Dr. Csikai Erzsébet–Nagyné Halász Anna

A REFLEXOLÓGIA MÚLTJA, JELENE ÉS JÖVŐJE

A HOLISZTIKUS GONDOLKODÁSMÓD ÉS A REFLEXOLÓGIA HELYE A TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT RENDSZERÉBEN

A HIVATALOS TERMÉSZETGYÓGYÁSZAT LÉTJOGOSULTSÁGA

A természetgyógyászat évtizedek óta az érdeklődés középpontjában áll. Talán – jó magyar szokás szerint – már át is esünk a ló másik oldalára. A betegek körében egyre inkább elterjednek a különféle természetes gyógymódok, ami nagyon jó, de a szakembereknek mindent meg kell tenniük, hogy ez az eljárás igazán a helyére kerüljön.

Nem az európai orvoslás helyett, hanem mellette, kiegészítő terápiaként kell alkalmazni. Az orvos utasításait a beteg pontosan tartsa be, de ismerje meg a helyes étkezést, a megfelelő mozgást, a pozitív gondolkodást, szokjon le a káros szenvedélyekről! Egyszóval, legyen aktív részese gyógyulásának! Igen fontosnak tartom a felvilágosító előadásokat, valamint a témában széles körű tájékoztatást (szaklapok, tévé, rádió). Az iskolásoknak tananyagként oktatják az egészséges életmódra vonatkozó ismereteket, ám a gyakorlatban mégsem tapasztalható előrelépés.

Örvendetes, hogy egyre több kolléga érdeklődik egy-egy módszer iránt, nyitottabbá válik, és beépíti az egyes elemeket a mindennapi gyakorlatba. Előfordul, hogy azt tanácsolja betegének, keressen fel megbízható természetgyógyászt, valamint ők maguk is olyan alapvető szakismerettel rendelkeznek, hogy a beteg kérdéseire választ tudnak adni.

Az 1997-ben megjelent kormányrendelet a természetgyógyászatot hivatalosan is beintegrálta az egészségügybe, lehetőséget biztosítva a közös cél, a gyógyító munka komplexebb megközelítésére.

HOLISZTIKUS SZEMLÉLET A GYÓGYÍTÁSBAN

Egységes, egészre törekvő tudásmodellre van szükség ahhoz, hogy az élet bonyolult jelenségeit megismerjük és az emberiség javára fordítsuk. Kiemelten igaz ez a betegségmegelőzés és a gyógyító módszereket alkalmazók esetében.

Lao-Ce örök érvényű gondolata pontosan tükrözi ezt a szemléletet: „A világban minden mindennel összefügg, egységet alkot." A holisztikus gondolkodásmód a teljességből indul ki. A komplex egésztől közelít a részletek felé. Mindig szem előtt tartja az örök érvényű megállapítást. Egészség szavunk ennek tökéletes kifejezője.

A modern medicina a molekuláris szinteket kutatja. Ez a szemlélet nagyon távol áll az egész, az összesség törvényeinek elfogadásától. A molekuláris rendszerek elképzelhetetlenül összetettek. Napról napra egyre többet tudunk róluk, mégis nagyon távol van még az a nap, amikor teljes összefüggésében tárul elénk az emberi szervezet.

Az egész több, mint a részecskék összessége. Az egész a részecskék előtt jelenik meg, és azokat meg is határozza. Minden élőlény egységben van az egésszel, tér- és idődimenzióban.

Az egész és rész viszonyában a makrokozmosz, a mikrokozmosz és a kettő kapcsolati rendszere meghatározó. A makrokozmosz az embert körülvevő világ, a mikrokozmosz maga az emberi test. Mindkettő ugyanazon elv alapján működik.

A több ezer éves kínai filozófia tanítása szerint az emberi test a világegyetem kicsinyített mása. Minden, ami az emberi szervezetben lezajlik, összefügg a világban végbemenő folyamatokkal.

AZ EGYETEMES TÖRVÉNY

Az emberi szervezet a sejtek viszonylatában makrokozmosznak fogható fel. A szervezet egyetlen parányi egységében sem jöhet létre változás anélkül, hogy a többi összes sejtre, az egész szervezetre ne lenne hatással.

A makrokozmosz harmóniája a mikrokozmosz folytonos egyensúlyra való törekvésében nyilvánul meg, és ez fordítva is így igaz.

Az európai ember anyagnak tekinti a testet. A kínai gyógyászatban az energiák szüntelen áramlása a központi elv. Az európai gondolkodásban többnyire az a nézet uralkodik, hogy csak az igaz, amit a tudomány be tud bizonyítani. A természetgyógyászati módszerek betörésével jutottunk közelebb az igazsághoz: meg kell ismerni az élet és a világmindenség törvényeit, és aszerint élni, mert a törvények működnek – függetlenül attól, hogy hisszük-e vagy sem, be tudjuk-e bizonyítani őket, vagy sem.

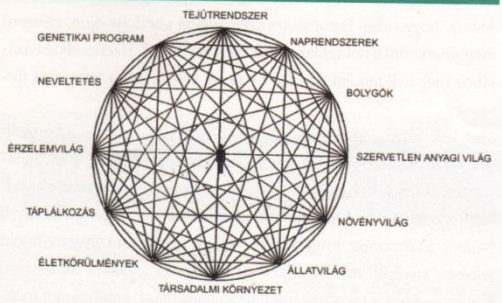
ÖSSZEFOGLALÁS

A holisztika alapfilozófiája, hogy a világmindenség tökéletes egységet alkot, és az egyensúlyra való törekvése folytán minden mindennel összefügg.

KULCSSZAVAK

holisztika, jang-jin, holografikus leképződés, mikrorendszerek, egészség–betegség, reflexológia

Holisztika-gömb



Az emberi test anatómiai felépítését illetően igen bonyolult, a biokémiai, biofizikai törvényszerűségek és a lelki tényezők sokrétűsége miatt minden ember egyedi, megismételhetetlen. Állandó változásban van. Minden mozzanatot a mikro- és makrokörnyezettel összevetve lehet csak értelmezni és értékelni, mert az élő szervezet nyílt, dinamikus rendszerként működik.

HOLOGRAFIKUS LEKÉPEZŐDÉS: MIKRORENDSZEREK

A makrokozmosz holografikusan képződik le minden élő egyedben. A legkisebb részegységek is tartalmazzák a makrokozmosz összes tulajdonságát, összinformációját.

Minden élő organizmusnak van egy öröklött információhalmaza a saját pszi-mezejében (azon információk összessége, mely csak és kizárólag az adott egyénre vonatkozik) ugyanúgy, mint a DNS-ben, és ez alakítja ki a szervezet individuális, morfodinamikus mintáját, mely folyamatosan formálja a bioenergetikai mezőt és az anyagi, energetikai és informatikai konfigurációkat.

Bármilyen zavar támad a szervezetben, a mikroterületeken jelzés formájában rövid időn belül megjelenik.

Az utóbbi idők kutatási eredményei a biofizika és biokémia területén bebizonyították a nem anyagi síkú információk jelenlétét. Ezek energetikai és információs jelek, melyek az ember és környezete közötti bonyolult kapcsolatokat multidimenzionálisan képezik le.

Csang és Hameroff nyilvánosságra került elmélete szerint minden mikroterületen megjelenik az egész szervezet hologramja (skalp, arc, fül, írisz, orr, ajak, fogak, nyelv, kéz, has, hát, Head-zónák, talp). 1971-ben *Gábor Dénes* Nobel-díjat kapott az első hologram megalkotásáért.

A hologram nem más, mint az egész leképeződése. Minden sejt minden információt az egészre vonatkozóan tárol, ezért tud megjelenni a mikroterületeken a szervezetben bekövetkező változás, jól látható formában.

A mikroterületek a testi, lelki és szellemi információk holografikus kivetülései.

EGÉSZSÉG – BETEGSÉG HOLISZTIKUS MEGKÖZELÍTÉSBEN

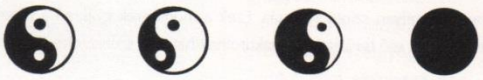
Az igazi egészség belső életünk harmóniája, ami a lelki békéből, harmóniából és jólétből tevődik össze, és nem csupán fizikai erőnlét kérdése.

Az emberi test anatómiai felépítését illetően a biokémiai-biofizikai törvényszerűségek és a lelki tényezők sokrétűsége miatt igen bonyolult. Minden ember egyedi, megismételhetetlen. Állandó mozgásban van. Nincs két egyforma betegség. Ezért a gyógymódokat is mindig egyénre szabottan kell megválasztani, figyelembe véve a mikro- és makrokörnyezetet.

A keleti filozófia szerint a világban két alapvető kozmikus energia létezik: a jang és jin.

Ezek egymást kölcsönösen feltételezik. Egymás nélkül nem léteznek. A betegség akkor jön létre, ha bármelyik energiaegységből túl sok vagy túl kevés van jelen.

Egészség	Jang-túlsúly	Jin-túlsúly	Halál



Az egészség nem statikus állapot, hanem dinamikusan pergő események sorozata.

Sokáig úgy gondolkodtak, hogy ha a szervek működésében nincs zavar, akkor egészséges az ember. Amennyiben mégis kialakul, az orvos – mint egy autószerelő – kijavítja a hibát, és minden rendben lesz. A beteg ül karba tett kézzel, és várja a gyógyulást.

Az egészség megromlása nem egyik pillanatról a másikra történik, ezért fontos, hogy ismerjük saját testünket, és tudjuk értékelni a szervezet jelzéseit, mert az mindig időben történik. Az öngyógyító folyamatok beindulására időt kell szánni! A türelem, a kitartás meghozza az eredményt nemcsak fizikai, hanem szellemi és lelki szinten is. Ez a biztosítéka annak, hogy a gyógyulás tartós lesz, egészen addig, amíg valamilyen kihágással újra fel nem borul az egyensúly.

Minden gyógyító erő forrását magunkban kell keresni. Hippokratész is azt mondta: „Orvosi segítségre akkor van szükség, ha a szervezet saját védekezőképessége már feladta a szolgálatot."

A szervezet mindig az egyensúlyi állapot megteremtésére törekszik: ha megfelelő módszerekkel segítünk, ez az öngyógyító mechanizmusokat beindítja, de a gyógyulást csak a beteg aktív közreműködésével lehet elérni.

Cél a betegségek megelőzése, a szervezet karbantartása az egyensúlyi állapot megteremtésére. Nem az a természetes, hogy 50–60 éves emberek a betegségek sokféleségével küszködnek, hanem, ha fiatal korban, ill. talán a fogantatás pillanatától már egészséges információkat kapnak, majd egészségesen élnek, vigyáznak az életerőkre, amivel megszülettek.

Meg kell tanulni megelőzni és kezelni a jövőben kialakuló kóros állapotokat, hogy stabil egészséget teremtsünk! Növelni kell a stresszt-űrő képességet, át kell formálni a gondolatokat pozitív irányba, el kell sajátítani az egészséges életvitel kritériumait, legfőképpen pedig azt, hogy az emberek felelősséget érezzenek a saját egészségükért! TUDÁSUKKAL, példamutatásukkal segíthetik környezetük egészségi állapotát is.

Az alternatív módszerek alkalmazásában és a klinikai gyógyítás gyakorlatában vannak közös kapcsolódási pontok az állapotfelmérés és

Alternatív gyógymódok holisztikus rendszere Magyarországon

a gyógykezelés területén is. Eltérő azonban a filozófiai rendszerük és a kezelési mód. A holisztikus gondolkodású, alternatív módszereket alkalmazó, regulációs-medicina-szemléletű gyógyító tevékenységében az egyensúlyra való törekvés, a homeosztázis fenntartása a cél. Feltételezhető, hogy egyetlen beavatkozás sem történik úgy, hogy a szervezet összes sejtjében ne indulna meg valamilyen szintű változás. Ezek a módszerek gyakran a tünetektől távol eső területeken gyakorolnak hatást a szervezetre.

HOLISZTIKA ÉS REFLEXOLÓGIA

A reflexológia empirikus módszer. Az egészséget megtartó életerők tudatos, célirányos serkentése ujjnyomással a reflexterületeken – időfaktor figyelembevételével – meghatározott zónára, fájdalomküszöb alatti nyomáserősséggel. Ez a technika kortól függetlenül mindhárom területen: a prevencióban, orvosi kezelések kiegészítéseként, rehabilitáció esetén egyaránt hatékony. Megfelelő hozzáértéssel állapotfelmérésre is alkalmas.

A szervek kivetülési, megjelenési területei a reflexológiában mai ismereteink szerint többnyire az anatómiai elhelyezkedésnek megfelelően találhatók, hiszen a szervre jellemző rezgésminőség ott jelenik meg a topográfiailag leképezett zónákban.

A holisztikus reflexológiai kezelések során az egészségromlás, a betegség fizikai síkon való megjelenésének megértéséhez és a terápia kijelöléséhez a teljes személyiség értékelése szükséges. Az adott állapot sohasem véletlenszerűen alakul ki. A beteg által észlelt rossz közérzetet, szenvedést, fájdalmat a legtöbb esetben nemcsak a közelmúlt eseményei váltják ki, hanem az egyén (a lélek) egész múltja törvényszerűen összegződve jut felszínre.

- Holisztikus gondolkodás = egészségtudatos élet.
- Minden állapot a személy életerejétől függően jön létre.
- Minden jelenlegi állapot egy folyamat eredményeként alakul ki.
- A betegek nagyrészt önmaguk felelősek a kialakult helyzetért.

A gyógyító reflexológus csak részese a gyógyító folyamatnak, hozzájárul az eredményhez, de a beteg tud legtöbbet tenni önmagáért akaraterejével, képességeivel, önmaga megismerésével, a változások megtételével, a gyógyító folyamatban való tevékeny részvételével.

Az egyszerűbb és gyorsabb gyógyuláshoz szükség van a beteg saját magával való kapcsolatteremtő képességére is.

A holisztikus reflexológiai gondolkodás az embereket megtanítja saját egészségük más módon történő megközelítésére. Ebben az értelemben sok türelemre, hosszú időn át tartó kezelésekre van szükség, hogy az okok is tisztázódjanak.

Megtanulják megelőzni és kezelni a jövőben kialakulható kóros állapotokat, hogy stabil egészséget teremtsenek, melyben a beteg rendkívül aktív szerepet vállal a gyógyítási folyamat minden területén.

A változás szerteágazó, összetett: jelentkezhet a különböző szervekben, de a szellemi, lelki és a stressztűrő képességben is.

Ahhoz, hogy valaki természetes szemlélettel gondolkodjon, célszerű megismerkedni a holisztikus gondolkodásmóddal. Sikeres alkalmazásához meg kell tanulni úgy is élni, és be kell tartani a természet törvényeit.

Meg kell őrizni a testi-lelki egészséget, ezáltal megelőzve a betegségek kialakulását. Ismerni szükséges az egészséges táplálkozást, a környezeti hatásokat, a bőr viselkedését, vízkúrákat, masszázstechnikákat, légzésterápiát, a munka és a pihenés arányát, a gyógynövények hatását, a bioritmust, hogy felismerhetővé váljanak a szervezet finom jelzései, amelyek mindig segítséget jelentenek a helyes döntésben. Fontos továbbá a relaxáció, meditáció elsajátítása, amelyeket naponta kell gyakorolni. Őrizni kell a lelki békét, s a pozitív gondolkodás csodálatos tudományát érdemes elsajátítani és alkalmazni.

Az embert mindig szociális helyzetével és ökológiai megterhelésével együtt kell megfigyelni és a legmegfelelőbb kezelési tervet felállítani. Figyelembe kell venni, hogy az élő szervezet nyílt rendszerként működik. Ezen belül folyamatosan anyag-, energia- és információáramlás zajlik.

A betegek nagyrészt önmaguk felelősek a kialakult helyzetért (helytelen életmód, negatív gondolatok, érzelmek, sok stressz).

A reflexológus (de minden gyógyító) csak részese a gyógyító folyamatoknak, segíti az öngyógyító folyamat beindítását. A beteg tud legtöbbet tenni önmagáért akaraterejével, képességeivel, önmaga megismerésével, a változtatások megtételével, a gyógyító folyamatban való tevékeny részvétellel.

Az egyszerűbb és gyorsabb gyógyuláshoz szükséges a beteg gyógyulásba vetett hite is.

A holisztikus reflexológiai gondolkodás megtanítja az embereket saját egészségük más módon történő megközelítésére. Ebben az értelemben sok türelemre, hosszabb időn át tartó kezelésre van szükség.

A reflexológia empirikus tudomány, hasonlóképpen, mint a természetgyógyászati módszerek többsége. Elvetni, mert nem bizonyított eljárás, éppoly felelőtlenség, mint orvosi ismeretek nélkül gyógyítani.

IRODALOM

- *Dr. Csikai Erzsébet–Nagyné Halász Anna:* A reflexológia alapjai. Kapitális Nyomda, Debrecen, 2005
- *Dr. Eőry Ajándok:* Kiegészítés a természetgyógyászati alapismeretekből. Egészségbiztonsági Alapítvány. Budapest, 1997
- *Dr. Hegyi Gabriella:* Természetes gyógymódok. Komplementer Medicina, KuK Kiadó. Budapest, 1999
- *K.-C. Schimmel:* A természetgyógyászat tankönyve. Sanitas Természetgyógyászati Alapítvány – dr. Sarkadi G.m.b.H kiadása. Budapest, 1992
- Természetgyógyászati alapismeretek. Jegyzet. Salgótartján, 1998. Népjóléti Képzési Központ

CURRICULUM VITAE

Anna Nagyné Halász

Anna Nagyné Halász received her degree at the Gyula Juhász Teacher Train College (1974) and at the Research – Development Pedagogy major at the Lajos Kossuth University's Faculty of Arts (1987).

She became involved with naturopathic methods at the beginning of the 1980s.

After being trained at the Hungarian Naturopathy Council of the Ministry of Public Welfare, she received a professional qualification on the field of Complex lifestye therapy and Special forms of movement. 1991

Since 1985 she has held presentations at numerous professional conferences and symposiums.

She has been the professional head of the Trainig Center of the Life-reform Association in Debrecen since the first day of this organization. She teaches at naturopathic training centres all around the country even today.

In 1991 she took part in preparing the Hungarian Act of Naturopathy.

In 1992 she introduced the „Healthy life and remedies" subject in Svetits Catholic High school in Debrecen, which was a unique initiation in Hungary.

In 2005 she co-authored the note-book entitled „Basics of Reflexology".

She operates a naturopathy praxis in Debrecen. Reflexologist, lifestyle consultant – therapeutist, eye-trainer

CURRICULUM VITAE

Erzsébet Csikai Dr.

Qualifications: university of medicine; specialist in society medicine and family medicine. She has published numerous publications, an incomplete list can be seen bellow:

– Talpraállított egészség ([Restored Health] Debrecen, 1993 – two more editions) – Akupresszúra ([Accupressure] Debrecen, 1996) – note-book

– Egyedül is együtt ([Together, Even If Alone] Debrecen, 1997) – meditation casette – Jó tudni ([Good to Know] Debrecen, 2000) – note-book

– Message for You And for Me (Debrecen, 2000)

– For You, for Me, understand? For Us (Debrecen, 2002)

– Map to Health. Massaging techniques and massage programs (Debrecen, 2003)

– Yet Another Message for You And for Me (Debrecen, 2004)

– Basics of Reflexology (Debrecen, 2005)

Professional acknowledgements: For Naturpathy prize (1977 – to acknowledge the outstanding teaching and medicative activity on the field of naturopathy and health protection.)

Mailing address: Debrecen, Hatvani István u. 3B.

SZAKMAI ÖNÉLETRAJZ

Nagyné Halász Anna

Nagyné Halász Anna a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán (1974), majd a Kossuth Lajos Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Kutató-fejlesztő szakpedagógusi szakán 1987-ben szerzett diplomát.

Az 1980-as évek elején került kapcsolatba a természetgyógyászati módszerekkel.

A Népjóléti Minisztérium Magyar Természetgyógyászati Tanács által szervezett képzésben, a Komplex életmódterápia, Speciális mozgásformák szakterületen szerzett szakképesítést 1991-ben.

1985-től számos szakmai konferencián, szimpóziumon tartott szakmai előadásokat.

A debreceni Életreform Egyesület Képző Központjának szakmai irányítója, a kezdetek óta. Ma is az ország több természetgyógyászati oktatási központjában oktat.

1991-ben részt vett a magyarországi természetgyógyászati törvény előkészítésében.

1992-ben bevezette a debreceni Svetits Katolikus Gimnáziumban – Magyarországon egyedülálló kezdeményezésként – az Egészséges élet és gyógymódok tantárgyat, mely érettségi vizsgával zárult.

2005-ben jelent meg A reflexológia alapjai c. jegyzet, melyben társszerzőként működött közre.

Debrecenben működtet természetgyógyászati praxist. Reflexológus, életmód-tanácsadó – terapeuta, szemtréner