

Zonterapi / reflexologi

Zonterapi är en av världens **äldsta läkekonster** jämte akupunktur och ayurveda.

Den här terapin har utvecklats mycket under de sista 20 åren, med speciell inriktning på rörelseapparaten. När jag började på slutet av 70-talet och hade arbetat några år, så blev jag fascinerad över att metoden fungerade i sin enkla metodik. Jag hade ett kritiskt tänkande mot den



Zonterapi i Faraos Egypten

I läkarnas gravkammare i Saqqara i Egypten från den tidiga 6:e dynastin, dvs omkring 2330 år före Kristus, återfinns den här väggmålningen. Hieroglyferna berättar: "Patienten: - Gör mig inte illa. Läkaren: - Jag skall behandla dig så att du lovprisar mig."

etablerade zonterapi med sina inritade zonkartor på olika enskilda kroppsdelar, det fattades någonting. När människor kom med t.ex. specifika skador i rörelseapparaten så stämde det inte alltid i motsvarade zon, som ska reagera med smärta. Däremot svarade zonerna på andra ställen, som sedan fick ligga som underlag för 12års forskning som ledde fram ett nytt begrepp, som jag döpte till - den tredimensionella zonterapi.

Kunskapen kommer och går i historien. Dessa gamla läkekonster har funnits i alla äldre kulturer och i alla världsdelar. Ett av de mest kända dokumenten kommer från Sakkara, söder om de stora pyramiderna i Egypten. Där i - observera - läkarnas grav (2330 f.kr) fann man både bilder och text där reflexologi utövas. *En text lyder: Patienten - Gör mig inte illa! Läkaren svarar - Jag skall behandla dig så att du lovprisar mig.*

Idag då - 2000 tal - vad arbetar en zonteraapeut med? Vi arbetar mest med kroniska åkommor, med mycket goda resultat. Vår vanligaste kund kommer ofta från den etablerade skolmedicinen med en diagnos som lyder - att det här får du lära dig att leva med. Vi får ordning på de flesta oavsett om patienten tror på terapin eller inte.

Vad händer i kroppen när man får zonterapi?

Zonterapi är framförallt inflammationsläkande, och i den förlängningen så tar den även bort smärta och värk.

Organismens kraftigaste läkningsverktyg är just inflammation och feber och genom att höja upp den inre elden med reflexologi får man kroniska åkommor att läka ut. Det är därför som gamla krämpor ofta kommer tillbaka under en kort tid, under en läkningsfas. Får kroppen den stimulans den behöver så strävar den alltid, så långt det är möjligt i det enskilda fallet, till homeostas eller jämvikt. Hälsa är egentligen ett naturligt tillstånd.

I det här läget kommer man lätt att tänka på *Hippokrates - läkekonstens fader - visa ord: Naturen ALLENA har förmågan att återställa. Läkarens uppgift är att tjäna, och består i att understödja naturen i dess strävan att läka och hela.*

Det är nog nödvändigt att vi världen över börjar förstå att vi inte kan gå emot naturen med snabba symtomlindrande åtgärder med piller av alla de slag. Det är

inte så konstigt att vi i västvärlden har det största antalet kroniskt sjuka med allt det lidande som följer - kroppsligt, känslomässigt och mentalt.

Under mina 27 år som lärare i alternativmedicin har jag utbildat 1000 tals elever som i sin tur har hjälpt väldigt många människor. Vi arbetar med fallstudier där varje lyckat fall understryker metodens suveränitet. Det är **bevisat genom erfarenhet** som i sin tur leder till en ökad medvetenhet och kunskap. De som blir reflexologer kommer från alla yrkesgrupper, och har i grunden ett genuint människointresse, att kunna hjälpa.

Efter den här utbildningen kommer man att ha en verktygslåda med olika tekniker som kan anpassas individuellt efter kundens behov.

3D- systemet är skraddarsytt för ett anatomiskt tänkande, eftersom man kan se i de banorna även i en fots uppbyggnad.

Låt mig förklara ett begrepp som kallas strukturellt tänkande och att helheten speglar sig i de enskilda delarna.

Vi tar det så självklart idag att helheten finns i den enskilda cellen genom DNA koden, sen marscherar vi raskt upp till den hela människan utan mellansteg och pratar om nästa självklara helhet som vi kallar organismen. Vi som arbetar med reflexologi inser att helhetssystem även finns representerade i de olika kroppsdelarna. Och det stannar inte där – utan de olika kroppsdelarna kan byggas upp i olika former (system) som bildar en mosaik med olika byggstenar som bildar nya helhetssystem. Tänk t.ex. på en fot, hand , öra osv. där det finns olika strukturer som tillsammans bildar ett helhetssystem precis som DNA-koden. Allt är sammanlänkat med vårt självklara undermedvetna system som vi kallar det autonoma nervsystemet. Detta stora system som är vår inre organisatör har full koll på läget och reagerar med sina anförvanter med smärta utåt i de olika delarna. **Vi skiljer på två typer av smärta.** Den synliga medvetna smärtan som gör sig påmind både i rörelse och i vila.

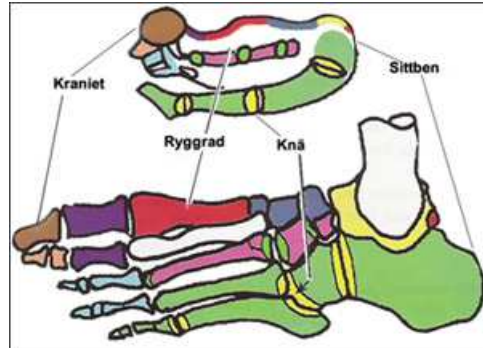
Den har ofta sitt ursprung från våra inre organ men manifesterar sig utåt som en varningssignal.

Precis som en bil när det tänds en varningslampa på instrumentpanelen när någonting är fel på motor eller elektronik. Skillnaden är bara den att bilen lämnas in på verkstad för att åtgärda felet så att lampan släcks, medan den traditionella medicinen symboliskt stannar bilen och klipper av signallampan (smärtstillande, kortison cellgifter osv.) och kör vidare som inget hänt. Detta är den kortsiktiga lösningen som tyvärr kan leda till värre haverier längre fram på livets väg. Den andra smärtan som reflexologer arbetar med är dold för oss eftersom den är omedveten i vår dagsmedvetenhet. Vi kallar den för lagrad energi eller potentiell energi som kan användas till ett läkningsarbete.

Utgångspunkten är att en aktuell kroppsdel (muskel organ etc.) sänder ut en signal (en retning) vid en funktionsstörning som via det autonoma lagrar in smärta i motsvarande del i de reflexologiska systemen som en investering. När reflexologen tar fram smärtan i dagen genom sin massage omvandlas

lägesenergin till rörelseenergi som sänds tillbaka där den kommer ifrån och ger ett energitillskott till aktuell kroppsdel.

Den 3 dimensionella reflexologin arbetar med ett strukturellt tänkande. Det betyder att fotens vävnader alltid har sin motsvarighet i kroppens strukturer. Fotens plantarsida, eller undersida med sin speciella struktur vad gäller fett och bindväv motsvarar organen - speciellt matsmältningen. Fotens muskler motsvarar logiskt kroppens muskler. Fotens skelett och leder motsvarar kroppens skelett och leder. Fotens ovansida, eller dorsalsida motsvarar hud och nerver. Får man t.ex. en skelett- och muskelskada någonstans i kroppen svarar de reflexologiska systemen med en ökad smärta inom motsvarande område på foten. Inom den klassiska reflexologin har man satt ihop fötterna bredvid varandra och ritat in zoner från huvud till svans i en tvådimensionell bild. Man ser ut som en överkörd groda på en landsväg. I 3D sätts fotsula ihop med fotsula (organzon mot organzon) som om ni tänker på en grillad kyckling som delas på mitten, med inkromet i mitten. Dessutom kan man se en embryonal skiktindelning. Längst in den primitiva tarmen –endodermet, därefter mellanlagret som motsvarar den primitiva bindväven – mesodermet, och ytterst den primitiva huden –ektodermet. Den tredimensionella zonterapi är en naturlig fortsättning på den klassiska, och är idag internationellt känd genom tre världskongresser i reflexologi.



Hässelby 2012

Henrik Hellberg