



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# **Reflexní terapie jako terapeutický nástroj v péči o zdraví**

Vypracovala: Nicole Chrtová

Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2017



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Bachelor Thesis

# **Reflex therapy as a therapeutic tool at the health care**

Author: Nicole Chrtová

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

České Budějovice 2017

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 20. 4. 2017

.....

podpis

**Poděkování:**

Mé poděkování patří paní MUDr. Ing. Bc. Markétě Kastnerové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zúčastnili mého výzkumu.

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Nicole Chrtová

**Název bakalářské práce:** Reflexní terapie jako terapeutický nástroj v péči o zdraví

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2017

**Abstrakt:** Tématem bakalářské práce je reflexní terapie jako terapeutický nástroj v péči o zdraví. V teoretické části jsem uvedla tuto metodu do souvislosti s alternativní medicínou a zařadila ji mezi jednu z alternativních terapií. V dalších kapitolách se zabývám přímo reflexní terapií, historií a současnou situací, jejím využitím, principem, účinky, orientací na chodidle, technikou provádění a průběhem léčby. Dále jsou popsány univerzální body a vybrané reflexní plošky. V praktické části jsem pomocí analýzy rozhovorů zjišťovala, jak jednotliví respondenti hodnotí přínos a efekt reflexní terapie. Také jsem se zabývala zhodnocením možností reflexní terapie.

**Klíčová slova:** Reflexní terapie, alternativní medicína, zdraví, masáž, reflexní plošky, chodidla

## **Bibliographic Identification**

**Name of the author:** Nicole Chrtová

**Title of the thesis:** Reflex therapy as a therapeutic tool at the health care

**Field of study:** Pedagogy og Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

**Supervisor:** MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

**Year of the presentation:** 2017

**Abstract:** Subject of a bachelor's thesis is a reflective therapy as a health treatment therapeutical form .In a theoretic part I related this method with an alternative medicine and I classified it as one of the alternative therapies. In following chapters I dealt directly with a refletive therapy, its history and a contemporary situation, its application, principles, effects, a foot orientation ,a performance technique and a treatment progress. Also there are described universal spots and selected reflective spots.In a practical part using analysis of selected responders interviews, I inquired an evaluation of benefits and effects of reflective therapy. I also included evaluation of possibilities of reflective therapy.

**Keywords:** Reflective therapy, anternative medicine, health, massage, reflective spots, sole of foot

# Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	<b>Alternativní medicína .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.1</b>	<b>Alternativní terapie.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2</b>	<b>Reflexní terapie.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Historie reflexní terapie.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Současnost.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.3</b>	<b>Princip reflexní terapie.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.4</b>	<b>Účinky reflexní terapie .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3</b>	<b>Orientace na chodidle .....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.1</b>	<b>Anatomie chodidla .....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.2</b>	<b>Chodidlo jako obraz těla .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.3</b>	<b>Systém tělních zón.....</b>	<b>18</b>
<b>2.4</b>	<b>Reflexologie rukou .....</b>	<b>21</b>
<b>2.5</b>	<b>Technika provádění masáže .....</b>	<b>22</b>
<b>2.5.1</b>	<b>Typy hmatů .....</b>	<b>23</b>
<b>2.6</b>	<b>Průběh léčby .....</b>	<b>24</b>
<b>2.6.1</b>	<b>Anamnéza .....</b>	<b>24</b>
<b>2.6.2</b>	<b>Poloha při ošetření.....</b>	<b>24</b>
<b>2.6.3</b>	<b>Vyšetření chodidel.....</b>	<b>24</b>
<b>2.6.4</b>	<b>Masážní technika .....</b>	<b>25</b>
<b>2.6.5</b>	<b>Pocity pacienta při ošetření.....</b>	<b>25</b>
<b>2.6.6</b>	<b>Reakce během ošetření .....</b>	<b>26</b>
<b>2.6.7</b>	<b>Reakce na ošetření .....</b>	<b>26</b>
<b>2.6.8</b>	<b>Počet ošetření a délka léčby .....</b>	<b>27</b>
<b>2.7</b>	<b>Indikace a kontraindikace .....</b>	<b>27</b>

<b>2.8</b>	<b>Samomasáž.....</b>	<b>28</b>
<b>2.8.1</b>	<b>Chůze naboso.....</b>	<b>29</b>
<b>2.9</b>	<b>Univerzální body .....</b>	<b>30</b>
<b>2.9.1</b>	<b>Br 1 bod.....</b>	<b>30</b>
<b>2.9.2</b>	<b>C2 bod .....</b>	<b>31</b>
<b>2.10</b>	<b>Vybrané reflexní plošky .....</b>	<b>32</b>
<b>2.10.1</b>	<b>Štítná žláza.....</b>	<b>32</b>
<b>2.10.2</b>	<b>Ledviny .....</b>	<b>32</b>
<b>2.10.3</b>	<b>Játra .....</b>	<b>33</b>
<b>2.10.4</b>	<b>Žlučník .....</b>	<b>34</b>
<b>2.10.5</b>	<b>Žaludek .....</b>	<b>34</b>
<b>2.10.6</b>	<b>Krční páteř .....</b>	<b>35</b>
<b>3</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
<b>3.1</b>	<b>Cíl výzkumu .....</b>	<b>36</b>
<b>3.2</b>	<b>Výzkumný vzorek.....</b>	<b>36</b>
<b>3.3</b>	<b>Etické aspekty.....</b>	<b>37</b>
<b>3.4</b>	<b>Metoda sběru dat.....</b>	<b>38</b>
<b>3.5</b>	<b>Popis jednotlivých případů.....</b>	<b>39</b>
<b>3.6</b>	<b>Analýza a shrnutí případů.....</b>	<b>43</b>
<b>4</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>48</b>
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
<b>6</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>54</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>56</b>



# 1 ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem „Reflexní terapie jako terapeutický nástroj v péči o zdraví“. Cílem této práce je zhodnotit možnosti, efekt a přínos reflexní terapie v péči o zdraví člověka.

V poslední době stále více lidí vyhledává různé alternativní terapie a přírodní přístupy k zachování si optimálního zdraví a vitality. Dnešní uspěchaná doba má za následek právě to, že většina lidí balancuje na hranici špatného zdraví, těžko se vyrovnává se stresy všedního života a nachází se tak ve stavu nerovnováhy a nemoci. Zdraví je narušováno všemožnými negativními vlivy a pouze dosažení vyváženého stavu nám umožňuje těšit se ze stálého zdraví a vitality. A právě reflexní terapie nám může pomoci aktivovat přirozené léčebné síly a přispívat k obnovení rovnováhy, což je potřebné pro normální fungování.

Reflexní terapie, též nazývána reflexologie, je považována za jednu z neúčinnějších metod alternativní medicíny. Jedná se o holistickou léčebnou techniku, která využívá tlaku a masáže reflexních zón na nohou i rukou a příznivě tak ovlivňuje zdraví člověka. Jednotlivé reflexní zóny odpovídají příslušným orgánům či částem těla, a proto je lze přes tyto zóny snadno ovlivňovat.

V teoretické části jsem uvedla tuto metodu do souvislosti s alternativní medicínou a zařadila ji mezi jednu z alternativních terapií. V dalších kapitolách se zabývám přímo reflexní terapií, historií a současnou situací, jejím využitím, principem, účinkem, orientací na chodidle, technikou provádění a průběhem léčby. Popsala jsem zde také univerzální body a vybrané reflexní plošky.

Ve své práci vycházím především z knih od Jiřího Janči a manželů Patakyových. Ing. Jiří Janča, CSc. je v Čechách považován za průkopníka reflexní terapie, který se zasloužil o její zavedení a rozšíření. Manželé Patakyovi jsou žáky Jiřího Janči, pro něž je tato terapie jejich životní láskou a patří mezi přední a nejznámější reflexní terapeuty u nás.

Praktickou část této práce tvoří vlastní výzkum realizovaný formou rozhovorů, díky kterým jsem zjišťovala především přínos a efekt reflexní terapie v péči o zdraví člověka. Dále jsem se zabývala možnostmi reflexní terapie.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Alternativní medicína

V posledních letech značně vzrostl zájem o alternativní neboli komplementární medicínu. Jedním z hlavních důvodů tohoto nárůstu je zvýšená publicita, jaké se jednotlivým druhům alternativní léčby dostává (Hall, 2015).

Alternativní medicína obsahuje všechny metody i prostředky, které jsou přírodního původu, tudíž nepoužívají žádné chemické prostředky, násilné metody či přístroje s nefyziologickým působením (Janča, 2000). Lidé došli k poznání, že chemické prostředky nejsou všelékem a mohou také často vyvolat tolik obtíží, kolik jich odstraní. Čím dál tím více lidí se tedy v současné době obrací k alternativní léčbě (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

Alternativní medicína je založena na dvou základních principech:

- Léčba musí být holistická, globální
- Původ nemocí je psychosomatický

Z těchto principů vyplývá, že při léčbě pacientů je zapotřebí tělo i psychiku člověka považovat za neoddělitelné (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

*„Alternativní medicína klade maximální důraz na duchovní součást zdraví a věnuje velkou pozornost psychickým i citovým faktorům zdraví i nemoci, zatímco mechanická medicína právě tyto faktory odsunuje do pozadí jako nedůležité“* (1000 řešení alternativní medicíny, 2007, s. 14).

Tento způsob léčby je jakýmsi souborem praktik a postupů, jež zahrnují taková hlediska, která zlepšují zdraví a předchází vzniku nemocí. Velmi důležité je také podotknout, že jednotlivé postupy a metody alternativní medicíny v žádném případě nenahrazují konvenční medicínu, ale pouze ji doplňují. Mnohé techniky alternativní medicíny se používaly ještě dávno předtím, než vznikla konvenční medicína jako vědecká disciplína (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

Národní centrum alternativní a komplementární medicíny Spojených států (NCCAM) definuje alternativní medicínu jako různorodý soubor postupů, terapií, léčebných a pečujících prostředků, které však v dnešní době nejsou chápány jako součást konvenční medicíny (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

Alternativní medicína zastává názor, že jakékoliv onemocnění je výsledkem porušení rovnováhy mezi různými sociálními, osobnostními, pracovními, ekonomickými a biologickými vlivy. Nastolení rovnováhy a harmonie v těchto oblastech je tedy tím nejlepším způsobem, jak snížit riziko onemocnění (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

*„Cílem alternativní medicíny a integrální péče o zdraví je poznání a pochopení všech systémů, aniž by byl upřednostňován kterýkoliv z nich“* (1000 řešení alternativní medicíny, 2007, s. 15).

### **2.1.1 Alternativní terapie**

Terapie alternativní medicíny se rozdělují do dvou základních skupin:

#### 1. Psychologické terapie

- Určeny k pomoci prostřednictvím emocí a myšlení

#### 2. Fyzické terapie

- Mají vliv na organismus jednotlivce po stránce fyzické, jak vnitřní, tak i vnější
- Nejznámějšími jsou osteopatie, aromaterapie, myoterapie a reflexologie (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

Reflexologie se na konci dvacátého století stala významnou metodou v oblasti komplementární neboli doplňkové medicíny a začala hrát velmi důležitou roli jak v nemocnicích či ambulancích, tak i v soukromých praxích po celém světě. Již velké množství současných reflexologů spolupracuje s lékaři a zdravotními sestrami (Booth, 2005). Jako většina alternativních terapií se i reflexologie dívá na člověka jako na celek a neléčí pouze jednotlivé příznaky jako je tomu u medicíny konvenční (Hall, 2015).

## **2.2 Reflexní terapie**

Reflexní terapie (reflexologie) je jednou z nejučinnějších metod alternativní medicíny, která vychází z poznatku, že všechny orgány i části těla mají své reflexní místo neboli reflexní plošku na chodidlech. Lidé jsou prapůvodně odkázáni na stimulaci od bosé chůze. Na tom závisí hlavně dobré fungování látkové výměny. V dnešní civilizované době se pohybujeme téměř výhradně v umělých materiálech, jako jsou

samotné boty, podlahy či koberce. Můžeme tak říci, že reflexologie chodidel je náhražkou přírodní stimulace (Patakyová, Pataky, 2009).

Existuje však velké množství i jiných použitelných „displejů“ než pouze samotná chodidla. Jsou to například ruce, uši, oči, předloktí či podkolení, které však z mnoha důvodů nejsou tak výhodná, ačkoliv mohou při některých případech posloužit lépe než chodidla (Patakyová, Pataky, 2009). Reflexologie nohou je ovšem nejčastější, nejoblíbenější a rozšířenou metodou užívanou alternativními terapeuti. Dnes ji podporují desítky příznivců moderní zónové masáže (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

Reflexní masáž je doplňkovou terapií, která aplikuje tlak na nohy nebo na ruce a léčí tak řadu zdravotních potíží, podporuje duševní pohodu a optimální zdraví (McLaughlin, Hall, 2003). Provádí se tlakem na přesně určené body, které odpovídají určitým částem těla. Lze tak snadno ovlivňovat stav orgánů v těle prostřednictvím těchto plošek nazývajících se reflexní zóny (Hall, 1998). Masáž reflexních zón je komplexní, přirozenou a velice účinnou léčebnou metodou. Základním cílem je zde harmonizace životní energie. Spojuje hmotnou metodiku s energetickou, díky čemuž působí obsáhle na tělo, duši i ducha. Obzvláště se tato metoda uplatňuje k předcházení nemocem, k doplnění a podpoře tradičních či alternativních léčebných postupů (Long, Schweppe, 1998). Reflexologie bere každého jedince jako individuum, nikoli jako soubor fyzických symptomů (McLaughlin, Hall, 2003).

Janča (2001) tvrdí, že reflexní terapie je jednou ze tří nejhlavnějších metod alternativní medicíny, pro okamžitou první pomoc často nejúčinnější, pro samotného nemocného ve skutečnosti nenahraditelná a pro samoléčbu dokonce ta nejhlavnější.

### **2.2.1 Historie reflexní terapie**

Reflexní terapie se považuje za jednu z vůbec nejstarších přírodních léčebných metod. Její stáří se odhaduje kolem 5000 až 4000 let př. n. l. (Janča, 2000).

Stejně jako u všech starých metod a postupů zůstává i zde u reflexní terapie její pravý původ utajen. Existuje tvrzení, že reflexní terapie byla předchůdcem akupunktury. Tato metoda se nejspíše vyvíjela na různých částech zeměkoule současně. Za kolébku samotné metody se v Asii považují současně Čína, Vietnam a Indie. První zmínky o reflexní terapii nalézáme v tehdejší díle „*metodou pozorování nohou*“ od Žlutého císaře ze třetího tisíciletí př. n. l. (Janča, 1991).

Za další důležitou zmínku se považuje nástěnná malba ze starého Egypta z roku 2330 př. n. l. Barevná malba, která byla nalezena v hrobce jednoho z egyptských lékařů, jednoznačně znázorňuje masáž šlapky a dlaně a také připomíná známou masáž Shia-tsu. I přes naprosté vyloučení tehdejší komunikace mezi Egyptem a Asií je zcela zřejmé, že byla tato metoda prováděna ve starém Egyptě už od pradávna. Také Indiánům Severní Ameriky nebyly souvislosti mezi reflexními ploškami a příslušnými orgány neznámé (Janča, 1991).

I v naší kultuře bylo známé léčení prostřednictvím reflexních ploch. V Evropě roku 1582 vydal dr. Adamus spolu s dr. A'tatisem knihu o reflexní terapii s využitím zón procházejících lidským tělem (Hall, 1998).

Za významného objevitele této metody a zakladatele zónové terapie je považován Američan dr. William Fitzgerald. I když je dr. Fitzgerald autorem principu dělení těla na zóny a oblasti, tyto principy jsou však doloženy už u původního indiánského obyvatelstva. Je tedy nemožné říci, kdo je skutečným objevitelem této metody (Janča, 1991).

Poprvé popsal a zveřejnil terapii podle dr. Fitzgeralda roku 1916 jeho spolupracovník a nazval ji „terapií zón“. Dr. Fitzgerald shromáždil kolem sebe mnoho praktiků a vedl řadu učebních kursů. Jedním z jeho největších přínosů je rozdělení těla na deset podélných zón (Janča, 1991). Tuto teorii reflexních zón pak dále rozvinul americký lékař dr. Riley, který se soustředil zvláště na terapeutickou stránku. Byl také učitelem Eunice Inghamové, která přijala terapii reflexních zón na nohách jako ústřední léčebnou metodu (Long, Schweppe, 1998).

Inghamová se na rozdíl od Fitzgeralda, který se zabýval zónami obecně, soustředila na praktickou masáž nohou. Postupem času získala mnoho zkušeností, které publikovala ve svých knihách. První knihu nazvala jako *„Příběhy, které mohou vyprávět nohy“* a následně druhý díl pod titulem *„Příběhy, které vyprávěly nohy“*. Informace o reflexní masáži nohou se tak mohly zvolna dostávat do širšího povědomí veřejnosti (Schaefer, 2007).

Dooren Baylyová, jedna z žaček Inghamové, zavedla roku 1960 ve Velké Británii metodu reflexní masáže chodidla do praxe a zasloužila se tak o její rozšíření po Evropě. Byla to ale Eunice Inghamová, která na chodidle přiřadila reflexní oblasti jednotlivým částem celého těla i jeho orgánům a pojmenovala původní zónovou léčbu reflexologií (Hall, 1998).

V Evropě přispívaly k současnému postupnému rozšiřování této metody dva směry. Oba směry jsou v západních zemích značně rozšířeny, avšak jediným rozdílem mezi nimi je chápání některých jevů, což se ovšem neprojevuje ve vlastní aplikaci terapie (Janča, 1991).

Prvním směrem je rozšíření původní americké metody. Masérka Hana Marquartová v roce 1958 objevila jednu z knih E. Inghamové a podle jejich návodů se propracovala od prosté zvědavosti k vysoké odbornosti. Od roku 1967 pak spolupracovala s paní Inghamovou prakticky až do její smrti. Díky všem svým získaným poznatkům a zkušenostem zavedla učební kursy, které se ujaly nejdříve v Rakousku, Švýcarsku, Velké Británii, Jižní Africe a poté v dalších dvaceti šesti zemích Evropy a Afriky. V roce 1976 napsala knihu, kterou pojmenovala „*Ovlivňování reflexních zón na chodidle*“ (Janča, 1991).

O rozšíření druhého směru se zasloužila švýcarská zdravotní sestra Hedi Masafretová, která se s touto metodou seznámila jako misionářka v Číně. Na základě toho vzniklo její dílo „*Zdravě do budoucnosti*“ (Janča, 1991).

### **2.2.2 Současnost**

V Čechách je za průkopníka reflexní terapie považován Ing. Jiří Janča, CSc., mezinárodně uznávaný terapeut alternativní medicíny, jenž se zasloužil především o její zavedení a rozšíření. K alternativní medicíně se dostal pouhou náhodou. Roku 1944 probíhala v Ardenách nacistická ofenziva, při které byl tehdy dvacetiletý Jiří Janča postřelen a málem vykrvácel. Byl ošetřen tureckým lékařem, který pomocí akupunktury mohl nahradit chybějící anestetika. Zde se tedy úplně poprvé setkal s akupunkturou a tato vzpomínka mu změnila život. Začal studovat nejrůznější obory alternativní medicíny a od padesátých let praktikoval reflexní terapii. Snažil se seznámit s touto metodou co nejvíce lidí, hlavně díky její síle a vysoké účinnosti. Pořádal nespočet přednášek a seminářů. Je autorem několika knih. V roce 2005 po Jančově smrti navazuje na jeho učení jeho syn Ing. Jiří Janča, který šíří dál tuto metodu (Verner, 2009).

Mezi další přední a nejznámější reflexní terapeuty u nás patří Beáta a Július Patakyovi. Tvrdí, že je v minulosti nejvíce ovlivnil p. Jiří Janča, s kterým se poprvé setkali na autogramiádě jeho knihy *Alternativní medicína* v roce 1991. Nejvíce je fascinovala jednoduchost a dostupnost této metody, kterou prováděli nejdříve na sobě

a v okolí rodiny a později i na klientech. Několikrát se zúčastnili kurzů Jiřího Janči a považují se také za jeho žáky (Patakyová, Pataky, 2017, on-line).

Od počátku devadesátých let se manželé Patakyovi zajímají o alternativní metody, věnují se terapeutické praxi, přednášejí i v zahraničí, vedou kurzy reflexní terapie a mají i svou vlastní školu reflexní terapie. Tuto metodu propojili s psychikou a duševní sférou člověka a vytvořili si tak svojí vlastní metodu, kterou nazývají Technologie Patakyových. Publikují v časopisech, jsou autory několika knih a natočili také instruktážní DVD – Reflexní terapie. Oba manželé se narodili ve východním Slovensku a nyní žijí v Čechách. Došli k velmi důležitému závěru, že musí pracovat hlavně na sobě, aby měli lidem co dát a mohli pomoci těm, kteří je požádali o pomoc. Reflexní terapie je jejich životní láskou (Patakyová, Pataky, 2013).

Patakyovi věří, že se jednou stane reflexní terapie základní léčebnou a hlavně preventivní metodou (Patakyová, Pataky, 2007).

V současné době je reflexní terapie využívána především jako metoda diagnostická, terapeutická a preventivní. Je také velmi užitečnou formou při samopomoci například v domácím prostředí. Díky okamžitému účinku reflexní terapie má tato metoda velký význam jak při akutních potížích, tak i při bolestech a první pomoci. Při této metodě lze také provádět různé opravy či doplnění s cílem úplného odeznění příznaků daných potíží. Reflexní terapii mohou podstupovat všechny věkové kategorie od malých dětí až po seniory nad sedmdesát let. Zvláště u těchto věkových skupin a také u těhotných žen je tato metoda velmi důležitá. Pochopitelně se těmito skupinám určitým způsobem přizpůsobuje průběh celé masáže. Samozřejmě i u této metody existují určité kontraindikace, kdy by se masáž provádět neměla, ale není jich mnoho (Janča, 1991).

### **2.2.3 Princip reflexní terapie**

Většina odborníků zónové teorie je přesvědčena, že na nohou i rukou se nacházejí zóny, které zastupují jiné části těla a jsou propojeny nervy. Kvůli nepříznivým vlivům prostředí dochází k nadměrnému nahromadění vápenných solí a krystalů kyseliny močové právě v nervových zakončeních chodidel, což způsobuje poruchy v normální stimulaci jednotlivých žláz a orgánů. Určité typy masáží tedy usnadní odbourávání nahromaděných solí a krystalů a pomohou tak jednotlivým orgánům

navrátit možnost normální stimulace a normalizaci činnosti (1000 řešení alternativní medicíny, 2007).

Lidská chodidla představují naprosto dokonalý mikrokosmos těla, kde jsou všechny žlázy, orgány a jiné části těla rozmístěny ve stejném uspořádání, jako odrazy neboli reflexy příslušných částí těla. Reflex je označován jako bezděčná či podvědomá reakce na určitý podnět. V reflexologii se stimulováním reflexů na chodidlech vyvolá bezděčná reakce v orgánech a žlázách, které jsou spojeny energetickými dráhami s těmito specifickými reflexy. Pokud se jedná o správnou stimulaci reflexů, může tak docházet k zásadnímu ovlivňování zdravotního stavu (Dougans, Ellis, 1998).

V chodidlech ústí několik nervových zakončení, proto jsou chodidla velmi citlivým místem. Nervy vedou elektrické impulsy, které představují energetické kanály spojující chodidla se zbytkem těla. Vykonáváním tlaku na určité body nacházející se na chodidlech se aktivují elektrochemické nervové impulsy a formulují „zprávu“, jež prochází přívodními neurony do ganglionu, a odtud vývodnými neurony do orgánu, který na danou zprávu reaguje. Tlakem vyvolané nervové impulsy se s největší pravděpodobností stávají součástí autonomního nervového systému, jehož hlavním úkolem je ovládat bezděčnou činnost žláz, svalů a vnitřních orgánů (Dougans, Ellis, 1998).

#### **2.2.4 Účinky reflexní terapie**

Jak již víme, reflexní terapie vychází z teorie, že napětí, přetížení a chorobná postižení orgánů či částí těla se zrcadlí na rukách a nohou. Reflexní terapeutové nediodnostikují konkrétní onemocnění, ovšem když je příslušný reflex citlivý na hmat nebo je při pohmatu „hrbolatý“ vyplývá z toho, že je v této části těla zvýšené napětí a je potřeba tuto část těla stimulovat a posílit tak přirozené uzdravující schopnosti daného reflexu (Booth, 2005).

Cílem reflexní terapie není léčit jednotlivá onemocnění, ale navozovat v organismu stav uvolnění a homeostázu. Příznivě a účinně ovlivňuje velké množství chorob a poranění. I přesto, že je lidský organismus skvěle vybaven sebeuzdravovacími schopnosti, tak pokud jsou jednotlivé dráhy, kterými proudí vitální síly zablokované, ať už v důsledku degenerativních procesů, nároku každodenního života či stresu, pak tyto schopnosti velmi často selhávají. Reflexologie dokáže v téhle situaci pomoci tak, že



posiluje imunitní systém, zmírňuje stres a urychluje regenerační pochody organismu (Booth, 2005).

Původcem četných onemocnění, smrtelných chorob a největším problémem dvacátého století je stres, a tak lze za nejvýznamnější přínos reflexologie považovat její schopnost stres redukovat a navozovat tak stav hluboké uvolnění (Dougans, Ellis, 1998).

Reflexní terapie má vliv na nervovou, pohybovou soustavu a upravuje tak stav celého organismu. Celý organismus se díky této metodě dostává do stavu klidu a naprostého uvolnění. Dále zlepšuje krevní oběh, stimuluje lymfatický systém a zbavuje tělo toxinů (Booth, 2005). Reflexologie zlepšuje tedy i cirkulaci krve a funkci různých tělesných soustav, dokáže také snížit nervové napětí a umožnit uvolnění a zlepšení funkce jednotlivých částí (Hall, 2015).

Zdravý oběh je důležitý a nezbytný pro správné fungování všech částí těla, protože krev dopravuje živiny do tkání a zpět z tkání odvádí odpadní produkty metabolismu. Dále je známo, že nervové napětí způsobuje v různých částech těla okolo 70% všech potíží (Hall, 2015).

Tělo má obrovské schopnosti samoléčby a dokáže tak samo bez různých léků napravit řadu jednoduchých potíží. Reflexologie pomáhá stimulovat léčebné síly organismu, aby se tělo mohlo léčit samo (Hall, 2015). Reflexní terapie je velice užitečná při léčbě špatného zdraví, zachování dobrého zdraví a pro prevenci nemocí (Dougans, Ellis, 1998).

## **2.3 Orientace na chodidle**

### **2.3.1 Anatomie chodidla**

Znalost anatomie chodidla je velmi důležitá pro úspěšné hledání reflexních plošek. V reflexní terapii nás zajímají hlavně kosti. Svaly, šlachy a žíly jsou totiž umístěny v každém těle jinak, zato kosti slouží k serióznímu určení polohy reflexní plošky (Patakyová, Pataky, 2002). Z kosterní stavby chodidla lze snadno pochopit, jak odpovídají příčné zóny těla kostem chodidla. Chodidlo se skládá z šestadvaceti kostí, což je čtvrtina všech kostí v těle. Díky danému uspořádání kostí, svalů a vazů, z kterých se chodidla skládají, dosahujeme síly a pohyblivosti chodidel. Ke kostem je připojeno devatenáct svalů a sto sedm vazů (Hall, 2015). Šestadvacet kostí se skládá od paty

k prstům z kostí patní, hlezenní, člunkovité, krychlovité, tři kostí klínovitých, pěti nártních a čtrnácti prstních článků (Wills, 2003). Každý prst je složen ze tří kostí, přičemž jediný palec má kosti dvě (Hall, 2015). Kosti chodidla tvoří také klenbu, která je složena z jednoho příčného oblouku a dvou podélných. Tyto oblouky chodidlu umožňují udržovat rovnováhu během chůze a nést tíhu celého těla (Wills, 2003).

### **2.3.2 Chodidlo jako obraz těla**

Za nejjednodušší způsob orientace na chodidle se považuje jeho připodobnění k lidskému tělu (Patakyová, Pataky, 2002). Chodidla jsou jakousi minimapou celého těla, kde se všechny části těla i orgány zrcadlí téměř ve stejném uspořádání jako v těle (Dougans, 2007). Nártý zobrazují přední stranu těla a chodidla záda, vnější okraje chodidel představují vnější okraje těla a vnitřní strany chodidel tak představují středové orgány a části těla. Na levém chodidle se zrcadlí levá strana těla a na pravém chodidle pravá strana těla. Palce a prsty představují hlavu, krk a šíji, nártý zase hrudník a břicho, paty včetně okolí představují pánev (Patakyová, Pataky, 2002). Pro přesnější určení reflexních plošek je důležité naučit se nacházet pozici podélných a příčných zón na živém chodidle (Patakyová, Pataky, 2013).

### **2.3.3 Systém tělních zón**

Reflexní masáž je založena na předpokladu, že v lidském těle existují podélné (vertikální) a příčné (transverzální) zóny. Těmito drahami proudí životní energie, která stimuluje tělo k tomu, aby odstranilo škodlivé látky a nedocházelo tak v těle k nerovnováze (Hall, 1998). Všechny reflexní body na chodidlech jsou rozmístěny tak, že vytvářejí logickou mapu těla (Hall, 2015).

#### **2.3.3.1 Podélné zóny**

Na základě Fitzgeraldových uzákonění je tělo rozděleno do deseti podélných zón, které vedou od vrcholu hlavy po konečky prstů a spojují orgány podle jejich anatomického umístění. Všechny orgány pravé části těla jsou zobrazeny na pravém chodidle a pravé ruce a stejně tak všechny orgány levé části těla mají svou projekci na levém chodidle a levé ruce (Piazza, Maglio, 2011).

Rozeznáváme pět zón na pravé straně a pět zón na levé straně těla. První zóna je spojována vždy s palcem nohy a palcem ruky. Druhá, třetí a čtvrtá zóna spojuje vždy stejný prst na noze se stejným prstem na ruce, pátá zóna spojuje malíček nohy s malíčkem ruky (Hall, 1998).

Vždy se ve stejné podélné zóně, procházející nějakým orgánem či tělesnou soustavou, nachází také na nohou příslušná reflexní ploška ve stejné podélné dráze. Například oči jsou na těle umístěné ve druhé a třetí podélné zóně a jejich příslušná reflexní zóna na noze se nachází na druhém a třetím prstu (Marquard, 2016).

Dále je důležité vědět, že všechny párové orgány (ledviny) i klouby (ramenní klouby) jsou umístěny na pravé i levé noze. Unilaterálně položené orgány (slezina, žlučník) mají na noze své reflexní zóny umístěny na stejné straně jako je tomu uvnitř těla. Orgány ležící uprostřed těla (srdce, žaludek) mají reflexní zóny uprostřed obou chodidel, což znamená na pravé i levé noze v příslušné podélné zóně (Marquard, 2016).

*„Jakmile se energetické proudy plynoucí podélnými zónami v určitých bodech zastaví, dojde v nich k nahromadění energie neboli blokaci. Tyto energetické bloky přeruší plynulý tok energie tělem a vyvolají bolest, poruchu, nemoc nebo jakýkoli problém, který vyžaduje léčbu“ (Wills, 2003, s. 11).*

Jelikož jednotlivé zóny končí na rukou a na nohou, odrážejí tam stav orgánů těla, se kterými se setkaly ve svém průběhu tělem. Tudíž je poměrně snadné určit příslušné reflexní plošky a oblasti jednotlivých orgánů nacházejících se v průběhu jedné zóny (Hall, 1998).

### **2.3.3.2 Příčné zóny**

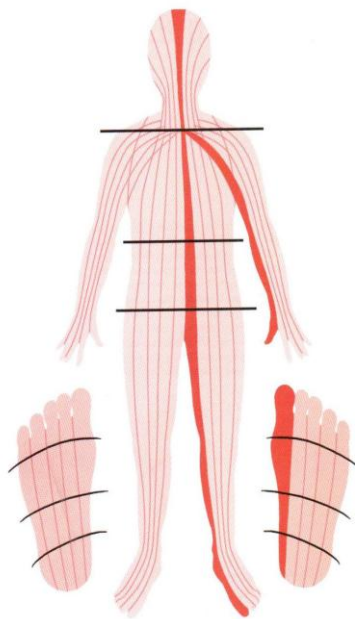
Později byly přidány ještě tři pomyslné linie (příčné zóny) pro snadnější nalezení reflexních plošek, které slouží k podpůrnému příčnému rozdělení těla (Piazza, Maglio, 2011).

V roce 1970 německá reflexoložka Hanne Marquardtová nabyla dojmu, že kdyby se lidské tělo rozdělilo ještě na tři příčné zóny, určení reflexních zón na chodidle by bylo mnohem snazší. Provedla to tak, že nanasla tři imaginární linie přes fyzické tělo, kde tyto linie odpovídají třem imaginárním liniím vedeným přes chodidla. Lze tak s větší přesností lokalizovat různé reflexy (Wills, 2003).

System příčných zón byl vymezen hlavně kvůli tomu, aby doplnil systém zón podélných, což vedlo k přesnějšímu určení konkrétních míst na nohou a ruce, která je zapotřebí během reflexní masáže určitým způsobem stimulovat. Příčné zóny se nacházejí mezi liniemi horizontálně protínajícími nohy a ruce, usnadňují tak terapeutovi najít mezi jednotlivými postiženými orgány souvislosti v určité části těla a vhodnými reflexními oblastmi (McLaughlin, Hall, 2003).

První část je vyznačena linií procházející tzv. ramenním pásem, zahrnuje hlavu, krk a část ramen nad klíční kostí. Část druhá je ohraničena myšlenou linií, která prochází okrajem hrudníku a zahrnuje tedy hrudník a všechny orgány v něm. Třetí část je ohraničena zakončením trupu a kyčelními klouby. Oblast mezi druhou a třetí linií zahrnuje skupinu orgánů spodní části břicha a pánve (Hall, 2015).

Vzhledem k tomu, že chodidla znázorňují celé lidské tělo, jsou i ony podobným způsobem rozděleny na tři části, které přísluší určitým částem těla. První oblast je ohraničena linií protínající základní klouby prstů. Druhou oblast ohraničuje linie, která protíná klouby nártních a zanártních kůstek a třetí oblast je ohraničena rýhami kolem kotníků (hrany zakončení nártních a lýtkových kostí) (Janča, 2000).



Obrázek č. 1: Vyobrazení podélných a příčných zón na lidském těle a chodidlech (Piazza, Maglio, 2011)

## 2.4 Reflexologie rukou

Reflexologie rukou je součástí běžné reflexní terapie. Jedná se o metodu, která využívá všech znalostí z běžné reflexní terapie nohou, avšak i přesto se značně liší ve spoustě zdánlivě stejných bodech a postupech. Ruka má většinou mnohem menší celkovou plochu a tím pádem i plochu reflexních bodů a plošek. S tím souvisí i jiná technika masáže (Janča, 2001).

Platí zde v podstatě stejné principy jako u reflexologie nohou. Horizontální a podélné zóny platí stejně jako u nohou pro obě ruce. Díky tomuto rozdělení lze snadno najít potřebné plošky jednotlivých orgánů, ovšem bude zde potřeba v některých místech větší pozornosti než u nohou. Další stejnou zásadou jako u nohou je, že orgány ležící v břiše nebo blíže břichu mají své reflexní plošky na dlaních a orgány blíže k záďům jsou znázorněny reflexními ploškami na hřbetech rukou (Janča, 2001).

Velmi podstatný rozdíl nacházíme u reflexních plošek, které se nacházejí na bocích rukou. Oproti nohám je zde plošek mnohem více, jsou většinou reflexními ploškami pohybových orgánů. Jelikož jsou lépe dostupné a může se tak na ně kdykoliv přitlačit, jsou mnohem účinnější než plošky na chodidlech (Janča, 2001). Rozdíl nacházíme také v postavení palce, které je mezi chodidlem a rukou odlišné. Autoři se neshodují v mnoha názorech jako je třeba umístění krční páteře a hrudní páteře. Nejvíce odlišné názory mají na umístění reflexních plošek pohlavních orgánů (Janča, 1991).

Vlastní masáž má stejná pravidla jako masáž nohou. Janča ovšem upozorňuje, že ruce jsou v mnoha případech méně citlivé než chodidla, a tak nemusíme být vždy stejně úspěšní. Zvláště upozorňuje také na techniku mačkání, kde je většinou velice nutné mačkat proti kosti nebo kloubu. Reflexní plošky na rukou jsou totiž malé a velmi přesně vymezené, to znamená, že stačí malý posun stranou od tohoto místa a masáž nebude úspěšná (Janča, 2001).

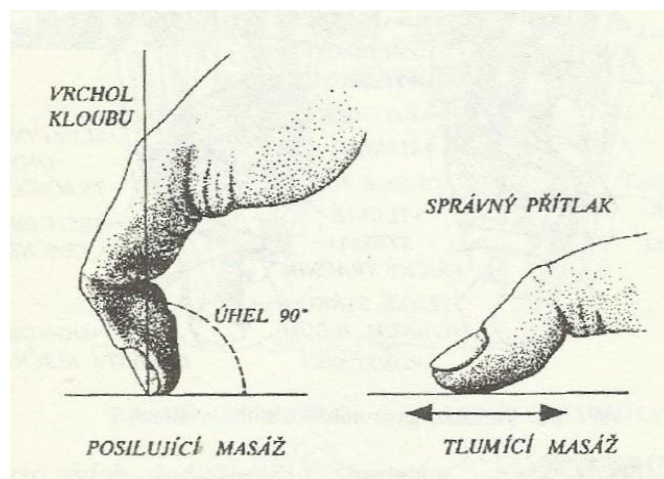
Prozatím se stejně více pracuje a častěji se používá reflexní masáž nohou, bez které se v dnešní době neobejde žádný provozovatel alternativní medicíny (Janča 2001). I přesto, že jsou ruce daleko přístupnější, při potížích lze ovlivňovat reflexní plošky ihned, bez zouvání a bez pachů, účinek masáže prováděný na chodidlech je stejně mnohem větší a účinnější než na ruce (Janča, 1991).

Janča doporučuje provádění reflexní masáže na rukou při okamžité pomoci v akutních případech jako je například bolest hlavy, rýma či potíže se žlučníkem. Dále jen jako doplněk reflexní terapie nohou (Janča, 1991).

## 2.5 Technika provádění masáže

Za velmi důležité se považuje naučit se správnému držení chodidla, kdy jedna ruka podpírá chodidlo, natáčí a posouvá ho proti tlaku a druhá ruka tak může tlačít na určité body (Dougans, 2007). Po celou dobu provádění masáže bychom se měli řídit podle obecně uznávaného pravidla, že by se v žádném případě neměla překročit hranice únosnosti bolesti, ale na druhou stranu bez překonání bolesti těžko překonáme nemoc (Janča, 1991).

Nejhlavnějším pracovním nástrojem při reflexní terapii jsou palce. Ty jsou charakteristické velkou citlivostí, razancí a silou, mají velkou manévrovací schopnost a určité místo dokáží bez velkého úsilí zmáčknout z několika směrů. K tomu je zapotřebí mít samozřejmě ostříhané nehty (Patakyová, Pataky, 2002). Pohyby a přitlaky na jednotlivé reflexní body by měly být plynulé bez tvrdého dlabání a palec by měl zůstat v neustálém kontaktu s chodidlem (Hall, 2015). Tlak je třeba vyvíjet kolmo na reflexní plošku, aby došlo k vyvinutí maximálního tlaku i maximálního efektu při vynaložení relativně malé síly. Při mačkání palcem či prsty se vždy provádí mačkání vrcholem prstu a směr přitlaku musí procházet kloubem druhého článku. Frekvence mačkání je přibližně 40 zmáčknutím za minutu (Janča, 2000).



Obrázek č. 2: Pozice palce při provádění masáže (Janča, 1991)

Janča dále uvádí, že každý přitlak se skládá ze dvou fází. Dlaň představuje jakýsi zásobník energie, z kterého jsou zásobovány všechny prsty, a také odtud začíná impuls k aktivaci. Konec prstů tedy funguje jako předmět mechanického přitlaku a přivádí energii do reflexní plošky. Při aktivním přitlaku se palec uvolněným, šroubovitým pohybem zavrtává do hloubky tkáně, kde přidává postupně na přitlaku až do maximální

intenzity. Druhá fáze probíhá při současném uvolňování palce z hloubi tkáně až na povrch pokožky. Tyto pohyby se během reflexní terapie systematicky a cyklicky opakují (Janča, 1991). Správně zvolený druh hmatu je velice důležitý z hlediska bezpečnosti metody (Patakyová, Pataky, 2002).

Správné provedení hmatu vyžaduje plně soustředěnou pozornost, aby došlo ve tkáních díky vyvolanému hmatu k uvolňovacímu procesu. Díky soustředěnosti a citlivosti provádění hmatu začne místem lépe protékat životní energie, zlepši se proudění krve a dojde k uvolňování zplodin. Na odvedení zplodin z těla je zapotřebí na závěr terapie provést odlymfování. Štípáním blan mezi prsty a klešťovitým mačkáním pat od místa, které se nachází asi na šířku dlaně nad kotníky, až po kosti představující břicho (lodkovitá a krychlová) provádíme odlymfování horního a dolního lymfatického systému. Lymfatická masáž se provádí pravotočivým plíživým pohybem dlaní směrem k srdci, nejčastěji na vnitřních stranách nohou či rukou (Patakyová, Pataky, 2002).

### **2.5.1 Typy hmatů**

Stimulační hmat – jedná se o jeden a půl až dvou vteřinové „laskavě – vlezlé“ mačkání, používá se na reflexních ploškách, které potřebují povzbudit či u orgánů, jež jsou líné nebo těžce pracující. Charakteristická je velmi silná, tupá bolest. Používá se též u diagnostikování (Patakyová, Pataky, 2007).

Tlumivý hmat (hlazení) – hlazením se odvádí zánětlivá přebytečná energie z orgánu, jehož reflexní ploška velmi ostře bolí (Patakyová, Pataky, 2007). Zda byl tlumivý hmat úspěšný, můžeme vyzkoušet po chvilce hlazení stimulačním hmatem. Za úspěch se považuje už samotné otupění bolesti (Patakyová, Pataky, 2002).

Sedativní hmat – zde se zmáčkne velmi bolestivá ploška a drží se zmáčknutá do té doby, než bolest v plošce přestane být nepříjemná či zmizí úplně. Pokud se jedná o správné zmáčknutí, doba trvání je maximálně čtyřicet vteřin (Patakyová, Pataky, 2007). Tento hmat se nepoužívá při akutních stavech ledvin, slepého střeva a žlučníku (Patakyová, Pataky, 2002).

## **2.6 Průběh léčby**

### **2.6.1 Anamnéza**

Při první návštěvě reflexní terapie se nejdříve terapeut seznámí s podrobnou anamnézou svého pacienta. Anamnéza spočívá ve vyptávání se pacienta na jeho zdraví, zdravotní stav, tělesné i psychické potíže, životní styl, návyky (Hall, 1998). Pacient by měl terapeutovi sdělit všechny problémy, které mu způsobují potíže, protože každý z nich je důležitý pro jeho celkový zdravotní stav. Terapeut si vše důkladně zaznamenává (Hall, 2015).

### **2.6.2 Poloha při ošetření**

Pacient se posadí nejlépe do polohovacího křesla, kde si vyzuje boty a ponožky. Terapeut sklopí opěradlo křesla, aby se pacient mohl pohodlně opřít zády a měl tak podepřené nohy od kolen po kotníky, přičemž dojde k pohodlné a uvolněné poloze chodidla. Pacient má chodidla vysoko, aby se s nimi dalo lépe a pohodlněji pracovat a terapeut tak mohl dbát na správný způsob sezení. Tato poloha také umožňuje terapeutovi pozorovat pacientův obličej a všimnout si tak jeho výrazů a změn barvy pokožky (Hall, 2015).

### **2.6.3 Vyšetření chodidel**

Ze všeho nejdříve terapeut vyšetří chodidla. Všimá si hlavně celkové textury pokožky, barvy a teploty. Například studená, namodralá či načervenalá chodidla svědčí o špatném krevním oběhu, potíci se nohy naznačují nerovnováhu žláz s vnitřní sekrecí a suchá kůže na nohou může být známkou špatné cirkulace a hormonální nerovnováhy. Dále si všimá ztvrdlé kůže, puchýřů, prasklin, kuřích ok, otoků, plísni, bradavic a křečových žil. Ztvrdlá pokožka a kuří oka bývají většinou důsledkem nevhodné obuvi. Na ztvrdlou pokožku však může mít vliv i špatné držení těla, kdy nerovnoměrné rozložení tělesné hmotnosti s nadměrnou zátěží na určité oblasti chodidla způsobují zhrubnutí pokožky. Jestliže se na noze objeví bradavice, kožní mykóza či jakákoliv jiná infekce, dané místo nelze ošetřovat z důvodu rozšíření infekce na jinou část chodidla či přenesení infekce na terapeuta. Oblasti, kde se nachází křečové žíly, se také neošetřují,



aby nedošlo k dalšímu poškození žil tlakem. Namísto této poškozené části chodidla se dá ošetřit odpovídající oblast na ruce (Hall, 2015).

Zkoumá se také stav tkání chodidla. Otoky a opuchliny zvláště kolem kotníků mohou poukazovat na vnitřní problémy. Napjaté chodidlo může svědčit o napětí v těle a ochablé chodidlo zase o špatném svalovém tonu v celém těle. Také změny ve stavbě kostí nohy mohou souviset s různými poruchami toku energie v odpovídajících zónách těla (Hall, 2015).

#### **2.6.4 Masážní technika**

Na chodidla se před začátkem masáže místo oleje nanese malé množství pudru. Olej se nepoužívá, aby povrch chodidla nebyl kluzký a lepkavý. Nohy mají tendenci se potit a pudr je tak pomůže vysušit a ulehčit ošetřování. Někteří terapeuti nepoužívají ani pudr (Hall, 2015).

Po nanesení pudru tedy terapeut začíná s běžnou masáží nohy, aby došlo k uvolnění pacienta. U ošetření chodidla je většinou dodržován stejný postup, u kterého se začíná masáží pravé nohy s reflexními ploškami lokalizovanými v oblasti palce. Dále se pokračuje systematickým ošetřením celé plošky nohy od prstů k patě, v oblastech po stranách chodidla a na nártu. Celý tento postup se samozřejmě zopakuje stejně i u levé nohy. Ke konci ošetření se provede jemné procvičení, které zahrnuje kroucení prsty, otáčení kotníky či hnětení plošky nohy. Celé sezení končí většinou relaxačním dechovým cvičením. Terapeut při nádechu zmáčkne pacientovi reflexní body a tlačí chodidla směrem k tělu, při výdechu daný tlak uvolní a chodidla odtahuje od těla (Hall, 2015).

#### **2.6.5 Pocity pacienta při ošetření**

Někteří lidé nesnesou, když jim někdo sahá na nohy a bojí se toho, že bude masáž šimrat. Většinou předem varují terapeuta, že neví, zda budou schopni ošetření. Přítlak je ovšem natolik pevný, že pocit lechtání nevyvolává. Masáž vyvolává různé reakce na různých částech chodidla. Při masírování některých částí má pacient pocit, že se mu do nohy zarývá něco velice ostrého jako střep či trn. Na jiných místech masáž vyvolává nepříjemný pocit z důvodu nacházejících se krystalů pod kůží, kdy pacient může cítit, jak se tyto hrbolaté plochy postupně rozbíjejí. Jestliže je tělo v napětí, najde

se na chodidlech mnoho citlivých oblastí, přičemž ty nejcitlivější místa budou označovat části těla, která jsou v největší nerovnováze (Hall, 2015).

### **2.6.6 Reakce během ošetření**

Reakce během ošetření se rozdělují na objektivní a subjektivní. V průběhu masáže dokáží tyto užitečné reakce informovat o daném stavu, změně stavu a samozřejmě o odezvách u nemocného. Musíme brát v úvahu, že každý pacient má odlišné reakce na dráždění, bolest a další podněty (Janča, 1991).

#### **a) Subjektivní reakce**

- Mění se mimika pacienta
- Objevují se zvukové projevy (naříkání, sténání)
- Dochází k tunutí svalů
- Objevují se projevy nepokoje různými gesty a pohyby, silnou bolestí či úlekem

#### **b) Objektivní reakce**

- Dochází k zvýšenému pocení, zejména na rukou
- Typický je chlad začínající na končetinách
- Samovolná gesta, pohyby a projevy nepokoje

(Janča, 1991)

### **2.6.7 Reakce na ošetření**

Po ošetření by mělo dojít k celkovému uvolnění a pacient by měl cítit teplo v nohou. Reakce jsou u jednotlivých pacientů zcela odlišné. Někteří bývají po masáži unavení a jiní zase plní energie. Také díky stimulaci krevního oběhu pacienti pocítují po skončení masáže horko nebo se naopak chvějí zimou (Hall, 2015).

Po ukončení masáže se mohou podle Hall (2015) objevit tyto reakce:

- Zvýšená činnost střev, nadýmání
- Častější močení v důsledku stimulování ledvin vyplavování toxinů
- Narušení spánku
- Propuknutí starších zdravotních potíží, které byly již dříve potlačeny

- Zhoršení vyrážek, pokožky, nadměrné pocení
- Zvýšené vylučování ze sliznic nosu, hrdla a plic
- Zvýšený vaginální výtok s kyselým sekretem u žen

Všechny zmíněné reakce jsou krátkodobé a jsou známkou toho, že se organismus snaží dostat do rovnováhy. Lze je tak považovat za pozitivní (Hall, 2015).

### **2.6.8 Počet ošetření a délka léčby**

Je předem nemožné určit, kolikrát bude muset pacient reflexní terapii podstoupit. Každý pacient je jiný, u některých dochází ke zlepšení dokonce už při prvním ošetření. Obecně se však udává, že pacientův stav by se měl podstatně upravit po třech návštěvách u terapeuta. Jestliže nedojde k žádnému viditelnému rozdílu ani po třech ošetřeních, je dosti pravděpodobné, že v tomto případě reflexologie nepomůže (Hall, 2015).

U potíží, které jsou většího charakteru, se doporučuje šest až osm návštěv v týdenních intervalech. Při potížích se zády, které byly způsobeny úrazem, při kterém pacient trpí velkými bolestmi, se může provádět léčba i dvakrát týdně. Častější léčba se nedoporučuje (Hall, 2015).

Délka návštěvy trvá přibližně tři čtvrtě hodiny. Pokud má pacient nadměrně citlivá či napjatá chodidla, postupuje se pomaleji a ošetření může trvat hodinu. Déle jak hodinu by se však masírovat rozhodně nemělo (Hall, 2015).

## **2.7 Indikace a kontraindikace**

Indikace podle Marquardtové (2016)

Pro reflexní terapeutky jsou vhodní pacienti právě s následujícími indikacemi:

- Pacienti s bolestmi hlavy, migrénami
- Pacienti s větší náchylností k nachlazení, akutní či chronickou rýmou, alergií
- Pacientky s funkčními poruchami menstruace
- Pacienti s lymfatickými poruchami
- Pacienti se zažívacími potížemi (syndrom nadbřišku, obstipace, hemoroidy)
- Pacienti se staticko – muskulárním zatížením, deformacemi, vadným držením těla, omezenou pohyblivostí kloubů

## Kontraindikace podle Marquardtové (2016)

### Absolutní kontraindikace:

- Pacienti s transplantovanými orgány
- Pacienti s cizorodými tělesy poblíž životně důležitých orgánů
- Pacienti s různými psychózami
- Pacienti s melanomy
- Pacienti s aneurysmaty
- Pacienti s akutními záněty v žilní a lymfatické soustavě

### Relativní kontraindikace

- Pacienti s ekzémem, mykózami na noze
- Pacienti s gangrény na noze, revmatickým onemocněním
- Pacienti se Sudeckovou chorobou nohy
- Pacientky s rizikovým těhotenstvím
- Pacienti po operacích
- Pacienti s vysokou horečkou, infekčním onemocněním

Za velmi důležitou kontraindikaci považuje Marquardtová (2016), pokud má terapeut pochybnosti, strach z pacientovy nemoci či z jeho reakcí. Léčba by v takovémto případě mohla spíše uškodit než prospět.

## 2.8 Samomasáž

Samomasážím se v reflexní terapii obvykle přisuzuje relativně malý význam (Long, Schweppe, 1998). Pouze zkušený a školený terapeut může zajistit kvalitní a komplexní reflexní terapii, to však neznamená, že by si člověk nemohl při určitých potížích pomoci sám (Janča, 1991). Samomasáž reflexních zón se doporučuje při předběžném opatření nebo při rychlé první pomoci (Long, Schweppe, 1998).

Jednou z nevýhod samomasáže je, že nemůže být nikdy tak uvolňující jako masáž, kterou provádí druhý člověk. Při masáži druhým člověkem se můžeme totiž zcela uvolnit a dochází zde i k výměně energie, obzvláště když se jedná o osobu blízkou. I přes tyto nevýhody má samomasáž samozřejmě i své přednosti. Může se

provádět kdykoliv, když pocítíme potřebu doplnit chybějící energii, zvyšuje tělesný pocit i citlivost k vlastním potřebám (Long, Schweppe, 1998).

Platí zde stejné principy jako u masáží druhých osob, avšak je nutno dbát na určitá preventivní opatření. Samomasáž se v žádném případě nedoporučuje při akutních zánětech, při těžkých infekčních onemocněních, při rizikovém těhotenství, po operacích a nakonec u těžkých psychických poruch. Krátkým, citlivým a jemným působením na reflexní zóny se samozřejmě nedá uškodit nikdy, ale často nám chybí potřebná citlivost, a proto je lepší nemasírovat vůbec. Nejlepším řešením je vyhledat léčitele nebo lékaře (Long, Schweppe, 1998).

### **2.8.1 Chůze naboso**

Pataky tvrdí, že absolutní absence bosé chůze pomalu přivádí celou civilizaci k totálnímu narušení strukturální rovnováhy. Chodidla jsou neustále vystavována rovným a tvrdým povrchům. Od druhé poloviny dvacátého století se lidská chodidla čím dál tím méně setkávají se zemí a jejím nerovným povrchem (Patakyová, Pataky, 2013). Člověk je však uzpůsoben k bosé chůzi po nerovnostech, při níž dochází k automatické masáži jednotlivých receptorů. Boty nejenže zabraňují přirozené masáži receptorů chodidla, ale omezují i krevní oběh v nohách. V botách se nedostatečně prokrvené nohy snadno potí či dochází k prochladnutí a jednotlivé receptory přestávají plnit svou funkci. Jako náhrada bosé chůze byla vymyšlena rohož TREMA, která je vyrobena z umělé hmoty. Vystupují z ní kolíčkovité výčnělky trojí velikosti, které mají za úkol stimulovat receptory (Masafret, 2002).

Další skvělou náhradou bosé chůze, kterou doporučují manželé Patakyovi jsou boty Fivefingers. Jedná se o prstové boty s minimální podrážkou, v kterých se při běhu velmi dobře dýchá. Oddělené prsty totiž uvolňují ramenní pásy a horní část hrudníku. Jen bosá chůze, boty Fivefingers či tarahumarský sandál dokáže splnit požadavek volných prstů (Patakyová, Pataky, 2013).

#### Účinky chůze naboso

- Veškeré psychické napětí uvolní matka země
- Zvýší se imunita
- Látková výměna dosáhne potřebné stimulace

- Elektrický náboj, vznikající neustálým pobytem mezi plastickými hmotami bez uzemnění se vybije
- Nohy začnou příjemně hřát a lze v nich cítit pocit svěžesti
- Slouží k udržení stálého zdraví a je také nejlepší prevencí proti nemocem

(Patayová, Pataky, 2007)

Často dochází k poranění chodidla u lidí, kteří začínají chodit bosí. Děje se tak proto, že chodidla neměla již po dlouhou dobu možnost podobné stimulace. Prvními poraněními se však nesmíme nechat znechutit, objevují se především v reflexní plošce, která nejvíce potřebuje stimulaci (Patakyová, Pataky, 2007). Dopřát chodidlům, aby se alespoň čas od času proběhla po přírodě bosá, má opravdu veliký význam (Pataky, 1998).

## 2.9 Univerzální body

*„Univerzální body jsou jakýmsi soustředěním účinnosti všech bodů reflexní terapie, zjednodušením a urychlením vyhledávání jednotlivých bodů a tím i jejich působení, což je právě při první pomoci to nejdůležitější“ (Janča, 2001, s. 13).*

Mezi nejznámější a neúčinnější univerzální body patří bod „Br“ a bod „C“. Bod „C“ působí na celou nervovou oblast a zároveň z části ovlivňuje také oblast hormonální. Bod „Br“ je nazýván bodem hormonálním, který částečně ovlivňuje oblast nervovou. Tyto body tedy platí pro celou určitou oblast soustavy a souvisí i se soustavou druhou, což nám dokazuje, že vše souvisí se vším v oblasti funkce lidského organismu (Janča, 2001).

### 2.9.1 Br 1 bod

Bod „Br 1“ představuje brzlík, což je orgán, který má prvořadý vliv na obranyschopnost čili na imunitu člověka. Brzlík potřebuje pro svou funkci jód stejně jako štítná žláza a také zinek jako slinivka břišní. V těle pak navazuje z jedné strany na štítnou žlázu a z druhé strany na slinivku břišní. Působením a ovlivňováním brzlíku lze dosáhnout následujících účinků:

- Okamžité zvýšení imunity organismu
- Okamžitá úprava funkce žláz s vnitřní sekrecí

- Ovlivnění například bolesti kloubů, která vznikla na základě špatné funkce příslušných žláz s vnitřní sekrecí
- Úprava humorální funkce všech orgánů
- Zlepšení a zvýšení funkce brzlíku

(Pataky, 1998)

Bod brzlíku je umístěn v ose druhého prstu, na jeho základním kloubu s druhou nártní kostí. Jelikož je tento bod překryt svalovým obalem, musí se tlačit přesně po ose druhého prstu, rovnoběžně s plochou chodidla a provádět mačkání nehtem pod svalovým obalem kloubu. I přesto, že je tato ploška na obou chodidlech, mačká se vždy ta strana, která je více zatížená. Po odeznění větších bolestí plošky na jedné straně se přechází na stranu druhou. Jako reakce při mačkání se objevuje odezva v pravé straně hlavy, v oblasti hrudní kosti tedy v místě brzlíku a dále na nejvíce postižené žláze s vnitřní sekrecí. Počet zmáčknutí bodu brzlíku by neměl přesáhnout 15 až 20 zmáčknutí a v žádném případě by neměl být mačkán před diagnostikování ostatních orgánů. (Pataky, 1998)

### **2.9.2 C2 bod**

Bod C2 je považován za nejdůležitější bod reflexní terapie a je též reflexním odrazem bodu C1, jenž se nachází na břicho a představuje energetické centrum těla. Oba tyto body ovlivňují pravou hemisféru mozku, díky čemuž mají celoorgánový účinek. Proto jsou také nazývány body univerzálními. Bod C2 prokazatelně ovlivňuje celou nervovou soustavu. Bod C1 společně s bodem C2 jsou body první pomoci. Pomáhají při jakékoli bolesti, kolice či záchvatu a mají rovněž velmi dobrou diagnostickou schopnost (Pataky, 1998).

Bod C1 je umístěn na levé straně břicha pod pupíkem v úhlu asi 30 stupňů od centrální osy těla ve vzdálenosti na tři prsty. Bod C2 se nachází na levém nártu. Pro nalezení tohoto bodu je zapotřebí ohnout nárt směrem dovnitř, přičemž se pod kotníkem objeví vyčnívající kůstka, která představuje hranu patní kosti. Na vrcholku výčnělku se udělá první tečka, která se spojí s druhou tečkou na hlavním kloubu palce. Díky tomuto spojení dostaneme spojnici, která určí směr. Bod C2 se tedy nachází těsně před hranou patní kůstky a směřuje k hlavnímu kloubu palce (Pataky, 1998).

Doba masáže není časově omezená a doporučuje se provádět několikrát denně. Při této masáži dochází k regulaci příslušného mozkového centra orgánu, který to potřebuje, z čehož vyplývá, že masáž stav organismu vylepšuje v každé situaci. Správnost mačkání si lze v každém případě ověřit okamžitou reakcí na pravé straně hlavy, která tak potvrzuje působení bodu v centrální nervové oblasti. C body harmonizují celý organismus, a proto se nikdy nemačkají před diagnostikováním jiných orgánů (Pataky, 1998).

## **2.10 Vybrané reflexní plošky**

### **2.10.1 Štítná žláza**

Štítná žláza je žláza s vnitřní sekrecí, tvořena dvěma laloky spojenými úzkým můstkem. Syntetizuje hormony obsahující jód, díky nimž zastává několik důležitých funkcí. Má velmi silný vliv na citový život a psychiku člověka, řídí zažívání a činnost střev, rytmus srdečního svalu a ovlivňuje rozvoj mozku v dětství. Při zvýšené funkci štítné žlázy dochází k bušení srdce a špatnému zažívání. Snížená funkce zpomaluje veškeré pochody v těle, vývoj dětí i dospělých. Dále způsobuje kožní problémy, psychické poruchy, zácpu a nadváhu. Žláza má velmi těsnou návaznost na vegetativum, což znamená návaznost na vlastní látkovou výměnu i na samotný nervový systém. Na jódu je závislá funkce šlach, svalových úponů a psychické sféry (Patakyová, Pataky, 2002).

Reflexní ploška štítné žlázy je umístěna na chodidle, kde tvoří jakousi linii obepínající základní kloub palce. Mačkání se provádí do středu tohoto kloubu. Ploška se mačká či hladí s ohledem na její citlivost. Při hyperfunkci štítné žlázy se objevuje ostrá bolest a ploška se hladí, naopak je tomu u hypofunkce, kde je bolest tupá a musí se mačkat (Patakyová, Pataky, 2002).

### **2.10.2 Ledviny**

Ledviny jsou považovány za nejdůležitější orgán močového hospodářství. Jsou charakteristické tím, že i při vážném onemocnění se projevují velice nenápadně, ovšem když se konečně projeví, bývá už zcela zle. A právě reflexní terapie umožňuje včasné zjištění jakékoliv začínající dysfunkce ledvin. Ledviny zajišťují detoxikaci a vyměšování, udržují rovnováhu mezi kyselinami a zásadami a samozřejmě regulují



hospodaření s vodou v těle. Pokud však dojde k narušení chemie ledvin, sama reflexní terapie na léčbu nestačí a je doporučováno pít ledvinový čaj podle p. Jančí po dobu jednoho až dvou měsíců (Pataky, 1998).

Při špatné funkci ledvin může dojít k ekzémům a kožním chorobám, poruchám zraku, ukládání odpadních látek do svalů či kloubů, ukládání nánosu usazenin odpadních látek v krevním oběhu, zánět ledvin a ledvinové kameny (Masafret, 2002).

Reflexní ploška ledviny je umístěna nad linií pasu mezi druhou a třetí nártní kostí přibližně do jedné třetiny délky nártní kostky. Pro snadnější nalezení se nejdříve tento prostor najde na nártu, přičemž ploška ledviny na chodidle se nachází přesně naproti. Masírování se provádí zásadně od základny nártních kůstek směrem k prstům maximálně 2 - 3 minuty denně, což je zhruba 80 až 120 zmáčknutí (Pataky 1998). Během masáže je zapotřebí více tlačit, jelikož je receptor ledvin umístěn poměrně hluboko. Stimulací daného receptoru dochází ke zlepšení prokrvení ledvin a k celkovému zlepšení jejich funkce. Výsledkem bývá tmavší barva moči, případně i změna pachu (Masafret, 2002).

### **2.10.3 Játra**

Játra jsou považovány za hlavní orgán látkové výměny, podílející se na všech pochodech v našem těle. Často jsou přirovnávány k chemické továrně. V játrech je obsažena jedna čtvrtina z celkového objemu krve. Vznikají v nich prvotní hormony a aktivují se zde také vitamíny a kovy. Špatná funkce jater se může projevat pálením žáhy, trvale zvýšenou teplotou, trvalou únavou, reakcí na určité potraviny, bolestivým místem uprostřed pravého obočí, rýmou, alergiemi a samozřejmě citlivostí na reflexních ploškách (Patakyová, Pataky, 2002).

Ploška jater se nachází mezi linií ramenního pásu a linií pasu. Rozkládá se na pravé šlapce pod hlavními klouby 2. – 5. prstu a jedná se o největší reflexní plošku. Při masírování se mačká celá ploška a hlavně místa, která nejvíce bolí. Pokud je bolest však velmi silná a ostrá, ploška se pouze hladí (Patakyová, Pataky 2002). Ze začátku je doporučováno játra zmáčknout 15 krát za den a poté přidávat s každým dalším dnem 5 zmáčknutí až do maxima, které činí až 100 zmáčknutí za den (Pataky, 1998).

#### **2.10.4 Žlučník**

Žlučník je umístěn dole za pravým jaterním lalokem. Je známý svou funkcí ve žlučovém hospodářství, kde slouží jako zásobník žluče. Žlučník má ovšem vliv i na celý organismus. Právě dysfunkce žlučníku může způsobit druhotné potíže, jako jsou alergické projevy, zácpa, kožní problémy, kloubní potíže, problémy s krční páteří, hormonální potíže, psychická nerovnováha, podrážděnost, nesnášenlivost (Patakyová, Pataky, 2002).

Reflexní ploška žlučníku se nachází na pravém chodidle mezi 3. a 4. nártní kostí, prakticky v jejich druhé třetině, blíže k patě. Najít ji můžeme ale i na nártní straně chodidla zhruba v jedné třetině mezi 4. a 5. nártní kůstkou. Lze ji snadněji najít a je rovněž snadno dostupná. Masírování reflexní plošky žlučníku se může provádět několikrát denně, avšak mačká se vždy 10 – 15 krát najednou. U masírování žlučnickové plošky je důležité vědět, že při větších prudkých bolestech a při kolice se mačkání provádí na levém nártu, přičemž na pravém se ploška pouze hladí (Patakyová, Pataky, 2002).

#### **2.10.5 Žaludek**

Žaludek je součástí trávicího traktu, který začíná v ústech a končí v konečniku. Dochází zde k trávení požité stravy pomocí enzymu pepsinu a kyseliny chlorovodíkové (Schaefer, 2007). Díky kyselému prostředí žaludku dochází ke zničení všech bakterií a virů, které se do něj dostanou (Patakyová, Pataky, 2002).

Potíže žaludku jsou považovány za vzácné a většinou se zjistí až ve stavu žaludečních vředů (Patakyová, Pataky, 2002). Například u žaludeční neurózy mohou být příčinami starosti a stres, které způsobují bolesti, křeče, nechutenství, nauzeu, dyspepsii a zvracení. Stimulací můžeme přinést pacientovi potřebné uklidnění a úlevu (Schaefer, 2007). Žaludek má z energetického hlediska poměrně velký význam, poněvadž má vliv na celé tělo (Patakyová, Pataky, 2002).

Reflexní zóna žaludku je umístěna na šlapkách obou chodidel. Rozkládá se přibližně od základního kloubu první nártní kosti směrem k palci zhruba ve dvou třetinách (Pataky, 1998). Levé chodidlo představuje vstup do žaludku a pravé zase výstup. Masírování se zde provádí podle druhu jednotlivých obtíží. Zapotřebí je vždy masírovat i ostatní navazující plošky jako je například slinivka a játra. Doba masáže je časově neomezená (Patakyová, Pataky, 2000).

### **2.10.6 Krční páteř**

Příčinu veškerých potíží s páteří je nutno hledat v její krční části. Velkou roli u problémů s krční páteří hraje látková výměna a psychika. Veškeré citové napětí způsobuje ztuhnutí svalů krční páteře. Je taktéž třeba zmínit, že pokud zprvu nedojde k úplnému uvolnění krční páteře, nesmějí se provádět přímé zásahy do ostatních částí páteře (Patakyová, Pataky, 2000).

Reflexní ploška páteře se rozkládá na druhém článku palce, těsně nad jeho hlavním kloubem, kde pokračuje až pod zmiňovaný kloub směrem k patě, zhruba do dvou třetin první nártní kůstky. Část reflexní plošky krční páteře je společná s částí reflexní plošky páteře hrudní, tudíž při masáži dochází k vzájemnému ovlivňování (Patakyová, Pataky, 2000). Při masírování je zapotřebí nejprve uvolnit třetí obratel (C3) krční páteře. Poté se masíruje druhý článek palce ze strany, přičemž dochází k ovlivňování atlasu a ze spodu, kde následně dochází k ovlivňování týlu hlavy (Pataky, 1998).

## **3 VÝZKUMNÁ ČÁST**

Vzhledem k tomu, že reflexní terapie se poslední dobou stává velmi často volenou metodou při řešení různých potíží, rozhodla jsem se ve výzkumné části své bakalářské práce zkoumat především možnosti, efekt a přínos reflexní terapie v péči o zdraví. Ke zjištění přínosu a efektu reflexní terapie mi pomůže analýza rozhovorů, kterou jsem provedla s lidmi, u nichž bylo hlavním kritériem absolvování reflexní terapie.

### **3.1 Cíl výzkumu**

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda a nakolik je reflexní terapie přínosná a efektivní v péči o zdraví člověka. K tomuto zjištění jsem dospěla na základě rozhovorů s respondenty, kteří alespoň jednou tuto terapii navštívili. Během rozhovorů s respondenty jsem se také pokoušela zachytit jejich subjektivní pocity a prožitky jak při průběhu terapie, tak po jejím skončení. Dále mě zajímalo, zda navštěvují respondenti reflexní terapii pravidelně či pouze při určitých potížích.

### **3.2 Výzkumný vzorek**

Výzkumný vzorek tvoří šest respondentů, kteří žijí v Jihočeském kraji. Respondenti byli vybíráni metodou „sněhové koule“. Tato metoda slouží k získávání nových kontaktů na základě nominace respondentů, kteří již ve výzkumném vzorku jsou. Tuto metodu jsem zvolila hlavně z toho důvodu, že můj výzkumný vzorek tvořili již tři respondenti, které jsem osobně znala, a alespoň jednou se reflexní terapie zúčastnili. Další tři respondenti byli vybráni tedy na základě doporučení těchto tří respondentů, kteří již byli zahrnuti do mého výzkumného vzorku.

Ve výzkumném vzorku jsou obsaženi tři respondenti jak ženského, tak mužského pohlaví. Toto rozdělení jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, abych získala ve svém výzkumu rovnoměrně zastoupené jak mužské, tak ženské pohlaví a zjistila tak, jak reflexní terapii hodnotí muži, a jak ženy. Respondenti byli dále vybíráni podle různých věkových kategorií, aby byl obsažen názor větší věkové skupiny. Muži a ženy byli vybíráni ve věkovém rozmezí 22 - 55 let.

Respondenti byli osloveni pomocí e-mailu. Seznámila jsem je s mými záměry a to, že v rámci mé bakalářské práce jsem se zaměřila na reflexní terapii a žádám, zda

by byli ochotni poskytnout mi rozhovor. Dále jsem respondenty obeznámila s tím, jak bude rozhovor probíhat a případně jim zodpověděla jejich dotazy. Většinu respondentů jsem již znala, pokud tomu tak nebylo, představila jsem se a oznámila jim, kdo mi je k výzkumu doporučil. Po potvrzení o souhlasu a vzájemné dohodě jsem se s každým respondentem individuálně domluvila na schůzce. Sjednané schůzky následně probíhaly v prostředí, které si zvolili respondenti sami. Většinou šlo o domácí prostředí či kavárny.

### **3.3 Etické aspekty**

Ještě před tím, než proběhl samotný rozhovor, byly mnou vybraní respondenti obeznámeni se zaměřením a průběhem rozhovoru, a také s tím, k čemu budou získaná data sloužit. Všichni spolupracovali dobrovolně a souhlasili s užitím dat v mé bakalářské práci. Respondentům byla zaručena anonymita, ochrana jejich osobních údajů a nezveřejňování jednotlivých údajů z rozhovorů. Identita účastníků výzkumu je změněna, aby nedošlo k jejich identifikaci.

Etické otázky ve společenskovědním výzkumu zastupují velmi významnou a důležitou roli. Důležité zásady etického jednání při výzkumu (Hendl, 2008):

- Získat poučený (informovaný) souhlas. Daná osoba se studie zúčastní, pouze pokud s tím souhlasí. Předem však musí být informována o průběhu a okolnostech výzkumu.
- Pasivní či aktivní souhlas. Aktivní souhlas znamená podepsání příslušného dokumentu, pasivní souhlas žádný podpis nevyžaduje.
- Přístup k nezletilým. Nezletilí nejsou oprávněni dát informovaný souhlas. Pokud je tomu jinak, musí se takové prohlášení získat.
- Pokud na konci studie došlo k nevyhnutelnému zatajení informací, účastníci výzkumu musí být plně obeznámeni s okolnostmi výzkumu.
- Účastníkům musí být na začátku sděleno, že mohou kdykoliv ukončit svoji účast ve výzkumu. Musí být respektován i požadavek nezletilého.
- Výzkum by měl být anonymní. Jestliže zajistit anonymitu není možné, identita nesmí být odhalena nikomu dalšímu.

### 3.4 Metoda sběru dat

Pro zjištění stanovených cílů byl použit kvalitativní výzkum. Jako metodu sběru dat jsem využila strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami, z něhož jsem zpracovala a vyhodnotila získané informace. Jedná se o rozhovor, který je sestaven z řady pečlivě formulovaných otázek, na něž jednotliví respondenti odpovídají. Struktura informací je zde dána především sekvencí otázek. Základní význam tohoto rozhovoru je především v tom, co nejvíce minimalizovat efekt tazatele na kvalitu rozhovoru.

Po vzájemné domluvě jsem se individuálně sešla s každým respondentem na sjednaném místě, kde následně probíhal samotný rozhovor. Všechny rozhovory byly se souhlasem respondentů zaznamenávány na diktafon pro potřebné pozdější rozpracování. Délka rozhovoru trvala v průměru asi 15 minut. Po ukončení rozhovoru jsem všem respondentům poděkovala za jejich čas a ochotu.

Celkem jsem tedy provedla šest strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami, jež byly všechny vedeny stejným způsobem. Připravené otázky byly nastaveny tak, abych se dozvěděla potřebné informace pro zjištění daných cílů. Rozhovor byl provázen těmito otázkami:

- Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?
- Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?
- Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?
- Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?
- Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?
- Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?
- Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?
- Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?
- Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?
- Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?
- Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?
- Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?
- Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?

### **3.5 Popis jednotlivých případů**

#### Respondentka č. 1 – Jana 47 let

K reflexní terapii ji přivedla především zvědavost. Přečetla spoustu knih o reflexní terapii a chtěla si na ni udělat vlastní názor. Vyzkoušela několik reflexních terapeutů, ale nejvíce ji vyhovuje paní terapeutka z Prahy, ke které ji přivedla kamarádka. Reflexní terapii navštěvuje pouze nárazově, a to když má potíže, které nezvládá sama řešit. Jsou to problémy jak zdravotní, tak psychické. Když respondentce před lety umřela maminka, paní terapeutka jí velmi pomohla. Od té doby se snaží řešit jakékoli stresové situace jiný způsobem, i když je to někdy dosti obtížné. Potíže během terapie popisuje jako občasnou nesnesitelnou bolest, úzkost, která přecházela v lítost a následný pláč. Bolest však tlakem polevovala a nakonec přišla velká úleva. Celou terapii hodnotí jako nepříjemnou právě z důvodu nepříjemné až nesnesitelné bolesti v určitých bodech. I přes tyto nepříjemné pocity, má vždy po ukončení terapie pocit velkého uvolnění, jakoby daný problém zůstal v místnosti a respondentka odcházela o několik kilo lehčí. Někdy to nazývá pocitem létání. K prvnímu uvolnění u respondentky tedy dochází okamžitě po skončení reflexní terapie a k celkovému zhruba po pár hodinách. K úplnému odeznění potíží došlo skoro vždy v ten den či ve velice krátkém termínu po terapii. Cítí vždy velkou úlevu a je přesvědčená, že jí tato terapie velice pomáhá. Účinky reflexní terapie hodnotí jedinečně kladně. Líbí se jí, že si může sama cíleně uklidnit třeba bolest daného orgánu. Reflexní terapie naprosto splnila její očekávání a doporučuje ji téměř každému, kdo se jí svěří s jakýmkoliv zdravotním i psychickým problémem. Zdůrazňuje však, že ne každý jedinec bude tuto terapii vnímat stejně, ale to už je věc individuality.

#### Respondentka č. 2 – Tereza 55 let

Tuto respondentku přivedly k reflexní terapii opakující se bolesti zad, kde už nepomáhaly rehabilitace ani léky proti bolesti. Potřebovala něco, co ji zbaví bolesti a pomůže při těchto potížích. Kamarádka kynezioložka ji tedy doporučila svou reflexní terapeutku a tak si řekla, že za zkoušku nic nedá. Od začátku navštěvuje stejnou paní terapeutku, se kterou je maximálně spokojená a dojíždí za ní až do Prahy. Reflexní terapii navštěvuje nárazově, jen při bolestech či zdravotních potížích, se kterými si neumí sama poradit a také z finančních důvodů. Tato terapie respondentce pomáhá řešit všechny zdravotní problémy od rehabilitace po úrazech až po špatnou funkci žlučníku,

bolesti zad, kloubů, vymknuté žebro i gynekologické potíže. Sama říká, že je toho hodně. Potíže během respondentčiny terapie se nevyskytly žádné, snad jen moment překvapení při první návštěvě, že reflexní terapie až tak bolí. Tvrdí však, že výsledek terapie za tuto prožitou a občas i nesnesitelnou bolest stojí. Celý průběh terapie tedy hodnotí spíše nepříjemným, avšak výsledky jí přesvědčily, že je tato metoda účinná a domnívá se, že správně provedená reflexní terapie má bolet, jinak by to bylo o ničem. Pocity po skončení terapie nazývá jako pocity štěstí. Má pocit, že létá, že je o deset kilo lehčí a může naprosto volně dýchat. Zlepšení přichází ihned po skončení terapie a zhruba do dvou dnů problém vymizí úplně. Pokud se nejednalo o dlouhodobý, vleklý problém, jenž se musel řešit komplexně s další formou léčby, tak obvykle došlo k úplnému odeznění potíží. Podle respondentky hraje také velkou roli, zda člověk těmto metodám důvěřuje nebo ne. Účinky reflexní terapie hodnotí kladně i z toho důvodu, že je to forma léčby prakticky všech nemocí bez léků. Dále sděluje, že je pouze na člověku samotném, jestli bude pečlivě poslouchat, čeho se má vyvarovat a co mu pomůže. I zde reflexní terapie splnila očekávání. Nejdříve respondentka o této metodě téměř nic nevěděla, avšak po první zkušenosti se o ni začala zajímat a využívá jí více než patnáct let. Nedá na ni dopustit. Reflexní terapii by rozhodně doporučila i ostatním avšak pod podmínkou, že dotyčný musí být ochoten podstoupit bolest a změnu přístupu ke svému tělu.

### Respondent č. 3 – Petr 42 let

Respondenta přivedly k reflexní terapii hlavně bolesti ledvin, krční páteře a hlavy. Tuto metodu alternativní medicíny mu nabídla jeho masérka, ke které chodí na klasickou masáž a baňkování. Od samého počátku navštěvuje pouze tuto terapeutku, a to zhruba jednou za měsíc, někdy i za dva a při větších potížích častěji. Problémy, které mu reflexní terapie pomáhá řešit, jsou především bolesti hlavy a migrény související se zatuhnutím krku, bolest ledvin. Nedávno mu tato terapie pomohla například od pálení žáhy. I přesto, že respondent vnímá tuto terapii jako bolestivou, zejména v oblasti krční páteře, nepovažuje to za potíže vyskytlé v průběhu této terapie, jako je tomu tak u ostatních respondentů. Konstatuje, že se bolest dala vydržet a také by bylo trochu divné, kdyby reflexní terapie nebolela. Absolvování reflexní terapie nepovažuje ani za příjemnou, ani za nepříjemnou záležitost. Hodnotí ji spíše jako neutrální s občasnými nepříjemnými pocity. Na druhou stranu pocity po skončení



reflexní terapie hodnotí jako příjemné a uvolňující. Respondent cítí zlepšení především při uvolňování krční páteře zcela ihned, u jiných potíží k němu dochází zhruba po pár hodinách po skončení terapie. Po ukončení léčby respondent se určité potíže občas opět projeví. Je si však vědom, že kdyby prováděl doporučené cviky na uvolnění a dodržoval vše, co mu bylo doporučeno, tak již žádné potíže nemá. Účinky reflexní terapie hodnotí jako kladné. Přiznává, že z počátku nebral tuto terapii až tak vážně, avšak nyní uznává, že mu tato terapie velmi prospívá a vnímá ji mnohem účinněji oproti klasické masáži či baňkovaní. Tato metoda alternativní medicíny tedy splnila jeho očekávání, v rodině i svým známým doporučuje jak reflexní terapii, tak i svou terapeutku.

#### Respondent č. 4 – Honza 22 let

K reflexní terapii ho přivedli rodiče, konkrétně matka, která tuto terapii absoluuje již mnoho let a velmi si ji chválí. Respondent si přál tuto terapii vždy vyzkoušet i přes to, že neměl žádné problémy, neboli o žádných problémech před terapií nevěděl. Když se shodou okolností paní terapeutce uvolnilo místo, řekl si, že by to mohl konečně zkusit. Reflexní terapii navštívil zatím pouze jednou, se svou terapeutkou byl velmi spokojený a určitě bude i nadále vyhledávat její služby. Terapie mu objasnila problém, o kterém si ani nebyl vědom, že ho má. Pomohla mu odhalit menší nesnášenlivost mléka a mléčných výrobků. Po zjištění daného problému, mu bylo ihned sděleno, jak postupovat při stavbě diety, čeho by se měl vyvarovat a naopak co by měl začít dodržovat. Potíže během terapie se nevyskytly žádné. I přes občasnou bolestivost, kterou respondent pociťoval, poté co mu paní terapeutka zjistila daný problém, hodnotí celkovou návštěvu reflexní terapie jako příjemnou. Respondent si je vědom, že díky bolestivosti terapie se cítil lépe a pomohlo mu to. Paní terapeutka byla po celou dobu velice příjemná, s respondentem si povídala a vždy mu vše pečlivě vysvětlila. Daný problém mu pomohla rychle vyřešit. Kvůli většímu promasírování bolavého místa cítil ještě chvíli po skončení bolest. Avšak celkové pocity skončení terapie popisuje jako kladné. Byl velmi rád, že ví co má za problém a jak ho řešit. Když zjistil, co ho tíží a co má dělat pro zlepšení tohoto problému, pociťoval určitou úlevu. Celkové zlepšení se dostavilo asi měsíc po dodržování diety s omezeným přísunem mléčných výrobků. Respondent tvrdí, že u jeho léčby potíže neodezní asi nikdy, ale už po promasírování se cítil mnohem lépe a při dodržování diety problém skoro necítí. Účinky reflexní terapie

hodnotí kladně. Byl velice spokojený jak s průběhem, tak s výsledkem této terapie. Popisuje tento způsob léčby jako velice jednoduchý a nenáročný, jenž neobnáší žádné ozařování či jiné drastické metody. Domnívá se, že mu reflexní terapie opravdu pomohla. I zde splnila reflexní terapie respondentovo očekávání. Po své zkušenosti by tuto terapii doporučil každému, kdo má nějaké obtíže a neví, jak je řešit. Myslí si, že může pomoci mnoha dalším lidem.

#### Respondentka č. 5 – Alena 25 let

Tuto respondentku přivedla k reflexní terapii před pár lety její matka, z důvodu žaludečních obtíží, se kterými si lékaři nevěděli rady. Terapii navštěvuje nárazově, avšak ze tří případů jí pomohla pouze jednou. Terapeutka, kterou od začátku navštěvuje, je od ní příliš daleko a je tedy obtížné za ní dojíždět častěji. Reflexní terapie pomáhá respondentce řešit žaludeční obtíže, gynekologické problémy a bolesti zad, ovšem pomohla jí pouze s žaludečními problémy. Jako potíže vyskytlé v průběhu terapie respondentka popisuje, že po porodu dcery měla tělo ve velmi špatném stavu a její terapeutka si nevěděla rady. Tato záležitost byla nepříjemná jak pro respondentku, tak pro samotnou terapeutku. Průběh reflexní terapie hodnotí jako nepříjemný z důvodu bolesti. Se smíchem dodává, že to byla třetí nejhorší bolest v jejím životě. Po skončení terapie jí sice bolelo celé tělo, avšak měla mnohem lepší držení těla a také se jí volněji dýchalo. Cítila se celkově mnohem více uvolněná. Ke zlepšení došlo okamžitě. Podle respondentky lze účinky reflexní terapie těžko hodnotit. Tvrdí, že určitě v něčem pomáhá, ale musela by se praktikovat častěji. Po skončení léčby totiž nedošlo k úplnému odeznění potíží v žádném z jejich případů. Nikdy nevěděla, co od reflexní terapie čekat, spíš ji brala jako bolestivou masáž, která uvolní tělo, k čemuž také došlo. Ale pokud se jednalo o jakékoliv zdravotní potíže, očekávání i realita zůstaly na nule. Respondentka zastává názor, že někomu může reflexní terapie pomoci na sto procent. A pokud existují i jiné možnosti než léky, je to jediné vítaná alternativa.

#### Respondent č. 6 – Filip 35 let

O reflexní terapii se dozvěděl od své manželky, která tuto metodu již několikrát absolvovala. K samotné terapii ho přivedla především zvědavost a vyzkoušení něčeho nového. Již při první návštěvě mu terapie nepřišla nijak zajímavá a nemyslí si, že by v tom pokračoval. Na tuto terapii nešel s určitým problémem, který by potřeboval řešit.

Zajímalo ho jen, co mu terapeut řekne k jeho zdravotnímu stavu. Na základě této terapie mu byly diagnostikovány problémy s ledvinami z důvodu nedostatečného pitného režimu, a s tím související potíže, například s játry a slinivkou. Kromě pocíťování bolesti v průběhu terapie si respondent není vědom žádných jiných potíží. V některých reflexních bodech cítil až nesnesitelnou bolest, jakoby mu do chodidel píchali jehly. Proto hodnotí samotné vyšetření jako nepříjemné a bolestivé, přičemž celková návštěva mu až tak nevadila. Po skončení očekával, že ho budou chodidla bolet a vyšetření bude pocíťovat delší dobu. K tomu však nedošlo, naopak se cítil uvolněně. Dostal také doporučení, čeho by se měl vyvarovat, co omezit a co dělat proto, aby se jeho zdravotní stav zlepšil. Žádné zlepšení kromě naprostého uvolnění nepocítil, a proto ani účinky reflexní terapie nehodnotí kladně. Dodává, že je to možná také tím, že před terapií neřešil žádné zdravotní potíže. Od reflexní terapie očekával něco více. Návštěva ho nepřesvědčila ani o dalším absolvování této terapie. Snad jen, až bude mít nějaké zdravotní potíže, zkusí reflexní terapii znovu, aby mohl zhodnotit její účinky. Podle respondenta určitě stojí za to tuto terapii vyzkoušet na vlastní kůži, aby si mohl každý vytvořit posudek o tom, jak to vlastně probíhá a zda mu reflexní terapie pomáhá.

### **3.6 Analýza a shrnutí případů**

Nahrávané rozhovory byly následně přepsány, aby mohly být podrobeny podrobnější analýze. Tento přepis rozhovorů jsem využila k tomu, abych rozhovory mohla rozčlenit do tematických okruhů a specifikovat podrobnější kategorie. Na těchto kategoriích jsou předvedeny jednotlivé výpovědi respondentů. Následně uvádím mnou vybrané kategorie:

#### **Návštěvnost**

Polovina respondentů uváděla, že důvodem jejich první návštěvy u reflexního terapeuta byla zvědavost, jak tato metoda funguje a zda je opravdu účinná.

*„Chtěl jsem vyzkoušet něco nového. Zajímalo mě, jaký bude mít reflexní terapie účinky a jak to celé vlastně probíhá. A dozvěděl jsem se o tom od mojí manželky, která tuto metodu už několikrát absolvovala.“ (Filip, 35)*

*„Přivedla mě k ní hlavně zvědavost, zda to tak opravdu funguje. Mnohé jsem si o tom přečetla a chtěla jsem si na to udělat vlastní názor. K dané osobě mě přivedla kamarádka.“ (Jana, 47)*

Druhá polovina respondentů uváděla, že důvodem návštěvy byly především přetrvávající zdravotní potíže. Většina respondentů navštěvuje tuto terapii pouze narázově, a to v případě, když mají potíže, které nezvládají sami řešit. Dva z respondentů absolvovali reflexní terapii pouze jednou a jen jeden respondent se reflexní terapií účastní pravidelně.

### **Potíže během terapie**

Většina respondentů považuje za vzniklé potíže v průběhu reflexní terapie především bolestivost, a proto návštěvu hodnotí jako nepříjemnou. Jedna z respondentek uváděla, že měla po porodu své dcery tělo ve velmi špatném stavu a její terapeutka si absolutně nevěděla rady, jak tento problém odstranit.

*„(...) po porodu dcery jsem měla tělo ve velmi špatném stavu a terapeutka si nevěděla rady. Bylo to dost nepříjemné pro nás obě.“ (Alena, 25)*

Pouze dva respondenti uvedli, že během návštěvy u svého terapeuta se nesetkali s žádnými potížemi i přesto, že pro ně byla tato terapie bolestivá. Nepovažovali tedy bolest jako určitou potíž, která během terapie nastala.

### **Pocity po skončení reflexní terapie**

Po skončení reflexní terapie všichni respondenti uváděli, že jejich pocity byly především příjemné a uvolňující.

*„Po skončení terapie jsou mé pocity vždy stejné. Mám pocit velkého uvolnění, jako kdyby ta daná bolest, či problém zůstal v místnosti a já odcházela o několik kilo lehčí. Někdy tomu říkám, že mám pocit, že budu létat.“ (Jana, 47)*

*„(...)Pocity po skončení jsou vždy příjemné a uvolňující.“ (Petr, 42)*

Pro dva respondenty byly pocity po skončení této terapie příjemné z toho důvodu, že zjistili, jakým problémem trpí. Terapeutka jim vše podrobně vysvětlila, doporučila čemu se vyvarovat, co omezit a co dělat proto, aby se jejich zdravotní stav zlepšil. Oba respondenti si těchto doporučení velice cenili. I přes tyto pozitivní pocity však všichni respondenti kromě jednoho zhodnotili celkovou návštěvu reflexní terapie jako nepříjemnou, a to z důvodu bolesti, kterou během vyšetření pociťovali. U většiny respondentů se jednalo dokonce až o nesnesitelnou bolest. Jedna z respondentek uvedla, že to byla její třetí nejhorší bolest v jejím životě.

Ačkoliv většina respondentů zhodnotila celkovou návštěvu jako nepříjemnou, byli si však vědomi toho, že právě díky rozmasírování těchto bolestivých míst dojde ke zlepšení jejich potíží. Pouze jeden respondent uvedl, že po terapii žádné zlepšení nepocítil.

### **Odeznění potíží a splnění očekávání**

U dvou respondentek došlo po ukončení léčby k úplnému odeznění potíží, přičemž jedna respondentka uváděla, že k odeznění došlo ještě v ten den. Druhá respondentka uvedla, že k odeznění potíží došlo, pokud se však nejednalo o dlouhodobý problém, jenž se musel léčit komplexně s další formou léčby. Další z respondentů uvedl, že jelikož absolvoval reflexní terapii pouze jednou, nemůže být tedy o odeznění potíží řeč. U dalšího respondenta došlo k velkému zlepšení, avšak u jeho zdravotních obtíží nedojde k úplnému odeznění téměř nikdy. Tomuto respondentovi pomohla především veškerá doporučení, která mu jeho reflexní terapeutka navrhla. Další respondentka uváděla, že k úplnému odeznění potíží nedošlo v žádném z jejich případů. Poslední respondent si je vědom, že kdyby dodržoval jednotlivá doporučení a prováděl cviky na uvolnění, k úplnému odeznění potíží by v jeho případě došlo. Ačkoliv tato doporučení nedodržuje, potíže se občas projeví.

Většina respondentů uvedla, že reflexní terapie splnila jejich očekávání. Někteří nevěděli, co od této terapie čekat.

*„(...) Poprvé jsem o této terapii téměř nic nevěděla, ale po první zkušenosti jsem se o to začala zajímat a využívám ji více než patnáct let. Nedám na ní dopustit.“*  
(Tereza, 55)

Reflexní terapie je však přesvědčila o své účinnosti, a proto se rozhodli při jakýchkoliv potížích vyhledávat tuto terapii znovu. Pouze dva respondenti uvedli, že reflexní terapie nespĺnila jejich očekávání, a to z toho důvodu, že od terapie očekávali něco více. Jeden z těchto dvou respondentů však nešel na terapii s určitým problémem, který by potřeboval řešit a tudíž je možné, že právě proto nespĺnila reflexní terapie jeho očekávání. Až bude mít někdy potíže, které nezvládne řešit sám, přemýšlí, že navštíví reflexní terapii ještě jednou, aby tak mohl hodnotit její účinky.

Všichni respondenti by tuto alternativní metodu, jenž je formou léčby prakticky všech nemocí bez léků, doporučili téměř každému, kdo má nějaké zdravotní i psychické

potíže a neví, jak je řešit. Jedna z respondentek však uvádí, že člověk musí být ochoten podstoupit danou bolest a změnit přístup ke svému tělu.

Pro přehledné a stručné shrnutí jednotlivých výpovědí respondentů byla sestavena tato tabulka.

	Respondentka č. 1	Respondentka č. 2	Respondent č. 3	Respondent č. 4	Respondentka č. 5	Respondent č. 6
Proč právě reflexní terapie	Zvědavost, vytvoření si vlastního názoru	Opakující se bolesti zad	Bolest ledvin, krční páteře, hlavy	Zvědavost, vlastní zkušenost	Žaludeční obtíže	Zvědavost
Návštěvnost	Nárazové, při potížích	Nárazové, při potížích Finanční důvody	Zhruba jednou za měsíc, při větších potížích častěji	Pouze jednou	Nárazové	Pouze jednou
Řešení obtíží	Zdravotní i psychické potíže	Všecké zdravotní potíže	Všecké zdravotní potíže	Nesnášenlivost mléka a mléčných výrobků	Všecké zdravotní potíže	Potíže s ledvinami, játry, slinivkou
Vyskytlé potíže v průběhu reflexní terapie	Občasná nesnesitelná bolest	Bolest	Žádné	Žádné	Terapeutka si se stavem pacientky nevěděla rady	Bolest
Bolestivost	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Zhodnocení návštěvy	Nepříjemná záležitost z důvodu bolesti	Nepříjemná záležitost z důvodu bolesti	Neutrální záležitost, občas s nepříjemnými pocity	Příjemná záležitost	Nepříjemná záležitost z důvodu bolesti	Nepříjemná z důvodu bolesti
Pocity po skončení	Pocit naprostého uvolnění	Pocit naprostého uvolnění, pocity štěstí	Příjemné, uvolňující	Kladné	Bolest celého těla, lepší držení těla, volné dýchání, uvolnění	Uvolnění
Efekt a účinky	Efekt z části okamžitý, účinky kladné	Efekt z části okamžitý, účinky kladné	Efekt části okamžitý, účinky kladné	Efekt z části okamžitý, účinky kladné	Efekt okamžitý, účinky lze těžko hodnotit	Neutrální
Odeznění potíží po ukončení léčby	Ano, většinou v den absolvování RT	Obvykle ano	Ne	Zlepšení	Nikdy	Ne
Splnění očekávání	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ne

## 4 DISKUZE

Reflexní terapie je využívána především jako metoda diagnostická, terapeutická a preventivní. Je také velmi užitečnou formou při samopomoci, například v domácím prostředí. Díky okamžitému účinku reflexní terapie má tato metoda velký význam, jak při akutních potížích, tak i při bolestech a první pomoci. Při této metodě lze také provádět různé opravy či doplnění s cílem úplného odeznění příznaků daných potíží. Reflexní terapii mohou podstupovat všechny věkové kategorie od malých dětí až po seniory nad sedmdesát let (Janča, 1991).

Booth (2005) tvrdí, že reflexní terapie příznivě a účinně ovlivňuje velké množství chorob a poranění. Dále má vliv na nervovou, pohybovou soustavu a upravuje tak stav celého organismu. Celý organismus se díky této metodě dostává do stavu klidu a naprostého uvolnění. Dále zlepšuje krevní oběh, stimuluje lymfatický systém a zbavuje tělo toxinů. Toto tvrzení také potvrzují výpovědi mých respondentů, kteří na reflexní terapii docházejí. Každému z nich tato metoda alternativní medicíny pomáhá na zcela odlišné potíže, jako je například bolest ledvin, hlavy, zad, krční páteře či žaludeční a gynekologické obtíže. Velkou úlohu zastupuje reflexní terapie také při řešení stresových situací a psychických problémů.

To, zda bude reflexní terapie účinná, záleží na velikosti charakteru daných potíží a počtu návštěv u terapeuta. Většina z mých respondentů navštěvuje reflexní terapii pouze nárazově nikoliv pravidelně. I přesto však u většiny dochází ke značnému zlepšení již v krátkém termínu po terapii. Dougans a Ellis (1998) uvádí, že každý pacient je jiný a u některých dochází ke zlepšení dokonce už při prvním ošetření. Obecně se však udává, že pacientův stav by se měl podstatně upravit po třech návštěvách u terapeuta. Jestliže nedojde k žádnému viditelnému rozdílu ani po třech ošetřeních, je dosti pravděpodobné, že v tomto případě reflexologie nepomůže.

Všichni respondenti uváděli, že během terapie pociťovali nepříjemnou až nesnesitelnou bolest. Hall (2015) tvrdí, že masáž vyvolává různé reakce na různých částech chodidla. Při masírování některých částí má pacient pocit, že se mu do nohy zarývá něco velice ostrého jako střep či trn. Na jiných místech masáž vyvolává nepříjemný pocit, z důvodu nacházejících se krystalů pod kůží, kdy pacient může cítit, jak se tyto hrbolaté plochy postupně rozbíjejí. Jestliže je tělo v napětí, najde se na chodidlech mnoho citlivých oblastí, přičemž ty nejcitlivější místa budou označovat části těla, které jsou v největší nerovnováze. S tím souhlasí i respondent Filip, který uvádí:



*„No...abych řekl pravdu, tak v některých reflexních bodech to bylo až bolestně nesnesitelné. Měl jsem pocit, jako by mi do chodidel píchali jehly.“*

Janča (1991) tvrdí, že po celou dobu provádění masáže bychom se měli řídit podle obecně uznávaného pravidla a to, že by se v žádném případě neměla překročit hranice únosnosti bolesti, ale na druhou stranu bez překonání bolesti těžko překonáme nemoc. Toho jsou si vědomi i někteří z respondentů, kteří uvedli, že kdyby reflexní terapie nebolela, bylo by to zvláštní. Už totiž vědí, že právě rozmasírováním určitých bolestivých míst dojde ke značnému zlepšení a pomůže jim to při řešení jejich potíží.

Ačkoliv většina respondentů hodnotila reflexní terapii jako nepříjemnou z důvodu velké bolesti, byli si však vědomi, že jim díky tomu tato terapie pomůže a dojde k pocitu uvolnění. S tím, že reflexní terapie navozuje pocit uvolnění, souhlasí i Hall (2015), která tvrdí, že po ošetření by mělo dojít k celkovému uvolnění a pacient by měl cítit teplo v nohou. Dougans a Ellis (1998) poukazují na to, že největším problémem dvacátého století je stres a tak lze za největší přínos reflexologie považovat její schopnost stres redukovat a navozovat tak stav hlubokého uvolnění.

U některých respondentů jsem se shledala s tvrzením, že reflexní terapie je skvělá právě v tom, že se jedná o formu léčby prakticky všech nemocí bez léků, bez použití ozařování či jiných metod, které negativně ovlivňují celé tělo. Patakyová a Pataky (2002) tvrdí, že pouze s pomocí holých rukou a schopností terapeuta lze získat objektivní a přesné informace o současném stavu pacienta. Dále Pataky (1998) uvádí, že v rámci alternativní medicíny je velmi důležité pochopení pacienta jako celku, tudíž je nutno brát v potaz jak tělo, tak i ducha.

Podle Dougans a Ellis (1998) je reflexní terapie terapií holistickou a tudíž pojímá člověka jako celek, snaží se dostat až k samotným kořenům choroby a léčit tak příčinu vzniklých potíží nikoli daný symptom. Někteří lidé mají tendenci přijít k lékaři, předat mu veškerou odpovědnost a očekávat od něj, že je v co nejbližší době vyléčí a zbaví veškerých potíží. Ovšem u všech holistických terapií je tomu tak, že je zde kladen velký důraz na přejímání zodpovědnosti za svůj zdravotní stav, neboť veškeré nemoci jsou přímým výsledkem našich myšlenek a činů. Také dochází k případům, kdy lidé navštíví tyto terapie a očekávají od nich okamžité vyléčení. Musí však pochopit, že na celkové zlepšení zdravotního stavu je potřeba procesu uzdravování, jenž zahrnuje tělo i duši a také uvědomění si špatných návyků, které je třeba nahradit těmi dobrými. Špatný životní styl, strava, stres a mnoho dalšího způsobuje špatné fungování v různých

částech těla. Každý by měl toužit po zdraví a ochotně se zbavit všech nemocí. Záleží pouze na nás samotných, lékař ani léčitel za nás nedokáže rozhodnout, zda se nám v průběhu uzdravování bude dařit dobře.

S tímto tvrzením musím jen souhlasit. Dnešní uspěchaná doba, nezdravý způsob života, stres a mnoho dalších negativních faktorů má obrovský vliv na naše zdraví. Pokud chceme změnit přístup ke svému tělu a zlepšit zdraví, vyžaduje to jistou kázeň a úsilí. Většina lidí ovšem dělá jen to, co je jim pohodlné, nedodrží jednotlivá doporučení a poté hází vinu na všechny, kteří se jim nějakým způsobem snažili při jejich potížích pomoci. Ovšem chtít po tělu, aby se léčilo samo, když se o něj špatně pečuje, je v celku nemožné. Lidé by si měli uvědomit, že reflexní terapie a další metody alternativní medicíny neléčí, ale usnadňují uzdravování. Proto je na nich samotných, jak se postaví k řešení jednotlivých obtíží, které je trápí, a zda budou dělat vše pro to, aby jim bylo lépe. Jedna z respondentek zhodnotila téměř celou terapii jako negativní právě z toho důvodu, že jí nepomohla. Otázkou ovšem zůstává, zda se klientka pokusila pro své uzdravení udělat vše, co bylo v jejich silách nebo jen spoléhala na to, že tuto terapii navštíví a po jejím absolvování nebude mít žádný problém. Každý by se měl nad tímto zamyslet, než začne házet vinu na všechny kolem sebe, měl by se ohlédnout nejdříve sám na sebe. Všichni, kteří chtějí navštívit reflexní terapii, by si měli uvědomit zásadní věc, kterou popisuje Dougans (2007) - reflexologové nediagnostikují danou nemoc, neléčí specifickou chorobu a ani nepředepisují léky. Ovšem tím, že uvádějí tělo zpět do vyváženého stavu, může jejich léčba odstranit řadu obtíží nabídnout pomoc u širokého okruhu symptomů a stavů.

Dále Dougans a Ellis (1998) tvrdí, že reflexologie může prospět opravdu každému. Neexistují zde žádné omezení ani hranice a proto mohou návštěvu podstoupit lidé jakékoli rasy, barvy pleti, víry a věku od kojenců až po seniory. Dále tvrdí, že se reflexologií nedá ublížit a jedinou její hranicí je ta, kterou si určí pacientův práh bolesti a jeho reakce na masáž. S tímto tvrzením ovšem až tak úplně nesouhlasím. Ze získaných poznatků mohu říci, že i tato terapie má svá omezení a hranice. S tímto tvrzením nesouhlasí ani Marquardt (2014), která tvrdí, že zvládnout tuto metodu znamená poznat její hranice. V celém zdravotnictví neexistuje jediný obor, který by neměl své hranice. A tak ani reflexní terapie nemůže být aplikována neomezeně, nekriticky a nemůže ji provádět každý. Long, Schweppe (1998) ve své knize konstatuje, že i přes všechny přednosti reflexní terapie existují i zde určitá omezení. Měli bychom si uvědomit, že

čím je nemoc vážnější, tím je důležitější pomoc jak od lékaře, tak od terapeuta. Proto je třeba nejvyšší opatrnosti u všech akutních onemocnění, životně nebezpečných onemocnění, zánětů a u dramatických psychických poruch. Působení na jednotlivé reflexní zóny nesmí být podceňováno, jakákoliv chybná diagnóza, neopatrný postup při masáži či přeceňování vlastních možností může vést k poškození.

Marquardt (2016) upozorňuje, že reflexní terapie by se neměla provádět u lidí s transplantovanými orgány a s cizorodými tělesy poblíž životně důležitých funkcí. Dále u lidí s různými psychózami, melanomy, aneurysmaty a akutními záněty v žilní a lymfatické soustavě. Tyto jednotlivé obtíže řadí pod absolutní kontraindikace. Popisuje však i kontraindikace relativní, kam patří zejména pacienti s ekzémy, mykózami a gangrény na nohou. Poté pacienti po operacích, s revmatickým onemocněním, Sudeckovou chorobou nohy, vysokou horečkou, infekčním onemocněním a pacientky s rizikovým těhotenstvím. I přesto, že je tato metoda obvykle bezpečná pro všechny věkové skupiny, je třeba brát v potaz tyto kontraindikace, aby nedošlo k ublížení na zdraví. Proto považuji za důležité znovu zmínit, že kvalitní reflexní terapii může poskytnout jen odborně vyškolený a zkušený terapeut. V mnoha případech si díky samomasáži může do jisté míry pomoci i člověk sám, ovšem musí o této metodě již něco vědět.

Jelikož je reflexní terapie metodou doplňkovou nestačí jen masírovat jednotlivé receptory orgánů. Za důležité se považuje upravení životosprávy a to především způsob stravy, pitný režim, dostatek pohybu a relaxace. McLaughlin, Hall (2003) tvrdí, že správná skladba stravy spolu s tělesným pohybem jsou nezbytným faktorem pro optimální zdraví. Doporučují konzumovat dostatek ovoce a zeleniny, těstoviny, celozrnné výrobky a jídla obsahující neloupanou rýži. Užívat velmi malé množství alkoholu, cukru, soli a živočišných tuků. Za důležité považují, aby si lidé zvykli na pravidelný pohyb v jejich každodenním pracovním shonu. Pataky, Patakyová (2007) považují za hlavní doplněk této terapie práci s myslí a meditaci. Další oporou pro jejich zdravý život je praktikování urinoterapie, otužování, zdravá strava, pitný režim, sexuální život a sport. Podle Dougans a Ellis (1998) znamenají i relaxační techniky jako je tchaj-čci, meditace, dechová cvičení či jóga velký přínos k reflexologické léčbě. Reflexní terapii lze kombinovat i s dalšími holistickými a přírodními terapiemi. Za účinnou a úspěšnou se považuje například léčba Bachovými květy, bylinkami, neuropatie, homeopatie, hydroterapie, ajurvédské lékařství, šiacu či akupunktura. Tyto

metody by se však neměly provádět současně, neboť díky nadměrné stimulaci by došlo k opačnému účinku.

Reflexní terapie napomáhá při řešení akutních či chronických potíží, lze ji využívat jako doplněk jiné léčby či k urychlení zotavování. Je metodou diagnostickou, terapeutickou a preventivní. Velmi užitečná je i při samopomoci. Ovšem při jejím praktikování považuji za nutné znát její omezení a hranice.

## 5 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala reflexní terapií jako terapeutickým nástrojem v péči o zdraví.

Cílem této práce bylo zhodnotit možnosti, efekt a přínos reflexní terapie v péči o zdraví člověka. Jednotlivé cíle byly naplněny.

V praktické části mé bakalářské práce jsem se pomocí analýzy rozhovorů pokoušela zjistit, jak jedinci hodnotí přínos a efekt reflexní terapie v péči o zdraví, a zda navštěvují tuto terapii pravidelně či nárazově při vzniklých potížích. Také jsem se zaměřila na subjektivní pocity a prožitky jednotlivých respondentů během terapie i po jejím skončení.

Z jednotlivých rozhovorů vyplývá, že pro podstatnou většinu je reflexní terapie v péči o zdraví velmi přínosná. Pomáhá při léčbě různých zdravotních potíží a podporuje duševní pohodu a zdraví. Má tedy velký význam při řešení zdravotních i psychických obtíží. Také se u většiny potvrdil téměř okamžitý efekt.

Pokud právě daní jedinci netrpí zdravotními či psychickými potížemi, reflexní terapii, i když se mimo jiné jedná o metodu preventivní, v podstatě nevyhledávají. Návštěvu považují za potřebnou, až když se jednotlivá potíž projeví a oni nevědí, jak ji řešit. Domnívám se, že kdyby reflexní terapii navštěvovali pravidelně a dodržovali jednotlivá doporučení, potíže by se neprojevovaly. Jestliže však docházejí na terapii jen při vzniklých potížích a poté na ni dlouhý čas nejdou, je v celku jasné, že i přes značnou a okamžitou úlevu, účinek nemůže být nikdy stoprocentní.

I přesto, že téměř všichni hodnotí reflexní terapii jako bolestivou a nepříjemnou, při potížích absolvují návštěvu znovu, jelikož vědí, že zde dochází k okamžitému účinku, jenž má význam při bolestech, akutních potížích a také při první pomoci. I když u jedinců nedojde k úplnému odeznění potíží, cítí se po terapii velmi uvolněně a příjemně.

Postoje k terapii jsou tedy v celku pozitivní. Vždy se však najdou odpůrci těchto způsobů alternativní léčby či přímo reflexní terapie, to je však věc individuality a výběr léčby záleží jen na nás samotných.

## 6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BOOTH, Lynne. *Vertikální reflexologie*. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. Klokan (Alpress). ISBN 80-7362-068-5.

DOUGANS, Inge. *Reflexologie: unikátní spojení reflexní terapie a tradiční čínské medicíny, reflexní zóny na chodidlech, léčebná kúra pro dobrou kondici*. V Praze: Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0901-1.

DOUGANS, Inge a Suzanne ELLIS. *Reflexologie: masáž chodidel pro celistvé zdraví: základy péče o zdraví*. Přeložila Jana DUŠKOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 1998. Zdravé masáže chodidel. ISBN 80-7205-617-4. 19.

HALL, Nicola M. *Reflexní masáž v kostce*. Praha: Slovart, 1998. ISBN 80-7209-069-0.

HALL, Nicola M. *Principy reflexologie: co je reflexologie, jak funguje a jak vám může prospět*. Přeložila Irena STEINEROVÁ. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2779-4.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

JANČA, Jiří. *Reflexní terapie: tajemná řeč lidského těla*. Praha: Eminent, 1991. ISBN 80-900302-6-2.

JANČA, Jiří. *Alternativní medicína: komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*. Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-7281-041-3.

JANČA, Jiří. *Reflexní terapie rukou: nejdostupnější metoda alternativní medicíny*. Praha: Eminent, 2001. ISBN 80-7281-087-1.

JANČA, Jiří. *První pomoc alternativní medicínou: praktický doplněk Herbáře léčivých rostlin*. Praha: Eminent, 2001. ISBN 80-7281-065-0.

LONG, Aljoscha a Ronald P. SCHWEPPE. *Masáž reflexních zón: [uši, ruce, nohy: léčba tělesných a psychických potíží a zvýšení životní energie]*. Praha: Alternativa, c1998. ISBN 80-85993-42-2.

MCLAUGHLIN, Chris a Nicola M. HALL. *Tajemství reflexní masáže*. Praha: Svojtka & Co., 2003. Tajemství (Svojtka & Co.). ISBN 80-7237-757-4.

MARQUARDT, Hanne. *Reflexní zónová terapie na noze*. Olomouc: Fontána, c2014. ISBN 978-80-7336-762-6.

MARQUARDT, Hanne. *Praktická učebnice terapie reflexních zón na noze*. Druhé, přepracované vydání. Přeložila Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2016. ISBN 978-80-87419-54-0.

MASAFRET, Hedi. *Základní kniha reflexní terapie: receptorologie, reflexní masáž chodidel*. Olomouc: Fontána, 2002. ISBN 80-86179-88-5.

PATAKY, Július. *Učebnice reflexní terapie: skutečný návrat k přírodě je možný pouze skrze bosá chodidla: kniha o technologii reflexní terapie a jiných metodách při léčbě a samopomoci*. Olomouc: Dobra & Fontána, 1998. ISBN 80-86179-18-4.

PATAKYOVÁ, Beáta a Július PATAKY. *Reflexní diagnostika a katalog reflexních ploch*. Praha: Eminent, c2002. ISBN 80-7281-114-2.

PATAKYOVÁ, Beáta a Július PATAKY. *Reflexní terapie jako životní styl*. Praha: Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-299-8.

PATAKYOVÁ, Beáta a Július PATAKY. *Reflexní terapie a nečekaná odhalení*. Praha: Eminent, 2013. ISBN 978-80-7281-465-7.

PATAKYOVÁ, B., PATAKY, J. *Július a Beáta Patakyovi se věnují [on-line]*. [citováno 2017-01-25] 2017. Dostupné z: <http://www.patakyovi.cz/o-nas.php>

PATAKYOVÁ, B., PATAKY, J. Reflexní terapie je tvořivou prací, koníčkem i sportovním výkonem. *Porozumění*. 2009, 2(2), 14-15.

PIAZZA, Dalia a Antonio MAGLIO. *Reflexologie: názorné masážní techniky : úleva od bolesti, navození psychické pohody, redukce stresu a svalového napětí*. Frýdek-Místek: Alpress, 2011. ISBN 978-80-7362-960-1.

SCHAEFER, Monika. *Reflexní masáže: body na nohou a na ruku*. Praha: Beta-Dobrovský, 2007. ISBN 978-80-7306-281-1.

VERNER, P. Velký slib juniora (vzpomínka na nedožití 85. narozeniny Jiřího Janči). *Regenerace, přirozená cesta ke zdraví a poznání*. 2009. Roč. XVII, č. 1. Praha: Regenerace, s. r. o., s. 39. ISSN 1210-6631.

WILLS, Pauline. *Reflexologie: názorná příručka léčení těla působením na reflexní místa na nohou a rukou*. Frýdek-Místek: Alpress, 2003. ISBN 80-7218-952-2.

*1000 řešení alternativní medicíny*. Přeložila Hana JOVANOVIČOVÁ. Praha: Sun, 2007. ISBN 978-80-7371-202-0.

## **7 SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1:** Přepis rozhovoru s respondentkou č. 1

**Příloha č. 2:** Přepis rozhovoru s respondentkou č. 2

**Příloha č. 3:** Přepis rozhovoru s respondentem č. 3

**Příloha č. 4:** Přepis rozhovoru s respondentem č. 4

**Příloha č. 5:** Přepis rozhovoru s respondentkou č. 5

**Příloha č. 6:** Přepis rozhovoru s respondentem č. 6



**Příloha č. 1:** Přepis rozhovoru s respondentkou č. 1

**1) Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?**

*Přivedla mě k ní hlavně zvědavost, zda to tak opravdu funguje. Mnohé jsem si o tom přečetla a chtěla jsem si na to udělat vlastní názor. K dané osobě mě přivedla kamarádka.*

**2) Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?**

*Pouze nárazově. Když mám nějaké potíže, které sama nezvládám řešit.*

**3) Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?**

*Více. Nejvíc mi ale vyhovovala paní Hana Fedora Smejtková z Prahy. Je skvělá.*

**4) Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?**

*Zdravotní, ale i psychické. Je toho víc. Když mi před lety umřela maminka, paní terapeutka mi neskutečně pomohla. Od té doby se stresové situace snažím řešit trochu jinak, někdy je to ale dost obtížné. Jsem přesvědčená, že mi tato metoda velmi pomáhá.*

**5) Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?**

*Občasná nesnesitelná bolest, která tlakem polevovala. Úzkost, která přecházela v lítost a následný pláč. Pak ale přišla velká úleva.*

**6) Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?**

*Ano, skoro po celou dobu. Občas se to nedalo skoro ani vydržet*

**7) Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?**

*Musím konstatovat, že pro mě to příjemné teda opravdu nebylo. Cítila jsem u určitých bodů velmi nepříjemnou až nesnesitelnou bolest.*

**8) Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?**

*Po skončení terapie jsou mé pocity vždy stejné. Mám pocit velkého uvolnění, jako kdyby ta daná bolest, či problém zůstal v místnosti a já odcházela o několik kilo lehčí. Někdy tomu říkám, že mám pocit, že budu létat. (smích)*

**9) Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?**

*První uvolnění bylo okamžité a k celkovému uvolnění došlo po pár hodinách. Cítla jsem velkou úlevu.*

**10) Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?**

*Rozhodně kladně. Líbí se mi, že si můžu i já sama cíleně uklidnit třeba bolest daného orgánu.*

**11) Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?**

*Skoro vždy v ten den nebo ve velice krátkém termínu po terapii.*

**12) Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?**

*Naprosto.*

**13) Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?**

*Určitě ano. Doporučuji jí, téměř každému, kdo se mi svěří s jakýmkoliv zdravotním i psychickým problémem. Je ovšem pravda, že ne každý jí bude vnímat stejně. To už je ale individuální.*

**Příloha č. 2:** Přepis rozhovoru s respondentkou č. 2

**1) Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?**

*Bolesti ledvin, krční páteře a hlavy. Nabídla mi jí moje masérka, ke které chodím na klasickou masáž a baňky.*

**2) Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?**

*Reflexku navštěvuji zhruba jednou za měsíc, někdy za dva. Při větších potížích častěji.*

**3) Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?**

*Jednu.*

**4) Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?**

*Hlavně zatuhnutí krku a s tím související bolest hlavy, migrény, bolest ledvin...Nedávno mi pomohla třeba od pálení žáhy. Konečně mám klid.*

**5) Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?**

*Myslím, že ne.*

**6) Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?**

*Byla. Zejména v oblasti krční páteře, ale dalo se to vydržet. Kdyby reflexní terapie nebolela, bylo by to trochu divný.*

**7) Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?**

*Ty jo, asi ani jedno. Bylo to takový neutrální, občas s nepříjemnými pocity.*

**8) Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?**

*Že už to mám konečně za sebou. (smích) Ne, dělám si srandu. Pocity po skončení jsou vždy příjemné a uvolňující.*

**9) Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?**

*No tak třeba u uvolňování krční páteře cítím zlepšení většinou hned. U jiných potíží (přemýšlí), já nevím, tak asi po pár hodinách. Ale určitě to bylo ještě ten den.*

**10) Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?**

*Za sebe pouze kladně.*

**11) Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?**

*Potíže se občas projeví, protože neprovádím doporučené cviky na uvolnění. Ale kdybych dodržoval vše, co mi bylo řečeno, tak myslím, že žádné potíže nemám. No jó no. (smích)*

**12) Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?**

*Určitě ano. Přiznávám, že jsem z počátku tuto terapii nebral až tak vážně, ale nyní musím uznat, že mi velmi prospívá a vnímám jí mnohem účinněji oproti klasické masáži nebo i baňkování.*

**13) Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?**

*Ano. V rodině i známým jsem doporučil jak terapii, tak i svou terapeutku.*

**Příloha č. 3: Přepis rozhovoru s respondentem č. 3**

**1) Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?**

*Přivedla mě k ní moje matka. Měla jsem před pár lety žaludeční obtíže, se kterými si lékaři nevěděly rady.*

**2) Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?**

*Nárazově. Reflexní terapie mi ze tří případů pomohla pouze jednou na obtíže, se kterými jsem za terapeutkou zašla. Navíc je ode mě příliš daleko a je obtížné za ní dojíždět častěji.*

**3) Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?**

*Jednoho. Jednalo se o matčinu známou.*

**4) Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?**

*Žaludeční obtíže, gynekologické problémy a bolesti zad. Ovšem pomohla mi pouze se žaludečními problémy.*

**5) Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?**

*Ano, po porodu dcery jsem měla tělo ve velmi špatném stavu a terapeutka si nevěděla rady. Bylo to dost nepříjemné pro nás obě.*

**6) Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?**

*(smích) Třetí nejhorší bolest v životě.*

**7) Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?**

*Určitě nepříjemnou. Bolest přece není nikdy nic příjemného.*

**8) Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?**

*První tři dny mě sice bolelo celé tělo, ale měla jsem mnohem lepší držení těla a volněji se mi dýchalo. Cítila jsem se tak nějak celkově víc uvolněná.*

**9) Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?**

Okamžitě.

**10) Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?**

*Těžko hodnotit. Určitě v něčem pomáhá, ale musela by se praktikovat častěji.*

**11) Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?**

*Nedošlo k němu v žádném z mých případů.*

**12) Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?**

*Nikdy jsem nevěděla, co od toho pořádně čekat, spíš jsem terapii brala jako bolestivou masáž, která mi uvolní tělo, což uvolnila mnohem víc než masáž klasická. Pokud se však jednalo o nějaké zdravotní problémy, očekávání i realita zůstaly na nule.*

**13) Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?**

*Proč ne? Někomu může zabrat na sto procent, a pokud existují i jiné možnosti než léky, je to jediné vítaná alternativa. Za zkoušku člověk nic nedá.*

#### **Příloha č. 4: Přepis rozhovoru s respondentem č. 4**

##### **1) Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?**

*Přivedly mě k ní opakující se bolesti zad. Nepomáhaly rehabilitace ani léky proti bolesti. Kamarádka kinezioložka mi doporučila svou reflexní terapeutku, a tak jsem si řekla, že za zkoušku nic nedám. Hlavně, aby mi už něco konečně pomohlo.*

##### **2) Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?**

*Pouze nárazově, jen když mám nějaké bolesti nebo zdravotní potíže, se kterými si neumím poradit sama. No a taky z finančních důvodů. Co si budem povídat.*

##### **3) Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?**

*Chodím od začátku k jedné a té samé terapeutce. Jsem s ní maximálně spokojená, a proto jí vyhledám vždy, když potřebuju. Přesto, že za ní dojíždím až do Prahy.*

##### **4) Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?**

*Všechny zdravotní problémy od rehabilitace po úrazech přes špatnou funkci žlučníku, bolesti zad, kloubů, vymknuté žebro i gynekologické problémy. Je toho hodně.*

##### **5) Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?**

*První překvapení pro mě bylo, že reflexní terapie takhle bolí, ale na druhou stranu se mi po jejím absolvování vždy ulevilo. Jinak asi nic.*

##### **6) Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?**

*Ano to byla, ale její výsledek stojí za tu prožitou a občas i nesnesitelnou bolest.*

##### **7) Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?**

*Pro mě je celý průběh terapie spíš nepříjemný, ale výsledky mě přesvědčily, že je tato metoda účinná. Domnívám se, že správně provedená reflexní terapie má bolet, jinak by to bylo o ničem ne?*

**8) Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?**

*Že lítám, že jsem o deset kilo lehčí a mohu naprosto volně dýchat. Nazvala bych to pocity štěstí.*

**9) Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?**

*No, část zlepšení přišla hned a do dvou dnů problém vymizel úplně. Podle mě je to taky hodně o tom, zda člověk těmto metodám důvěřuje nebo ne.*

**10) Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?**

*Rozhodně kladně. Každému bych to doporučila, protože je to forma léčby prakticky všech nemocí bez léků, což je přeci super. Pouze člověk musí pečlivě poslouchat, čeho by se měl vyvarovat a co mu pomůže.*

**11) Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?**

*Obvykle ano. Pokud se teda nejednalo o dlouhodobý a vleklý problém, který se musel řešit komplexně s další formou léčby. Ale to bylo myslím stejně jen jednou.*

**12) Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?**

*Naprosto a jednoznačně ano. Poprvé jsem o této terapii téměř nic nevěděla, ale po první zkušenosti jsem se o to začala zajímat a využívám ji více než patnáct let. Nedám na ní dopustit.*

**13) Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?**

*Rozhodně, ale dotyčný musí být ochoten postoupit bolest a změnu přístupu ke svému tělu. Jinak je to naprosto zbytečný.*



**Příloha č. 5:** Přepis rozhovoru s respondentkou č. 5

**1) Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?**

*Chtěl jsem vyzkoušet něco nového. Zajímalo mě, jaký bude mít reflexní terapie účinky a jak to celé vlastně probíhá. A dozvěděl jsem se o tom od mojí manželky, která tuto metodu už několikrát absolvovala.*

**2) Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?**

*Reflexní terapii jsem navštívil pouze jednou a nepřišlo mi to až tak zajímavé. Nemyslím si, že bych v tom pokračoval.*

**3) Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?**

*Jednoho.*

**4) Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?**

*No, já jsem vlastně nešel na terapii s určitým problémem, který bych potřeboval řešit. Zajímalo mě, co mi terapeut sám řekne k mému zdravotnímu stavu. Určil mi diagnózu, že mám problémy s ledvinami, že málo piju a od toho se odvíjí další problémy související třeba s játry a slinivkou.*

**5) Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?**

*Co se týče terapie, tak krom toho, že pro mě byla bolestivá, tak další potíže jsem neregistroval.*

**6) Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?**

*No...abych řekl pravdu, tak v některých reflexních bodech to bylo až bolestně nesnesitelné. Měl jsem pocit, jako by mi do chodidel píchali jehly.*

**7) Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?**

*Já bych to rozdělil do dvou bodů. Samotné vyšetření bylo pro mě hodně nepříjemné a bolestivé, ale celková návštěva mi nějak nevadila.*

**8) Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?**

*Po ukončení jsem se cítil uvolněně. Čekal jsem, že mě budou chodidla třeba nějak bolet, že to vyšetření budu pociťovat delší dobu, ale nic. Dostal jsem doporučení čeho se mám vyvarovat, co omezit, a naopak co dělat proto, aby se můj zdravotní stav zlepšil.*

**9) Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?**

*Terapii jsem navštívil před půl rokem a zatím zlepšení nepociťuji.*

**10) Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?**

*Pro mě reflexní terapie zatím neměla žádný kladný účinek. Možná je to tím, že jsem ani před terapií neřešil žádný zdravotní problém.*

**11) Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?**

*Jak jsem řekl, byl jsem na terapii pouze jednou, takže si myslím, že o ukončení nemůže být ani řeč.*

**12) Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?**

*Očekával jsem asi něco víc, než to co proběhlo. Ani mě to nepřesvědčilo o další návštěvě. Možná až budu mít nějaké zdravotní problémy, zkusím reflexní terapii znovu, abych mohl hodnotit její účinky.*

**13) Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?**

*Jistě stojí za to vyzkoušet reflexní terapii na vlastní kůži, alespoň si udělá každý posudek o tom, jaký to vlastně je a zda mu pomůže. Takže vlastně doporučil.*

## **Příloha č. 6: Přepis rozhovoru s respondentem č. 6**

### **1) Co Vás k reflexní terapii přivedlo, kde jste se o této metodě dozvěděl/a?**

*K reflexní terapii mě přivedli rodiče, konkrétně matka, která na tuto terapii dochází už léta a velice si jí chválí. Reflexní masáž jsem vždy chtěl zkusit, neměl jsem žádné problémy, tedy jsem o žádných před touto terapií nevěděl.*

### **2) Navštěvujete reflexní terapii pravidelně nebo nárazově? Pokud nárazově, z jakých důvodů?**

*Reflexní terapii jsem navštívil jen jednou. Shodou okolností se paní terapeutce udělalo místo v rozvrhu, a tak jsem si řekl, že bych to mohl zkusit. Reflexní terapie mi objasnila problém, který jsem ani nevěděl, že mám a v budoucnu určitě budu dále vyhledávat služby reflexních terapeutů.*

### **3) Vyzkoušel/a jste jednoho či více terapeutů?**

*Vyzkoušel jsem jen jednu paní terapeutku. Byl jsem s ní velice spokojený a určitě budu i nadále vyhledávat její služby.*

### **4) Jaký problém Vám reflexní terapie pomáhá řešit?**

*Pomohla mi odhalit menší nesnášenlivost mléka a mléčných výrobků. Po objevení tohoto problému mi hned bylo sděleno, jak mám postupovat při stavbě mé diety a co mám a co nemám dělat.*

### **5) Vyskytly se během průběhu reflexní terapie nějaké potíže?**

*Během mé terapie se žádné potíže nevyskytly. Paní terapeutka byla velice příjemná a milá. Můžu říct, že mi velice pomohla a jsem jí za to vděčný.*

### **6) Byla pro Vás reflexní terapie příliš bolestivá?**

*Byla bolestivá jen ve chvíli, kdy paní terapeutka našla to dané místo a zjistila, jakým problémem trpím. Ihned mi bylo však sděleno, co bude následovat, že se to pokusí*

*rozmasírovat a jak mám dále postupovat. Můžu tedy říct, že tato část byla bolestivá, ale díky tomu jsem se zase cítil lépe a pomohlo mi to.*

**7) Byla pro Vás reflexní terapie příjemnou či nepříjemnou záležitostí?**

*Pro mě byla určitě příjemnou, paní terapeutka byla velice příjemná a celou dobu jsme si povídali. Našla mi problém a pomohla mi ho rychle vyřešit. Myslím si, že návštěva reflexní terapie se mi opravdu vyplatila.*

**8) Jaké byly Vaše pocity po skončení terapie?**

*Moje pocity byly určitě kladné, byl jsem velice rád, že vím, co mám za problém a jak ho řešit. Paní terapeutka mi promasírovala bolavé místo, takže jsem cítil ještě chvíli po skončení bolest, ale věděl jsem, že mi tím pomohla.*

**9) Pokud došlo ke zlepšení, po jaké době jste ho poprvé pocítil/a?**

*Zlepšení jsem pocítil asi měsíc po dodržování diety a omezení mléčných výrobků. Určitou úlevu jsem ale pocítil hned po skončení terapie, kdy jsem zjistil, co mě tíží a co mám dělat pro zlepšení.*

**10) Jak byste zhodnotil/a účinky reflexní terapie?**

*Zhodnotil bych je určitě kladně. Na terapii jsem šel jen na zkoušku a odešel jsem s řešením problému, který jsem ani nevěděl, že mám. Byl jsem velice rád, že jsem terapii podstoupil a myslím si, že mi tato terapie velice pomohla.*

**11) Došlo po ukončení léčby reflexní terapie k úplnému odeznění potíží?**

*U mé léčby asi potíže neodezní nikdy, ale po rozmasírování jsem se cítil mnohem lépe a při dodržování mé diety problém skoro necítím.*

**12) Splnila reflexní terapie Vaše očekávání?**

*Nadmíru, jsem velice spokojený s průběhem i výsledkem mé reflexní terapie a při dalších problémech budu určitě vyhledávat mojí paní terapeutku. Myslím si, že tento*

*způsob je velice jednoduchý a nenáročný, neobnáší žádné ozařování ani jiné drastické metody.*

**13) Doporučil/a byste reflexní terapii někomu dalšímu?**

*Po mé zkušenosti bych reflexní terapii doporučil každému, kdo má obtíže a neví, jak je řešit. Já jsem byl nadmíru spokojený a myslím, že tato terapie může pomoci mnoha dalším lidem.*