LAGI...