



Mapa Completo dos Pés + Pontos Reflexos Detalhados

Przewodnik wizualny po tradycyjnych strefach refleksologicznych stóp

Relaks • Samoopieka • Nauka

LEWA STOPA

- Zatoki przynosowe
- Oko
- Ucho
- Bark
- Płuco
- Serce
- Przepona
- Wątroba
- Pęcherzyk żółciowy
- Nerka
- Okrężnica wstępująca
- Jelito cienkie
- Zawór krętniczo-kątniczy
- Wyrastek robaczkowy
- Nerw kulszowy

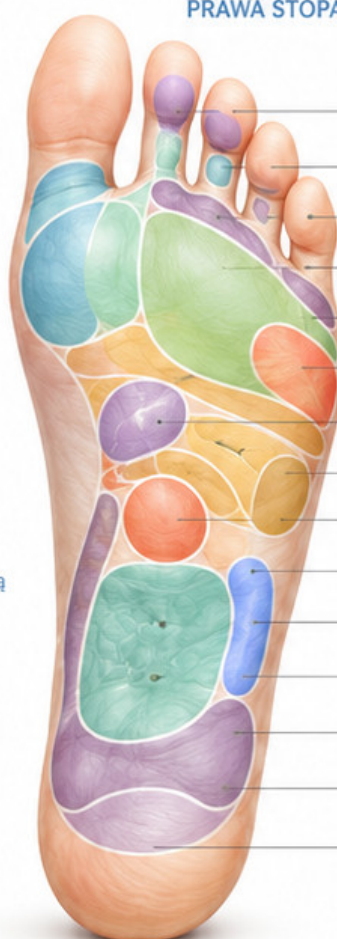


Stymulacja odpowiednich punktów może wspierać naturalną równowagę organizmu.



PRAWA STOPA

- Zatoki przynosowe
- Oko
- Ucho
- Bark
- Płuco
- Serce
- Przepona
- Żołądek
- Śledziona
- Trzustka
- Nerka
- Okrężnica zstępująca
- Jelito cienkie
- Odbłytnica
- Nerw kulszowy



GŁOWA I SZYJA

Strefy wspierające klarowność umysłu i równowagę.



KŁATKA PIERSIOWA

Wspiera układ oddechowy i krążenie.



NARZĄDY WEWNĘTRZNE

Wspomaga pracę narządów i trawienie.



UKŁAD TRAWIENNY

Wspiera zdrowie jelit i regularność procesów.



DOLNA CZĘŚĆ CIAŁA

Wspiera mobilność, równowagę i relaks całego ciała.



Prawa autorskie i informacja edukacyjna



1. PRAWA AUTORSKIE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta publikacja jest chroniona prawem autorskim. Nie kopiuj, nie sprzedawaj i nie rozpowszechniaj jej w całości ani we fragmentach bez zgody właściciela praw.



2. CHARAKTER MATERIAŁU

To edukacyjny przewodnik po tradycyjnych mapach refleksologicznych stóp, przeznaczony do nauki, relaksu, samoopieki i samodzielnego studiowania.



3. WAŻNE ZASTRZEŻENIE

Mapy i opisy nie stanowią diagnozy medycznej ani dowodu anatomicznego. Materiał nie zastępuje konsultacji lekarskiej, leczenia, leków ani terapii. W razie dolegliwości, bólu lub wątpliwości skontaktuj się z odpowiednim specjalistą.



Korzystaj z map uważnie, delikatnie i zawsze z poszanowaniem własnego komfortu.



Spis treści

00		Oktładka	01
01		Prawa autorskie i informacja edukacyjna	02
02		Spis treści	02
03		Wprowadzenie i sposób korzystania	03
Moduł 01		Podstawy i bezpieczne korzystanie	04–09
Moduł 02		Głowa, szyja i układ nerwowy	10–16
Moduł 03		Klatka piersiowa i oddychanie	17–22
Moduł 04		Układ trawienny	23–29
Moduł 05		Układ moczowy i miednica	30–35
Moduł 06		Kręgosłup, stawy i mięśnie	36–42
Moduł 07		Pełne mapy stóp	43–51
Moduł 08		Praktyczne korzystanie z map	52–59

							
Podstawy	Głowa i układ nerwowy	Klatka piersiowa i oddychanie	Układ trawienny	Układ moczowy i miednica	Kręgosłup, stawy i mięśnie	Mapy stóp	Praktyczne korzystanie



Każda strona skupia się na jednym głównym obszarze lub zastosowaniu mapy.



Jak korzystać z tego przewodnika

Ten przewodnik pomoże Ci szybko odnaleźć tradycyjne strefy refleksologiczne na stopach, porównać prawą i lewą stronę oraz stosować łagodny, kontrolowany ucisk w sposób bezpieczny i świadomy.

1



Znajdź obszar

sprawdź nazwę strefy, numer i widok stopy.

2



Porównaj strony

zwróć uwagę, czy mapa dotyczy prawej, lewej czy obu stóp.

3



Odczytaj legendę

korzystaj z kolorów, symboli, linii i oznaczeń nacisku.

4



Stosuj łagodnie

wybieraj delikatny ucisk i obserwuj komfort.



Pamiętaj

- To materiał edukacyjny
- Kolory nie są jedyną wskazówką
- W razie bólu przerwij

Widoki stopy w przewodniku



Widok podeszwowy (plantarny)
najczęściej używany do map stref.



Widok grzbietowy (dorsalny)
powierzchnia górna stopy.



Widok przyśrodkowy (medialny)
wewnętrzna strona łuku stopy.



Widok boczny (lateralny)
zewnątrzna strona stopy.



MODUŁ 01

PODSTAWY I BEZPIECZNE KORZYSTANIE

Jak czytać mapy, odróżniać stopy
i stosować łagodny, świadomy ucisk.



Czym jest
mapa?



Prawa i lewa
stopa



Kolory
i symbole



Bezpieczne
stosowanie



Czym jest mapa refleksologiczna stóp?

Tradycyjna mapa przedstawiająca powiązania stref i punktów na stopach z różnymi obszarami ciała.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



1. CO POKAZUJE MAPA?

Mapa refleksologiczna przedstawia tradycyjne strefy i punkty na stopach, które w praktyce refleksologicznej są powiązane z różnymi obszarami ciała.



2. JAK Z NIEJ KORZYSTAĆ?

Zidentyfikuj obszar na stopie, porównaj go między prawą i lewą stopą oraz stosuj łagodny, uważny nacisk.



3. WAŻNE

Mapa służy do nauki, relaksu i samoobserwacji. Nie zastępuje diagnozy, leczenia ani zaleceń lekarskich.

PRZYKŁADOWE OBSZARY NA MAPIE

1



GŁOWA

Obszar powiązany z głową, mózgiem i zatokami.

2



KŁATKA PIERSIOWA

Strefa odpowiadająca za płuca, serce i klatkę piersiową.

3



TRAWIENIE

Obszar związany z żołądkiem, wątrobą i jelitami.

4



NERKI

Strefa nerek, pęcherza moczowego i układu wydalniczego.

5



KRĘGOSŁUP

Obszar powiązany z kręgosłupem i plecami.



Kolory i lokalizacje mogą się nieznacznie różnić w zależności od tradycji i szkoły refleksologicznej.

Prawa i lewa stopa: jak się nie pomylić

Kilka prostych wskazówek pomoże Ci zawsze prawidłowo zidentyfikować lewą i prawą stopę na mapie refleksologicznej.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



Szybka orientacja



1. Sprawdź podpis

Zawsze zaczynaj od podpisu: „LEWA STOPA” lub „PRAWA STOPA”.



2. Porównaj układ stref

Strefy są lustrzanym odzwierciedleniem między lewą a prawą stopą.



3. Zwróć uwagę na stronę ciała

Lewa stopa odpowiada lewej stronie ciała, prawa – prawej.



4. Korzystaj z widoku na stronie

Różne strony mogą pokazywać różne widoki anatomiczne.

Na różnych stronach możesz spotkać różne widoki stopy



Widok podeszwy (plantarny)

Pokazuje spód stopy. To podstawowy widok w mapach refleksologicznych.



Widok grzbietowy (dorsalny)

Pokazuje wierzch stopy. Używany w niektórych technikach.



Widok przyśrodkowy (medialny)

Pokazuje wewnętrzną krawędź stopy (stronę dużego palca).



Widok boczny (lateralny)

Pokazuje zewnętrzną krawędź stopy (stronę małego palca).



Jak czytać kolory, symbole i kierunki

Legenda wszystkich elementów użytych na mapie refleksologicznej stóp.

1. KOLORY – CO OZNACZAJĄ?



Niebieski miękki

głowa, układ nerwowy, relaks



Zieleń szalwiowa

trawienie i narządy jamy brzusznej



Jasny błękit morski

oddychanie i klatka piersiowa



Delikatny żółto-ochrowy

układ moczowy i miednica



Łagodny koral

mięśnie, stawy i kręgosłup



Lawenda

strefy zintegrowane
i sekwencje praktyczne

2. SYMBOLE I KIERUNKI – CO OZNACZAJĄ? ←



delikatny ucisk

stosuj łagodnie, obserwuj reakcję ciała.



umiarkowany ucisk

stosuj z wycuciem, bez bólu.



kierunek pracy

wskazuje ogólny kierunek ruchu
lub prowadzenia techniki.



porównanie obu stóp

zawsze rób to samo po obu stronach
i obserwuj różnice.



numer obszaru

ułatwia szybkie odnalezienie
i odniesienie w opisie.



linia przerywana

oznacza połączenie obszaru
z etykietą lub opisem.



WAŻNA UWAGA

Żaden obszar nie powinien być identyfikowany
wyłącznie na podstawie koloru.

Tekst, numer i symbol również wspierają
czytelność i zrozumienie mapy.

3. PRZYKŁAD CZYTANIA MAPY



1 Niebieski miękki

obszar głowy

○ → (delikatny ucisk,
kierunek pracy w dół)

2 Zieleń szalwiowa

obszar jelit

● ↔ (umiarkowany ucisk,
porównaj obie stopy)

3 Delikatny żółto-ochrowy

obszar pęcherza

#12 (numer obszaru)

4 Lawenda

sekwencje integracyjne

○ ↔ (delikatny ucisk,
porównaj obie stopy)



Jak ucisnąć: miejsce, siła, czas i rytm

Prosta metoda, która pomaga skutecznie i bezpiecznie korzystać z mapy refleksologicznej.



1



MIEJSCE

Znajdź oznaczoną strefę i ustaw palec dokładnie na obszarze.

2



SIŁA

Stosuj lekki lub umiarkowany nacisk, bez bólu.

3



CZAS

Utrzymuj nacisk około 5–15 sekund na punkt lub 30–60 sekund na większą strefę.

4



RYTM

Pracuj spokojnie, powoli i równomiernie, synchronizuj ruch z oddechem.



DOBRA PRAKTYKA



Rozgrzej stopy



Oddychaj swobodnie



Obserwuj reakcję



Przerwij, jeśli pojawi się dyskomfort

SKALA NACISKU



Lekki
delikatny, kojący

Umiarkowany
wyraźny, ale komfortowy

Zbyt mocny
może powodować
ból i napięcie





Kiedy **nie stosować** i kiedy **przerwać**



1. NIE STOSUJ TERAZ

- przy otwartych ranach lub aktywnych infekcjach skóry stóp
- przy świeżych urazach, nasilonym obrzęku lub silnym bólu
- gdy dotyk wyraźnie zwiększa dyskomfort



2. PRZERWIJ I SKONSULTUJ SIĘ

- jeśli pojawią się zawroty głowy, mdłości lub osłabienie
- jeśli ból narasta zamiast maleć
- jeśli masz wątpliwości przy ciąży, chorobie przewlekłej lub po zabiegu

3. SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE



ból



drętwienie



nadwrażliwość



pogorszenie
samopoczucia



Najważniejsze jest **bezpieczeństwo, delikatność**
i **obserwacja własnego komfortu.**



MODUŁ 02

GŁOWA, SZYJA I UKŁAD NERWOWY

Tradycyjne strefy związane z głową, twarzą,
szyją oraz odprężeniem układu nerwowego.



Głowa i mózg



Zatoki i twarz



Oczy i uszy



Szyja i relaks



Głowa i mózg

Najczęściej wskazywane tradycyjne strefy znajdują się na palcach i w górnej części przodostopia.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



- 1 Palce – górne obszary głowy i mózgu
- 2 Duży palec – ośrodkowy obszar głowy
- 3 Poduszki palców – kora mózgowa i funkcje poznawcze
- 4 Górna część przodostopia – wsparcie mentalne i równowaga

- 1 Palce – górne obszary głowy i mózgu
- 2 Duży palec – ośrodkowy obszar głowy
- 3 Poduszki palców – kora mózgowa i funkcje poznawcze
- 4 Górna część przodostopia – wsparcie mentalne i równowaga



1. CO POKAZUJE MAPA?

Mapa prezentuje tradycyjne strefy powiązane z głową i mózgiem, najczęściej znajdujące się na palcach oraz w górnej części przodostopia.



2. JAK ODCZYTAĆ STREFY?

Zacznij od palców – delikatnie uciskaj ich końcówki i poduszki. Następnie pracuj na dużych palcach oraz górnej części przodostopia, porównując obie stopy.



3. WAŻNA UWAGA

Mapa służy do nauki, relaksu i samoobserwacji. Nie zastępuje diagnozy, leczenia ani zaleceń lekarskich.

PRZYKŁADOWE OBSZARY NA MAPIE



GŁOWA

Ogólne obszary głowy, w tym czoło, skronie, zatoki i okolice twarzy.



MÓZG

Strefy związane z mózgiem i przetwarzaniem informacji, umiejscowione na palcach i ich podstawach.



KONCENTRACJA

Obszary wspierające uwagę, jasność umysłu i skupienie.



ODPRĘŻENIE

Strefy sprzyjające wyciszeniu i odczuciu wewnętrznej równowagi.



PORÓWNIANIE OBU STÓP

Obie stopy tworzą komplementarną całość. Zawsze porównuj je ze sobą.



Mapa przedstawia tradycyjne strefy. Rozmieszczenie może się nieznacznie różnić w zależności od szkoły refleksologicznej.

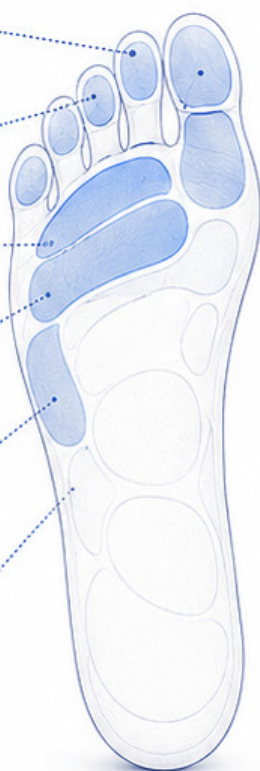


Zatoki, twarz i szczęka

Mapa pokazuje tradycyjnie opisywane strefy w obrębie palców i przedstopia.

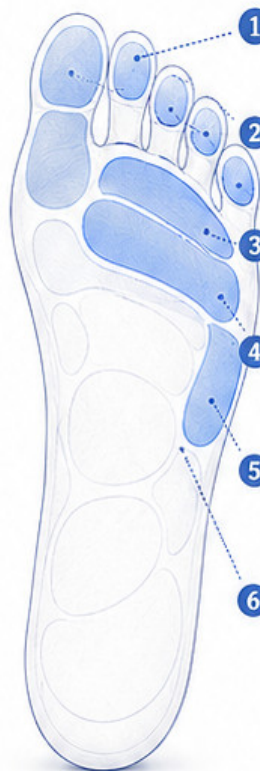
LEWA STOPA

- 1 zatoki czołowe
na czubkach
palców
- 2 zatoki szczękowe
pod podstawą
palców
- 3 nos
na środku palca
dużego
- 4 twarz
w strefie
pod palcami
- 5 szczęka górna
przednia część
poduszki stopy
- 6 żuchwa
bliżej środka
łuku stopy



PRAWA STOPA

- 1 zatoki czołowe
na czubkach
palców
- 2 zatoki szczękowe
pod podstawą
palców
- 3 nos
na środku palca
dużego
- 4 twarz
w strefie
pod palcami
- 5 szczęka górna
przednia część
poduszki stopy
- 6 żuchwa
bliżej środka
łuku stopy



**Jak korzystać
z tej strony**



**Zlokalizuj
obszar**

Odszukaj strefę na stopie
korzystając z numerów
i opisów obok mapy.



**Porównaj
obie stopy**

Sprawdź obie stopy –
strefy występują
symetrycznie.



**Zastosuj
łagodny nacisk**

Używaj delikatnego nacisku
kciukiem lub palcami.
Oddychaj spokojnie.

• W SKRÓCIE – OBSZARY NA MAPIE •



Zatoki

Strefy zatok czołowych
i szczękowych znajdują się
na palcach i pod ich
podstawą.



Nos

Strefa nosa leży
na środku palca
dużego.



Twarz

Obszar twarzy znajduje się
tuż pod palcami, na górnej
części przedstopia.



Szczęka

Szczęka górna – przednia
poduszka stopy.
Żuchwa – bliżej środka
łuku stopy.



Oczy i uszy

Ta strona ułatwia szybkie odnalezienie tradycyjnie opisywanych stref wzroku i słuchu.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



- 1** **oczy** strefa wokół wszystkich palców – tradycyjnie powiązana ze wzrokiem.
- 2** **uszy** okolice podstawy palców – tradycyjnie powiązane ze słuchem.
- 3** **okolica skroniowa** boki przedniej części stopy – strefa relaksu okolic skroniowych.
- 4** **strefa równowagi** środek górnej części stopy – obszar tradycyjnie związany z równowagą.



1. CO PORÓWNAĆ?

Porównaj obie stopy w tych samych punktach. Zwróć uwagę, gdzie czujesz większą wrażliwość, różnicę napięcia lub dyskomfortu dotyku.



2. JAK NACISKAĆ?

Stosuj delikatny, stały ucisk opuszką kciuka. Wykonuj małe okrężne ruchy przez 20–30 sekund na każdym punkcie. Oddychaj spokojnie.



3. NA CO UWAŻAĆ?

Unikaj zbyt mocnego nacisku. Nie naciskaj bezpośrednio na ból ostry. Obserwuj reakcję ciała i pracuj w granicach komfortu.



Oczy

Strefa wokół palców obejmuje tradycyjnie obszar związany ze wzrokiem.



Uszy

Podstawa palców to strefa tradycyjnie powiązana ze słuchem.



Równowaga

Środkowa część górnej stopy wspiera obszar tradycyjnie powiązany z równowagą.



Obie stopy

Zawsze pracuj na obu stopach i porównuj odczucia w tych samych punktach.



Szyja, kark i ramiona

Tradycyjne strefy szyi, karku i obręczy barkowej są zwykle odczytywane w górnej części stopy.



Szybka orientacja

1 Pozycja dużego palca

Strefy szyi i karku znajdują się u podstawy palców, tuż pod ich linią zgięcia.

2 Krawędź wewnętrzna i zewnętrzna

Wewnętrzna strona stopy odnosi się częściej do karku i szyi, zewnętrzna – do barków i ramion.

3 Porównuj obie stopy

Zawsze obserwuj i czytaj obie stopy, aby uzyskać pełniejszy obraz równowagi całego ciała.

4 Delikatny nacisk

Stosuj łagodny, świadomy ucisk i zwracaj uwagę na różnice między stronami.

CO ODCZYTUJEMY W TYCH STREFACH?



Szyja

Strefa u podstawy palców, w centralnej części – odnosi się do szyi i jej ogólnej ruchomości.



Kark

Bezpośrednio poniżej strefy szyi, przy krawędzi wewnętrznej – odnosi się do karku i górnej części kręgosłupa.



Barki

Po zewnętrznej stronie u podstawy palców – odnosi się do obręczy barkowej i okolic barków.



Ramiona

Bardziej bocznie, pod strefą barków – odnosi się do ramion i ich pełnego zakresu ruchu.



Strefy relaksacyjne głowy

Łagodna, spokojna sekwencja pokazująca tradycyjnie wykorzystywane obszary związane z odprężeniem głowy.



Pamiętaj



To materiał edukacyjny, oparty na tradycji refleksologicznej.



Używaj łagodnego nacisku – ma być przyjemnie i relaksująco.



Jeśli pojawi się dyskomfort, przerwij i odpocznij.

1 Rozluźnij palce



- Delikatnie poruszaj palcami stóp.
- Wykonaj kilka kótek i lekkie rozciąganie.



Rytm: powoli, kilka oddechów.

2 Pracuj na dużym palcu



- Użyj kciuka i wykonuj małe, okrężne ruchy.
- Skup się na opuszcze i po bokach palucha.



Nacisk: lekki
Ruch: okrężny

3 Porównaj obie stopy



- Zwróć uwagę na różnice w odczuciach.
- Powtórz sekwencję po drugiej stronie.



Równowaga i uważność.

4 Oddychaj spokojnie



- Zamknij oczy i weź kilka głębokich wdechów.
- Pozwól sobie na chwilę wyciszenia.



Oddech: głęboki, spokojny, naturalny.



MODUŁ 02

Mapa zbiorcza: głowa, szyja i układ nerwowy

Jedna strona zbierająca najważniejsze strefy z całego modułu.



JAK KORZYSTAĆ Z MAPY

Zlokalizuj wybraną strefę, skup się na niej podczas ucisku oraz oddychaj spokojnie i głęboko. Pracuj zawsze z uważnością i delikatnością.



WAŻNE

Mapa przedstawia tradycyjne strefy refleksologiczne stosowane od pokoleń w różnych szkołach refleksologii. Nie zastępuje diagnostyki, leczenia ani zaleceń lekarskich.



Kolory, numery i etykiety wspólnie ułatwiają odczyt oraz zapamiętywanie stref refleksologicznych.



MODUŁ 03

KLATKA PIERSIOWA I ODDYCHANIE

Tradycyjnie opisywane strefy związane z oddechem, przeponą i obszarem klatki piersiowej.



Płuca



Przepona



Strefa serca



Odcinek
piersiowy



Płuca i drogi oddechowe

Na tradycyjnych mapach największe strefy oddechowe zwykle znajdują się w przedniej części podeszwy.



PORÓWNYWANIE OBU STÓP

Strefy oddechowe powinny wyglądać podobnie na obu stopach. Różnice w odczuciach są naturalne.



Płuca

główna strefa płuc w kulce stopy.



Oddech

strefy wspierające drogi oddechowe.



Obie stopy

porównuj kształt i odczucia.



Delikatny nacisk

łagodny, powolny nacisk kciukiem.



1. CO POKAZUJE MAPA?

Mapa przedstawia strefy płuc oraz dróg oddechowych znajdujące się głównie w przedniej części podeszwy.



2. JAK PORÓWNYWAĆ OBE STOPY?

Porównuj kształt, rozmiar i odczucia w tych samych strefach na lewej i prawej stopie.



3. JAK NACISKAĆ ŁAGODNIE?

Używaj powolnego, równomiernego nacisku kciukiem. Obserwuj odczucia i oddychaj spokojnie.

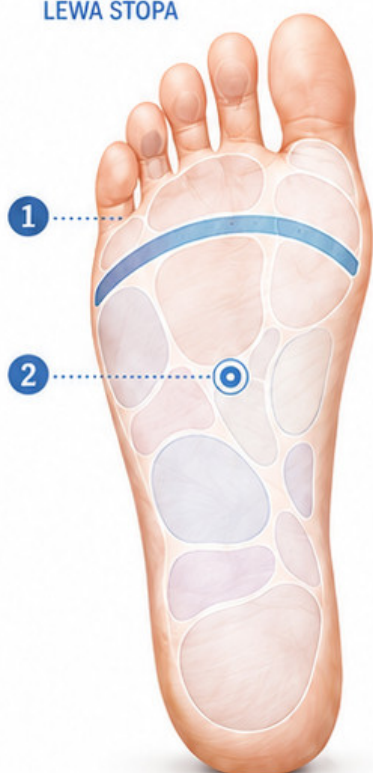


Przepona i splot słoneczny

Ta strona pokazuje tradycyjnie oznaczane strefy w środkowej części przodostopia oraz ich spokojne, łagodne opracowanie.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



1



PRZEPONA

Linia przebiegająca poziomo tuż pod główkami kości śródstopia.

2



SPLOT SŁONECZNY

Znajduje się w środku przodostopia, pomiędzy przeponą a śródstopiem.

3



KIERUNEK PRACY

Stosuj powolne, delikatne uciski prostopadłe i niewielkie ruchy okrężne.

4



PORÓWNANIE OBU STÓP

Zawsze pracuj po obu stopach i obserwuj ewentualne różnice.

PRAKTYCZNA SEKWENCJA

1



ZNAJDŹ LINIĘ

Odszukaj linię przepony tuż pod główkami kości śródstopia.

2



UCIŚNIJ LEKKO

Delikatnie uciśnij linię przepony, a potem środek – splot słoneczny.

3



ODDYCHAJ SPOKOJNIE

Oddychaj głęboko i spokojnie, pozwalając ciału się rozluźniać.

4



POWTÓRZ PO DRUGIEJ STRONIE

Wykonaj tę samą sekwencję na drugiej stopie.

SKALA UCISKU



BARDZO LEKKI



LEKKI



ŚREDNI



MOCNY



ZBYT MOCNY

Wybieraj zawsze lekki, komfortowy ucisk. Ma być przyjemnie i spokojnie.



Tradycyjna strefa serca

Na wielu tradycyjnych mapach refleksologicznych strefa serca zaznaczana jest zwykle na lewej stopie, w górnej części przodostopia. Strona ta służy do nauki, relaksu i samopoznania.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



strefa serca

tradycyjnie zaznaczana przede wszystkim na lewej stopie.

obszar porównawczy

miejsce do obserwacji i porównania obu stóp.

górna część przodostopia

obszar pod palcami, w przedniej części stopy.



1. CO POKAZUJE MAPA?

Mapa przedstawia tradycyjną lokalizację strefy serca zaznaczaną głównie na lewej stopie, w górnej części przodostopia.



2. JAK PORÓWNYWAĆ OBU STÓP?

Obserwuj kształt, rozmiar i odczucia w tej samej strefie na lewej i prawej stopie.



3. ŁAGODNY NACISK I OSTROŻNOŚĆ

Stosuj delikatny, równomierny ucisk. Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort, zmniejsz nacisk i oddychaj spokojnie.



WAŻNA INFORMACJA

To tradycyjna, edukacyjna mapa refleksologiczna. Nie zastępuje diagnozy ani zaleceń medycznych. W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą.

PODSUMOWANIE STREFY SERCA



Serce

strefa serca tradycyjnie zaznaczana głównie na lewej stopie.



Lewa stopa

górna część przodostopia – główne miejsce tej strefy.



Obie stopy

porównuj i obserwuj w tej samej strefie.



Delikatny ucisk

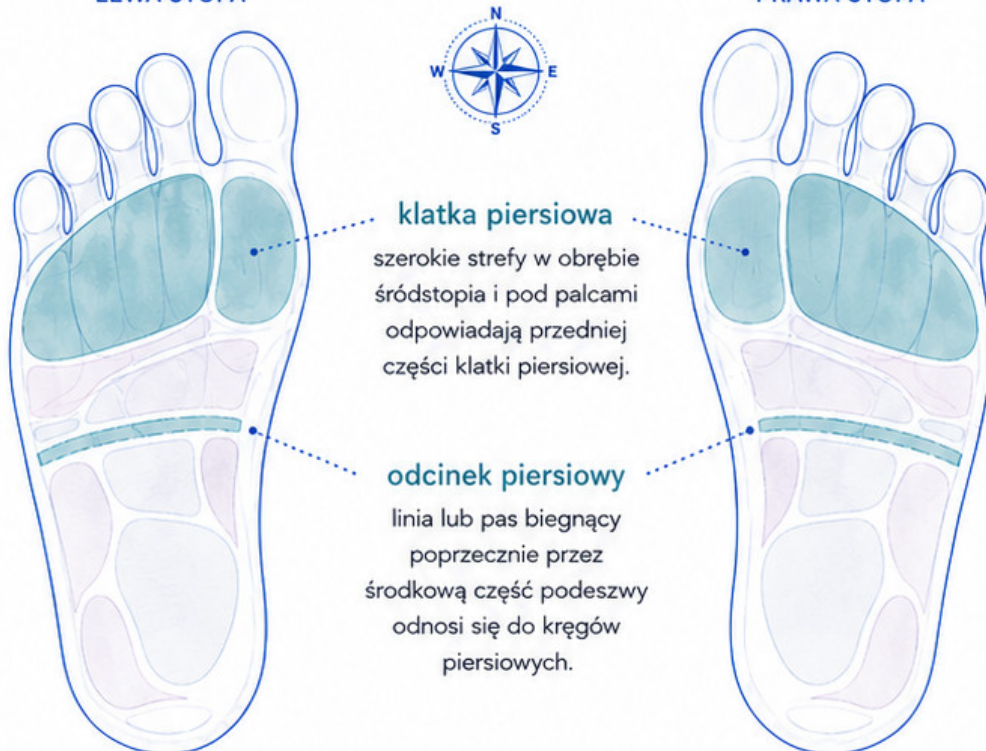
łagodny, powolny ucisk z uważnością i oddechem.

Klatka piersiowa i odcinek piersiowy

Na tradycyjnych mapach strefy klatki piersiowej i odcinka piersiowego zwykle znajdują się w górnej i środkowej części podeszwy.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



SZYBKĄ ORIENTACJĄ



1. ORIENTACJA ŚRÓDSTOPIA

Górna część podeszwy, tuż pod palcami, odzwierciedla przednią część klatki piersiowej.



2. KRAWĘDZIE WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE

Obszary bliżej wewnętrznej krawędzi stopy odnoszą się do struktur środkowych, bliżej zewnętrznej – do obszarów bocznych klatki.



3. PORÓWNUJ OBIE STOPY

Zawsze obserwuj obie stopy i zwracaj uwagę na różnice między lewą i prawą.



4. UŻYWAJ DOTYKU SPOKOJNEGO I UMIARKOWANEGO

Pracuj łagodnie, z uważnością. Pozwól stopie reagować stopniowo.

WAŻNE

Mapy refleksologiczne mają charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępują diagnozy ani leczenia medycznego. W przypadku dolegliwości skonsultuj się ze specjalistą.

CO ODCZYTUJEMY W TYCH STREFACH?



Klatka piersiowa

Strefy w przedniej części śródstopia odzwierciedlają obszar płuc, oskrzeli i całej klatki piersiowej.



Odcinek piersiowy

Pas lub linia w środkowej części podeszwy odpowiada kręgom odcinka piersiowego i mięśniom przykręgosłupowym.



Linia pracy

Pracuj w poprzek strefy łagodnymi ruchami i zatrzymuj się w miejscach większej wrażliwości.



Obie stopy

Prośnięcie stóp pomaga lepiej zrozumieć równowagę prawej i lewej strony klatki piersiowej i pleców.



MODUŁ 03

Mapa zbiorcza: klatka piersiowa i oddychanie

Jedna strona zbierająca najważniejsze strefy z całego modułu.



JAK KORZYSTAĆ Z MAPY

Zlokalizuj wybraną strefę, skup się na niej podczas ucisku oraz oddychaj spokojnie i głęboko. Pracuj zawsze z uważnością i delikatnością.



WAŻNE

Mapa przedstawia tradycyjne strefy refleksologiczne stosowane od pokoleń w różnych szkołach refleksologii. Nie zastępuje diagnostyki, leczenia ani zaleceń lekarskich.



Kolory, numery i etykiety wspólnie ułatwiają odczyt oraz zapamiętywanie stref refleksologicznych.



MODUŁ 04

UKŁAD TRAWIENNY

Tradycyjnie opisywane strefy związane z trawieniem oraz narządami jamy brzusznej.



Żołądek



Wątroba



Jelita



Trawienie



Żołądek

Na tradycyjnych mapach strefa żołądka zwykle znajduje się na lewej stopie, głównie w górnej części łuku, w śródstopiu.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



strefa żołądka
tradycyjnie umieszczana głównie na lewej stopie w górnej części łuku, w śródstopiu.

lewa stopa
główna strefa odniesienia dla żołądka.



obszar porównawczy
na prawej stopie strefa może być mniej wyraźna.



WAŻNA INFORMACJA

Mapa ma charakter edukacyjny i wspiera samopoznanie. Nie zastępuje porady lekarskiej ani diagnozy medycznej.

JAK CZYTAĆ TĘ STRONĘ



1. ZLOKALIZUJ STREFĘ

Na lewej stopie znajdź strefę żołądka w górnej części łuku, w obszarze śródstopia.



2. PORÓWNAJ OBIE STOPY

Sprawdź tę samą strefę na prawej stopie. Różnice w odczuciach są naturalne.



3. UŻYWAJ DELIKATNEGO NACISKU

Stosuj łagodny, powolny nacisk kciukiem. Obserwuj odczucia i oddychaj spokojnie.



Żołądek

strefa związana z równowagą pracy żołądka i trawienia.



Lewa stopa

główna lokalizacja strefy żołądka w śródstopiu.



Delikatny nacisk

łagodny, powolny nacisk kciukiem wspiera odczucia.



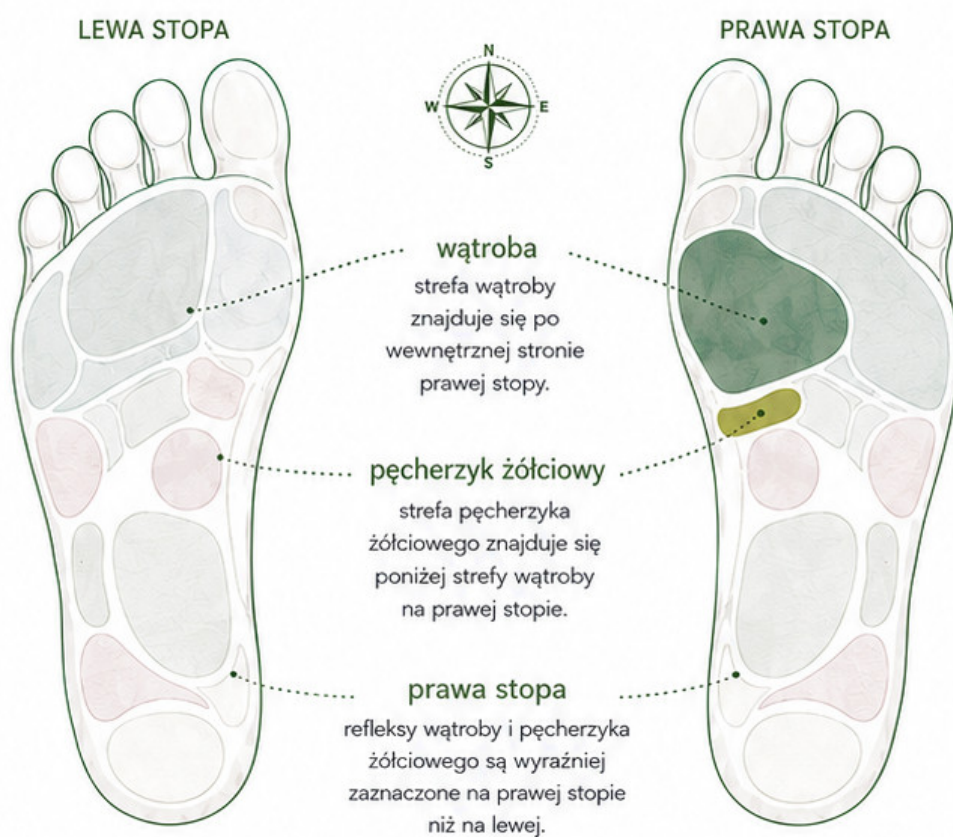
Porównanie

porównuj odczucia między stopami dla pełnego obrazu.



Wątroba i pęcherzyk żółciowy

Na tradycyjnych mapach strefy wątroby i pęcherzyka żółciowego zwykle znajdują się wyraźniej na prawej stopie.



WAŻNE ZASTRZEŻENIE EDUKACYJNE

Refleksologia stóp ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje opieki medycznej ani terapii. W przypadku problemów zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą.



WAŻNA ORIENTACJA

1. PRAWA STOPA MA PRIORYTET

Wątroba i pęcherzyk żółciowy są zwykle wyraźniej odwzorowane na prawej stopie.



2. PORÓWNUJ OBE STOPY

Porównuj kształt, wrażliwość i odczucia w tych samych obszarach na lewej i prawej stopie.



3. PRACUJ Z ŁAGODNOŚCIĄ

Używaj powolnego, równomiernego nacisku. Obserwuj reakcje ciała i oddychaj spokojnie.



4. KOMFORT I ODDECH

Utrzymuj nacisk w granicach komfortu i wspieraj naturalny oddech podczas pracy na tych strefach.



Wątroba

strefa wątroby znajduje się po wewnętrznej stronie prawej stopy, w górnej części łuku.



Pęcherzyk żółciowy

strefa pęcherzyka żółciowego znajduje się bezpośrednio poniżej strefy wątroby na prawej stopie.



Prawa stopa

główne refleksy wątroby i pęcherzyka żółciowego są silniej odwzorowane na prawej stopie.



Obie stopy

porównuj obie stopy, aby zrozumieć różnice i wspierać równowagę całego ciała.



Trzustka i śledziona

Na tradycyjnych mapach trzustka znajduje się zwykle w centralnej części łuku (górny śródstopie), a śledziona bardziej po stronie lewej stopy.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



trzustka

centralna część łuku
(górny śródstopie)
po obu stronach.

śledziona

bardziej na lewej stopie,
w obszarze łuku
wewnętrznego.



PORÓWNYWANIE OBU STÓP

Strefy trzustki powinny wyglądać podobnie na obu stopach. Śledziona jest bardziej wyraźna i rozbudowana na lewej stopie.



Trzustka

centralna część łuku
(górny śródstopie)
po obu stronach.



Śledziona

bardziej na lewej stopie,
w obszarze łuku
wewnętrznego.



Centrum stopy

obszar łuku wspierający
narządy trawienne
i równowagę.



Porównanie

obserwuj różnice
i podobieństwa między
lewą a prawą stopą.



1. CO POKAZUJE MAPA?

Mapa przedstawia strefy trzustki w centralnej części łuku oraz śledziony, której odzwierciedlenie znajduje się głównie na lewej stopie.



2. JAK PORÓWNYWAĆ OBIE STOPY?

Porównuj kształt, rozmiar i odczucia w tych samych strefach na lewej i prawej stopie.



3. JAK NACISKAĆ ŁAGODNIE?

Używaj powolnego, równomiernego nacisku kciukiem. Obserwuj odczucia i oddychaj spokojnie.



WAŻNA UWAGA: Mapa refleksologiczna wspiera dobre samopoczucie, ale nie zastępuje diagnozy i leczenia medycznego. W przypadku dolegliwości skonsultuj się ze specjalistą.

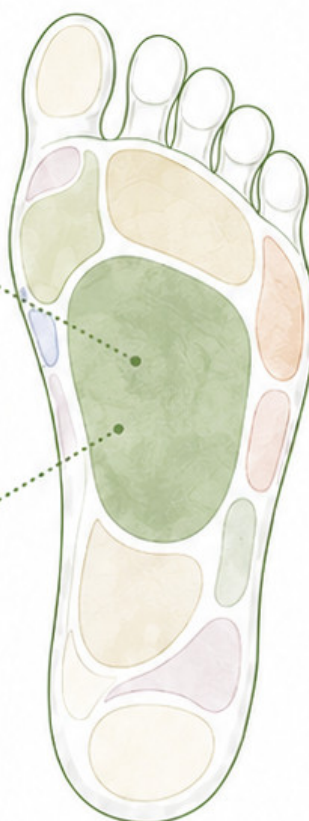
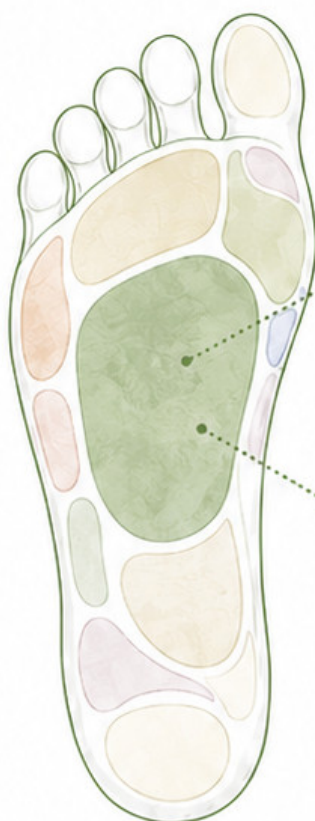


Jelito cienkie

Na tradycyjnych mapach strefa jelita cienkiego zwykle znajduje się w centralnej części podeszwy, obejmując szeroki obszar śródstopia.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



jelito cienkie

strefa jelita cienkiego znajduje się w centrum podeszwy, w obszarze śródstopia.

obszar centralny

to środkowa część podeszwy obejmująca łuki poprzeczne i podłużne.



EDUKACYJNA NOTA

Mapy refleksologiczne mają charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępują diagnozy ani leczenia medycznego.



1. CO POKAZUJE MAPA?

Mapa przedstawia strefę jelita cienkiego, która na tradycyjnych mapach znajduje się w centralnej części podeszwy, w okolicy śródstopia.



2. JAK CZYTAĆ STREFĘ?

Strefa jest szeroka i rozległa. Pracuj płynnie, obejmując cały obszar centralny, unikając punktowego nacisku.



3. PRACA W KOMFORTIE

Stosuj łagodny nacisk i uważny dotyk. Dostosuj intensywność do własnego komfortu i oddechu.



Obszar centralny

strefa jelita cienkiego znajduje się w centrum śródstopia.



Łagodna praca

używaj delikatnego, płynnego nacisku dopasowanego do Ciebie.



Obie stopy

pracuj równomiernie na lewej i prawej stopie.



Komfort

śluchaj swojego ciała i zachowaj komfort w każdej chwili.



Jelito grube

Na tradycyjnych mapach najczęściej zaznacza się jelito grube w postaci toru biegnącego wokół środkowej i dolnej części stopy.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



okrężnica poprzeczna
przebiega w poprzek
śródstopia.

okrężnica wstępująca
biegnie wzdłuż
wewnętrznej
krawędzi stopy
lewej.

okrężnica zstępująca
biegnie wzdłuż
zewnętrznej
krawędzi stopy
prawej.

esica
znajduje się w dolnej
części pięty i łuku
wewnętrznym.



WAŻNA INFORMACJA

Odczucia mogą się różnić w zależności od dnia, stylu życia, diety i poziomu nawodnienia. Słuchaj swojego ciała.



Tor pracy

Jelito grube tworzy tor wokół środkowej i dolnej części stopy.



Kierunek

Wstępująca → poprzeczna → zstępująca → esica.
Pracuj zgodnie z kierunkiem.



Obie stopy

Tor jelita grube jest odwzorowany na obu stopach.



Delikatny nacisk

Łagodny, powolny nacisk kciukiem. Obserwuj odczucia i oddychaj spokojnie.



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ STRONY?

1. ZIDENTYFIKUJ TOR

Zlokalizuj okrężnicę wstępującą, poprzeczną, zstępującą i esicę zgodnie z oznaczeniami na stopach.



2. PORÓWNAJ OBIE STOPY

Sprawdź, czy tor jelita grubego przebiega podobnie na obu stopach. Różnice w odczuciach są naturalne.



3. STOSUJ DELIKATNY NACISK PROWADZONY

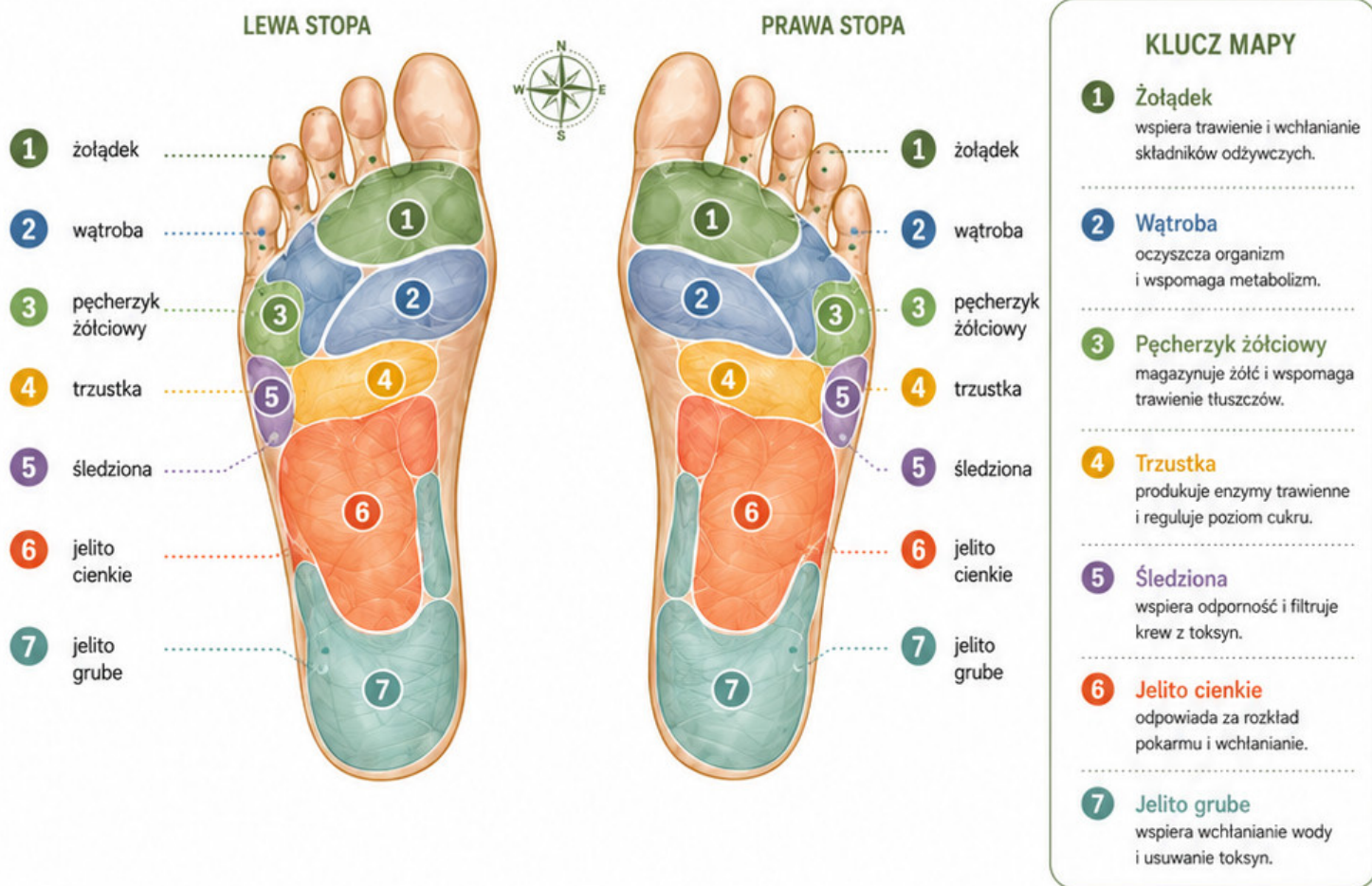
Używaj powolnego, równomiernego nacisku kciukiem. Pracuj zgodnie z kierunkiem przebiegu toru jelita.



MODUŁ 04

Mapa zbiorcza: układ trawienny

Jedna strona zbierająca najważniejsze strefy
z modułu układu trawiennego.



JAK KORZYSTAĆ Z MAPY

Zlokalizuj wybraną strefę, skup się na niej podczas ucisku oraz oddychaj spokojnie i głęboko. Pracuj zawsze z uważnością i delikatnością.



WAŻNE

Mapa przedstawia tradycyjne strefy refleksologiczne stosowane od pokoleń w różnych szkołach refleksologii. Nie zastępuje diagnostyki, leczenia ani zaleceń lekarskich.



Kolory, numery i etykiety wspólnie ułatwiają odczyt oraz zapamiętywanie stref refleksologicznych.



Nerki i nadnercza

Strefy nerek są najczęściej zaznaczane w środkowej części obu podeszew.

Strefy nadnerczy znajdują się zwykle nieco wyżej i są przedstawiane jako mniejsze, bardziej precyzyjne punkty.



Nerki



Nadnercza



Strefa centralna



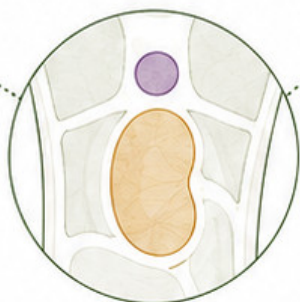
Punkt precyzyjny

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



STREFA CENTRALNA
PODESZWY



JAK ODNALEŹĆ STREFY?

- 1 Znajdź środek podeszwy.
- 2 Odszukaj zaznaczony obszar nerki.
- 3 Przesuń wzrok nieco wyżej.
- 4 Znajdź mniejszy punkt nadnercza.
- 5 Potwierdź numer w legendzie.



ZAPAMIĘTAJ

Nerka — większa strefa.
Nadnercze — mniejszy punkt nad nią.



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Najpierw dotknij strefy nerki.
Następnie odnajdź mniejszy punkt nadnercza i zastosuj bardzo lekki nacisk.

PORÓWNANIE



WIĘKSZA STREFA

Strefa nerki zajmuje większy obszar w środkowej części podeszwy.



MNIEJSZY PUNKT

Punkt nadnercza znajduje się nieco wyżej i jest mniejszy, bardziej precyzyjny.



PROTOKÓŁ SUGEROWANY

- Um toque de localização sem pressão
- Pressão leve na zona renal durante 5 sekund
- Pausa de 2 sekund
- Pressão bardzo lekka w punkcie nadnercza przez 3 sekundy
- Tylko jedna lub dwie powtórki



BEZPIECZEŃSTWO

Ból pleców, obrzęki, gorączka, pieczenie podczas oddawania moczu, krew w moczu lub nagłe zmniejszenie ilości moczu wymagają profesjonalnej oceny.



Moczowody i pęcherz

Strefy moczowodów są przedstawiane jako wąskie linie biegnące od stref nerek w kierunku pięt. Strefa pęcherza znajduje się zwykle w dolnej części stopy, blisko wewnętrznej krawędzi pięty.



JAK CZYTAĆ TĘ MAPĘ

- 1 Nerka
↓
- 2 Moczowód
↓
- 3 Pęcherz

Rozpocznij od strefy nerki. Następnie śledź cienką linię w dół, aż do zaznaczonej strefy pęcherza przy pięcie.



ZAPAMIĘTAJ

Nerka u góry, moczowód po drodze, pęcherz przy pięcie.



W SKRÓCIE

Strefy nerek znajdują się w centralnej części stopy. Wąskie linie moczowodów biegną w dół wzdłuż wewnętrznej strony. Strefa pęcherza leży przy wewnętrznej krawędzi pięty.



W PRAKTYCE

Śledź linię najpierw wzrokiem. Następnie wykonuj krótkie, lekkie naciski wzdłuż zaznaczonego przebiegu.



WSKAZÓWKI ZASTOSOWANIA

- Używaj małych punktów nacisku
- Nie przesuwaj palca z siłą
- Nie uciskaj kostnych części pięty
- Zachowaj intensywność 1–2
- Przerwij przy bólu lub mrowieniu



WAŻNE

Linia na mapie ma znaczenie orientacyjne. Nie przedstawia rzeczywistego moczowodu wewnątrz stopy.



BEZPIECZEŃSTWO

Ból podczas oddawania moczu, krew w moczu, gorączka, ból w okolicy lędźwiowej lub trudności w oddawaniu moczu wymagają konsultacji medycznej.



Tradycyjne strefy rozrodcze

Tradycyjne strefy rozrodcze są najczęściej zaznaczane w okolicy pięt oraz po wewnętrznej i zewnętrznej stronie kostek. Dokładne położenie może różnić się między mapami refleksologicznymi.

A Wewnętrzna strona kostki



- Strefy rozrodcze (tradycyjnie zaznaczane)
- Strefa orientacyjna obszar odniesienia

B Zewnętrzna strona kostki



- Strefy rozrodcze (tradycyjnie zaznaczane)
- Strefa orientacyjna obszar odniesienia

C Pięta



- Strefy rozrodcze (tradycyjnie zaznaczane)
- Strefa orientacyjna obszar odniesienia

JAK CZYTAĆ TĘ STRONĘ



1. ZLOKALIZUJ STREFY



Najpierw odszukaj piętę. Następnie porównaj wewnętrzną i zewnętrzną stronę kostki.



2. STOSUJ Z DELIKATNOŚCIĄ

W tych okolicach stosuj wyłącznie bardzo delikatny dotyk. Nie uciskaj bezpośrednio kości kostki.



3. OBSERWUJ ODCZUCIA

Zauważaj własne odczucia. Dostosuj dotyk i nacisk tak, aby było komfortowo i spokojnie.



WAŻNA INFORMACJA

Mapa nie pozwala ocenić płodności, hormonów, ciąży ani stanu narządów rozrodczych.

ORIENTACJA W PRAKTYCE



- Używaj nacisku poziomu 1



- Unikaj głębokiego ucisku



- Nie dotykaj miejsc opuchniętych lub bolesnych



- Nie uciskaj żyłaków ani widocznych naczyń



- Nie stosuj po świeżej operacji



- Szanuj prywatność i zgodę



BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSKYKIM

Ból miednicy, nieprawidłowe krwawienie, podejrzenie ciąży, ostry ból jąder, obrzęk lub nagłe dolegliwości wymagają profesjonalnej oceny.



SZACUNEK PROFESJONALNY



Zgoda



Komfort



Prywatność



Miednica i okolica nerwu kulszowego

Strefa miednicy obejmuje najczęściej większą część pięty.
Tradycyjna strefa okolicy nerwu kulszowego jest zwykle zaznaczana jako pas biegnący przy dolnej lub tylnej krawędzi pięty.

WIDOK PODESZWOWY



WIDOK TYLNY



KLUCZ TERMINÓW



Miednica

Obszar orientacyjny obejmujący całą powierzchnię pięty.



Nerw kulszowy

Tradycyjnie oznaczany jako wąski pas wzdłuż dolnej lub tylnej krawędzi pięty.



Pięta

Tylna część stopy, główny obszar pracy i odniesienia.



Pas orientacyjny

Granica strefy jest orientacyjna i może się różnić u każdej osoby.



LOKALIZACJA

Miednica —

Spójrz na całą powierzchnię pięty.



Okolica nerwu kulszowego —

Znajdź wąski pas biegnący przy dolnej i zewnętrznej części pięty.



ZAPAMIĘTAJ

Miednica — cała pięta.

Okolica nerwu kulszowego — pas przy jej krawędzi.



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Dotknij środka pięty miękką częścią kciuka. Następnie wykonaj dwa lub trzy lekkie naciski wzdłuż zaznaczonego pasa.



ZASADY STOSOWANIA

- Nie używaj kostek dłoni
- Nie wciskaj się głęboko w kość pięty
- Omijaj pęknięcia, bolesne ostrogi i stany zapalne
- Używaj nacisku 1 lub 2
- Nie nalegaj na bardzo wrażliwe miejsca



WAŻNE: TYLKO EDUKACYJNIE

Mapa nie służy do diagnozowania rwy kulszowej ani uszkodzenia nerwów.



BEZPIECZEŃSTWO

Silny ból promieniujący do nogi, osłabienie mięśni, utrata czucia, problemy z kontrolą pęcherza lub jelit wymagają pilnej oceny medycznej.



MODUŁ 05

Układ moczowy i miednica

Poznaj strefy biegnące od środkowej części
podeszwy w kierunku pięty i okolicy kostek.



Nerki



Moczowody



Pęcherz



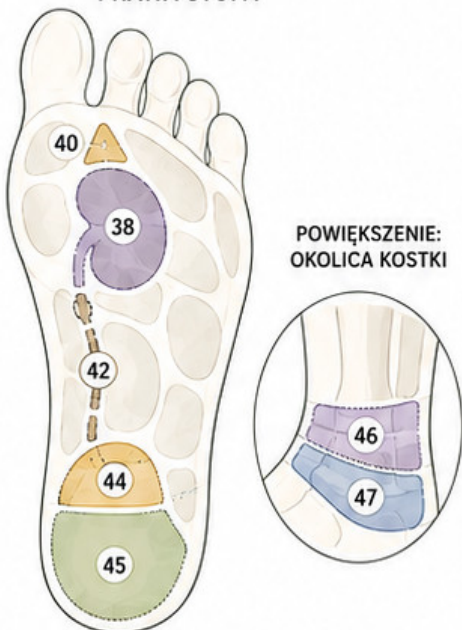
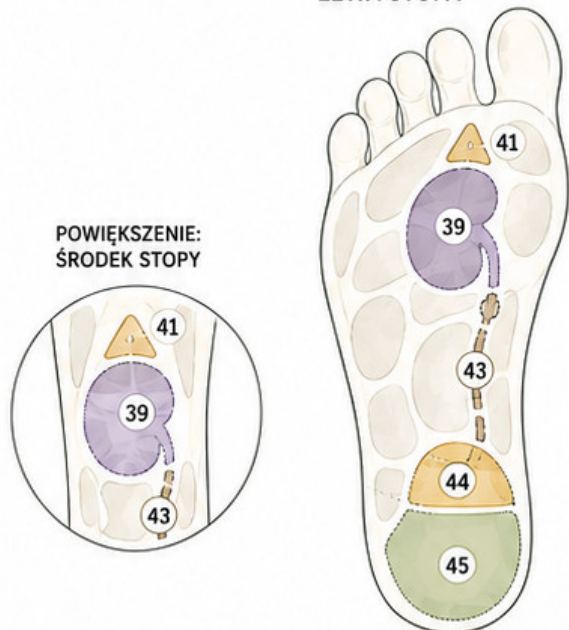
Miednica

Zbiorcza mapa układu moczowego i miednicy

Ta mapa łączy główne strefy układu moczowego i miednicy. Zwróć uwagę na przebieg od środka stopy w kierunku pięty.

LEWA STOPA

PRAWA STOPA



ŚRODKOWA CZĘŚĆ STOPY

- 38 — Nerka prawa
- 39 — Nerka lewa
- 40 — Nadnercze prawe
- 41 — Nadnercze lewe

PRZEBIEG W DÓŁ

- 42 — Moczowód prawy
- 43 — Moczowód lewy

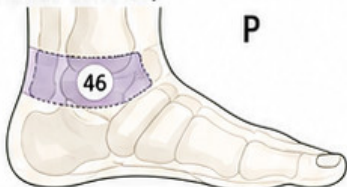
DOLNA CZĘŚĆ PODESZWY

- 44 — Pęcherz
- 45 — Miednica

OKOLICA PIĘTY I KOSTEK

- 46 — Wewnętrzna strefa kostki
- 47 — Zewnętrzna strefa kostki
- 48 — Okolice nerwu kulszowego
- 49 — Dolna granica strefy jelitowej

WIDOK PRZYŚRODKOWY (OD WEWNĘTRZNEJ STRONY)



WIDOK BOCZNY (OD ZEWNĘTRZNEJ STRONY)



WIDOK Z TYŁU (PIĘTY)



LEGENDA GRAFICZNA

- Círculo lavanda — ponto pequeno
- Área amarelo-ocre — zona ampla
- Linha bege escura — percurso
- Faixa coral — região musculoesquelética
- Contorno pontilhado — limite aproximado
- ! Triângulo de alerta — consultar contraindicações

ZAPAMIĘTAJ

- Nerki — środek
- Moczowody — linie w dół
- Pęcherz — przy pięcie
- Miednica — obszar pięty
- Strefy dodatkowe — okolice kostek

JAK KORZYSTAĆ Z MAPY?

1. Wybierz nazwę strefy.
2. Odszukaj numer.
3. Sprawdź stronę i widok stopy.
4. Rozpoznaj, czy widzisz punkt, linię czy większy obszar.
5. Stosuj wyłącznie lekki, komfortowy dotyk.



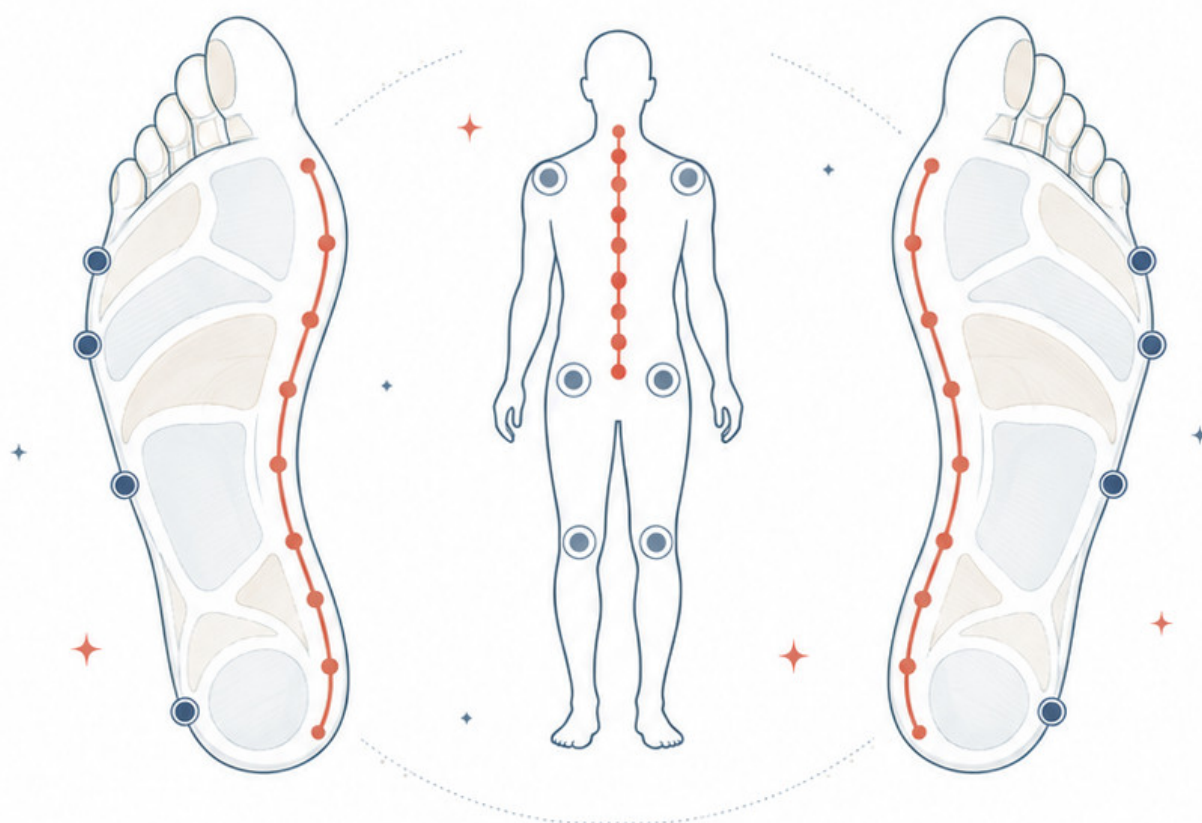
Mapa ma charakter edukacyjny. Nie służy do oceny pracy nerek, pęcherza, hormonów, płodności ani układu nerwowego.



MODUŁ 06

Kręgosłup, stawy i mięśnie

Poznaj linię kręgosłupa oraz strefy ruchu rozmieszczone na krawędziach i powierzchniach stóp.



Kręgosłup



Barki



Biodra



Kolana

Odcinek szyjny kręgosłupa

Strefa odcinka szyjnego kręgosłupa znajduje się najczęściej wzdłuż wewnętrznej krawędzi dużego palca oraz przy jego podstawie. Jest to górny początek tradycyjnej linii kręgosłupa.

DUŻY PALEC – WIDOK OD STRONY WEWNĘTRZNEJ



STOPA – WIDOK WEWNĘTRZNEJ KRAWĘDZI



SŁOWNICZEK

-  **Odcinek szyjny**
górna część kręgosłupa obejmująca szyję.
-  **Wewnętrzna krawędź**
wewnętrzna strona dużego palca.
-  **Podstawa dużego palca**
miejsce łączenia palca z resztą stopy.
-  **Linia kręgosłupa**
tradycyjna linia biegnąca pionowo wzdłuż stopy.

JAK ZLOKALIZOWAĆ STREFĘ

1. Znajdź duży palec.
2. Spójrz na jego wewnętrzną krawędź.
3. Przesuń wzrok w kierunku podstawy palca.
4. Odszukaj pierwszy odcinek linii kręgosłupa.

PORÓWNANIE CZĘŚCI PALCA



FRAZA PAMIĘCIOWA



Szyja —
wewnętrzna krawędź
dużego palca.

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY



Przytrzymaj duży palec stabilnie. Drugim kciukiem wykonaj dwa lub trzy lekkie naciski wzdłuż jego wewnętrznej krawędzi.



ZASTOSOWANIE

- Stabilizuj palec bez skręcania
- Nie uciskaj stawu z siłą
- Pracuj na małych odcinkach
- Używaj nacisku 1 lub 2
- Przerwij przy bólu lub ograniczeniu ruchu



LEKKI NACISK

Używaj łagodnego, stałego nacisku. Oddech powinien pozostać swobodny.

NIE MYL STREF



Silny ból szyi po urazie, osłabienie kończyn, zaburzenia równowagi lub utrata czucia wymagają profesjonalnej oceny.

Odcinek piersiowy kręgosłupa

Strefa odcinka piersiowego kręgosłupa biegnie wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy, poniżej podstawy dużego palca. Obejmuje zwykle górną i środkową część łuku stopy.



SŁOWNICZEK

- **Odcinek piersiowy**
część kręgosłupa między odcinkiem szyjnym a lędźwiowym.
- **Łuk stopy**
naturalne uniesienie środkowej części wewnętrznej stopy.
- **Przejście**
obszar łączący dwa odcinki kręgosłupa.
- **Segment**
część odcinka piersiowego reprezentowana na stopie.



LOKALIZACJA

Rozpocznij przy podstawie dużego palca. Następnie śledź wewnętrzną krawędź w dół, przez górną i środkową część łuku.



PODZIAŁ EDUKACYJNY

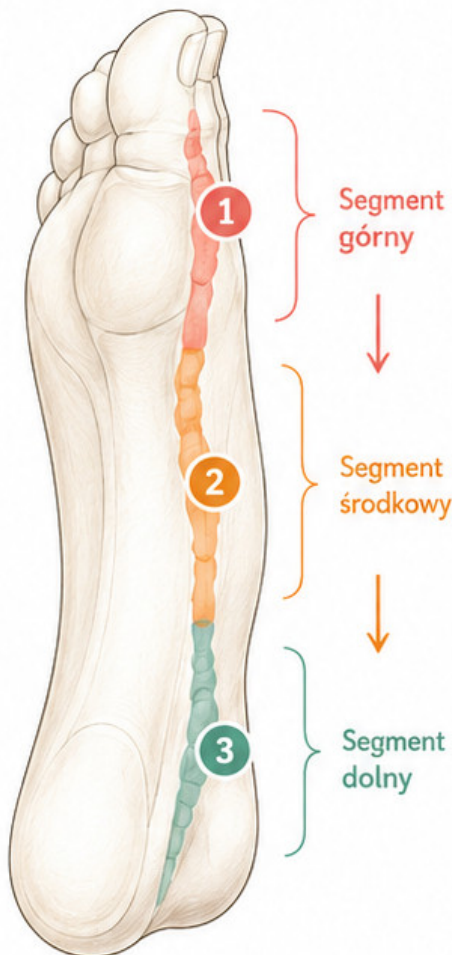
- 1 **Segment górny** —
przejście szyjno-piersiowe
- 2 **Segment środkowy** —
środkowa część odcinka piersiowego
- 3 **Segment dolny** —
przejście do odcinka lędźwiowego



POMNIK PAMIĘCIOWY

Odcinek piersiowy —
środkowa część
wewnętrznej krawędzi.

WIDOK PRZYŚRODKOWY (prawa stopa)



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Wykonuj krótkie naciski co około jeden centymetr, przesuając się od góry ku dołowi.



PROTOKÓŁ PRAKTYCZNY

- Trzy do pięciu punktów nacisku
- Około 5 sekund na punkt
- Nacisk 1 lub 2
- Bez agresywnego przesuwania
- Jedno spokojne przejście



PORÓWNANIE



Podeszwa pod
palcami —
strefy klatki
piersiowej



Wewnętrzna
krawędź —
strefa odcinka
piersiowego
kręgosłupa



BEZPIECZEŃSTWO

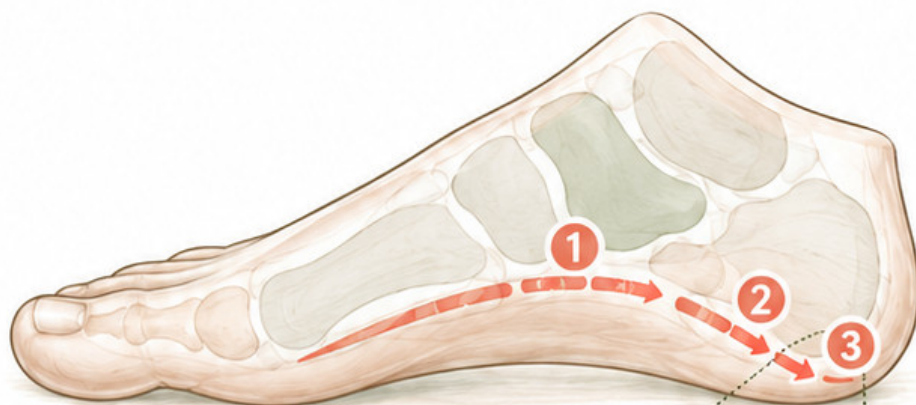
Silny ból pleców, uraz, trudności w oddychaniu, osłabienie lub drętwienie wymagają odpowiedniej oceny medycznej.

Edukacyjny materiał informacyjny. Nie zastępuje fizjoterapii ani profesjonalnej opieki medycznej.



Odcinek lędźwiowy, kość krzyżowa i kość ogonowa

Dolna część tradycyjnej linii kręgosłupa biegnie wzdłuż wewnętrznej krawędzi łuku i kończy się przy pięcie. Obejmuje strefy odcinka lędźwiowego, kości krzyżowej i kości ogonowej.



1 Odcinek lędźwiowy

Znajduje się w dolnej części wewnętrznej łuku.

2 Kość krzyżowa

Obszar przejściowy między łukiem a piętą.

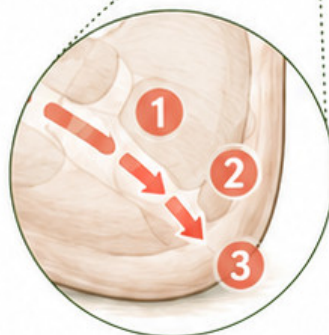
3 Kość ogonowa

Mały punkt przy wewnętrznej krawędzi pięty.



JAK ZLOKALIZOWAĆ?

Zacznij w dolnej części łuku. Przesuwaj się w kierunku pięty. Ostatni, najmniejszy obszar oznacza tradycyjną strefę kości ogonowej.



1 Odcinek lędźwiowy



2 Kość krzyżowa



3 Kość ogonowa



ZAPAMIĘTAJ

Lędźwie — dolny łuk.
Kość krzyżowa — początek pięty.
Kość ogonowa — koniec linii.



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Wykonaj trzy oddzielne naciski: na strefę lędźwiową, krzyżową i ogonową. Każdy nacisk powinien być lekki i krótki.



ZASTOSOWANIE

- Nie przesuwaj palca ciągłym ruchem
- Nie uciskaj bezpośrednio kości pięty
- Używaj poziomu 1 lub 2
- Omijaj miejsca objęte stanem zapalnym
- Nie pracuj po świeżym urazie



TRZY OBSZARY, JEDNA LINIA —

Odcinek lędźwiowy → kość krzyżowa → kość ogonowa



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

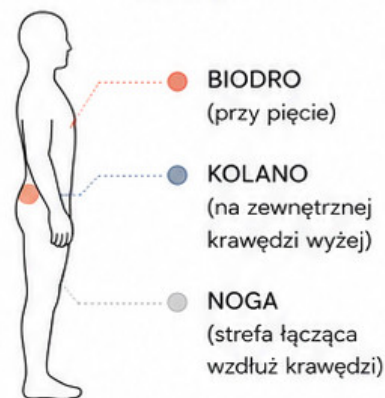
Silny ból dolnej części pleców, utrata czucia w okolicy krocza, osłabienie nóg lub problemy z kontrolą pęcherza i jelit wymagają pilnej pomocy medycznej.



Biodra, kolana i nogi

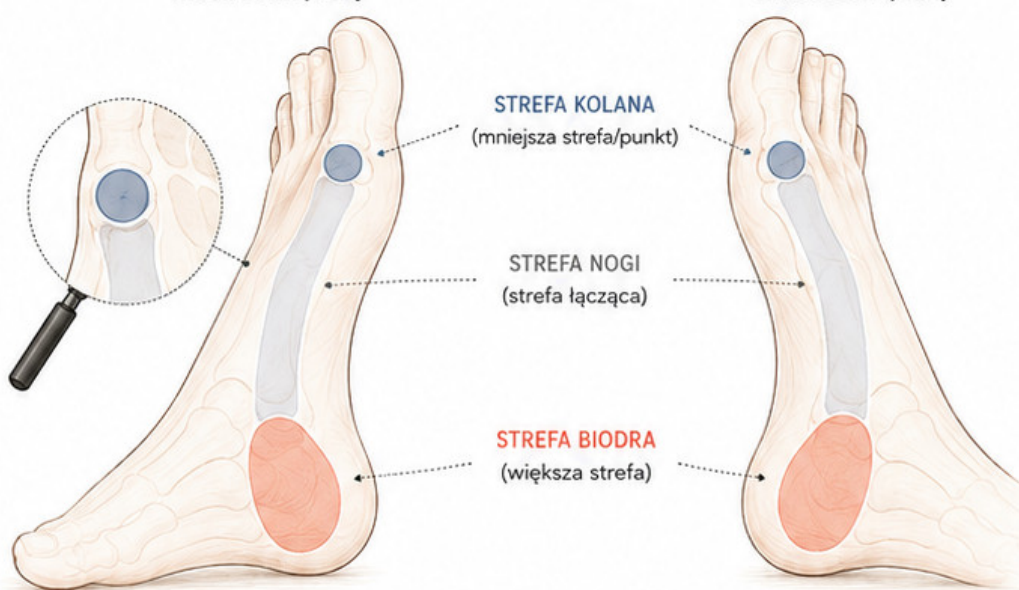
Strefy bioder, kolan i nóg znajdują się najczęściej w dolnej części stóp oraz wzdłuż ich zewnętrznych krawędzi. Strefa biodra jest zwykle większa i położona bliżej pięty. Strefa kolana jest mniejsza i znajduje się na zewnętrznej krawędzi stopy.

LEGENDA



LEWA STOPA
widok zewnętrzny

PRAWA STOPA
widok zewnętrzny



JAK ODNALEŹ STREFY?

- 1 Ustaw stopę w pozycji bocznej (zewnętrznej).
- 2 Znajdź piętę — większą, boczną część kości piętowej.
- 3 Odszukaj zewnętrzną krawędź stopy od pięty w górę.
- 4 Zlokalizuj kolejno: strefę biodra (przy pięcie), strefę kolana (wyżej na krawędzi) i pas łączący nogę.



ZAPAMIĘTAJ



Biodro przy pięcie.
Kolano wyżej,
na zewnętrznej krawędzi.



PORÓWNANIE

- Biodro — większa strefa
- Kolano — mniejszy punkt lub niewielki obszar
- Noga — strefa łącząca



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

- 1 Oprzyj palec kciuka na strefie biodra.
- 2 Delikatnie przesuwaj wzdłuż krawędzi w kierunku strefy kolana.
- 3 Wykonaj krótkie, łagodne naciski na pasie łączącym nogę.



PROTOKÓŁ WIZUALNY

- ⌚ 5 sekund — biodro
- ⏸ 2 sekundy — pauza
- ⌚ 3 sekundy — kolano
- Dwa małe punkty — na pasie nogi
- Jedno przejście wstępne



WSKAZÓWKI

- Nie uciskaj świeżych skręceń.
- Nie pracuj na obszarach opuchniętych lub rozgrzanych.
- Unikaj ran i otwartych uszkodzeń skóry.
- Nie uciskaj bolesnych żyłaków.
- Nie pracuj na obszarach zapalnych.
- Kości kostki nie uciskaj bezpośrednio.



BEZPIECZEŃSTWO



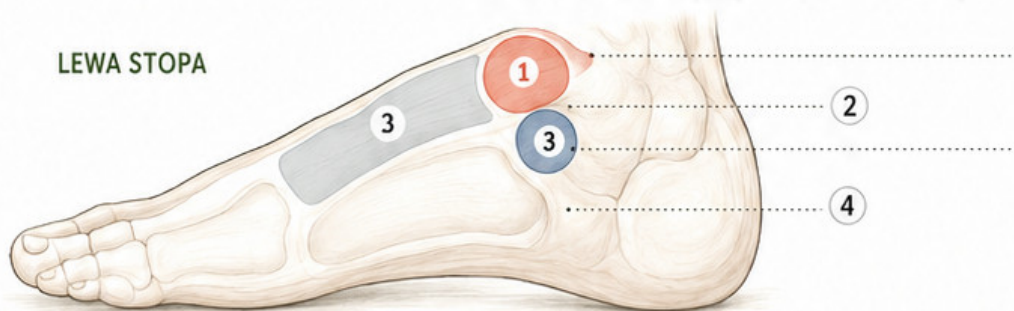
Silny ból biodra lub kolana,
nagły obrzęk, zaczerwienienie,
niemożność obciążenia nogi
albo uraz wymagają
profesjonalnej oceny.



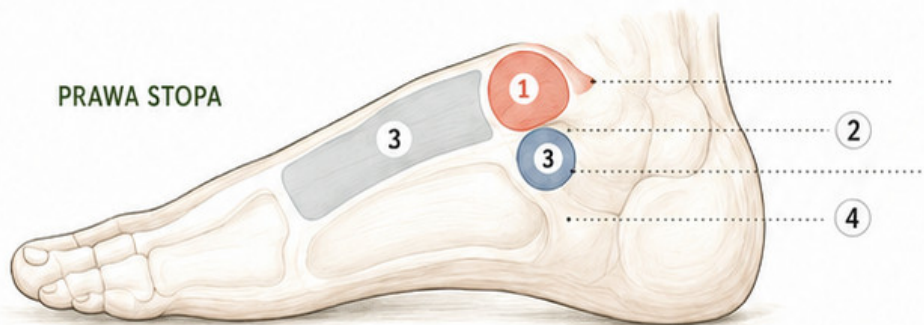
Barki, łokcie i kończyny górne

Strefy barków, łokci i kończyn górnych znajdują się najczęściej w górnej części zewnętrznej krawędzi stopy.
Strefa barku jest zwykle większa i położona pod małym palcem.
Strefa łokcia znajduje się nieco niżej.

LEWA STOPA



PRAWA STOPA



- 1 Strefa barku**
Podstawa małego palca.
- 2 Strefa ramienia**
Wzdłuż górnej zewnętrznej krawędzi stopy.
- 3 Strefa łokcia**
Nieco poniżej strefy ramienia.
- 4 Strefa przedramienia i dłoni**
Bliżej środka zewnętrznej krawędzi stopy.



JAK ODNALEŹĆ STREFY?

1. Zlokalizuj mały palec.
2. Znajdź zewnętrzną krawędź stopy tuż pod małym palcem.
3. Zidentyfikuj kolejno strefy: barku, ramienia, łokcia oraz przedramienia i dłoni.
4. Porównaj z drugą stopą.



ZAPAMIĘTAJ



Bark pod małym palcem.
Łokieć nieco niżej.



NIE MYL STRON



To umowna zasada mapy refleksologicznej.



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Użyj kciuka lub kostki palca wskazującego. Delikatnie przesuwaj się od strefy barku w dół do dłoni. Nacisk łagodny, bez bólu.



SEKWENCJA

- 1 Strefa barku
- 2 Strefa ramienia
- 3 Strefa łokcia
- 4 Strefa przedramienia i dłoni

Następnie krótkie zatrzymanie.



WSKAZÓWKI

- Nie używaj paznokcia.
- Nie skręcaj małego palca.
- Unikaj bolesnych stawów palców.
- Omijaj stany zapalne i bolesne modzele.



BEZPIECZEŃSTWO

Silny ból barku po urazie, nagłe osłabienie ręki, utrata czucia, deformacja lub duży obrzęk wymagają profesjonalnej oceny.



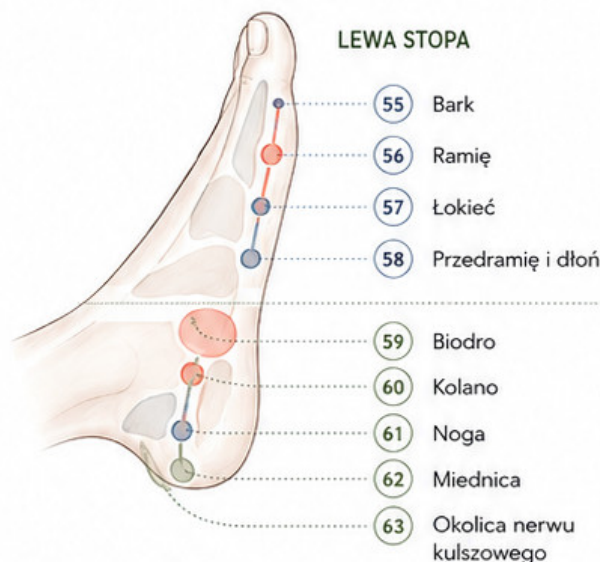
Zbiorcza mapa układu ruchu

Ta mapa łączy główne tradycyjne strefy kręgosłupa, stawów i kończyn.
Zawsze sprawdzaj, czy patrzysz na wewnętrzną czy zewnętrzną krawędź stopy.

WEWNĘTRZNA KRAWĘDŹ (kręgosłup)



ZEWNĘTRZNA KRAWĘDŹ (kończyny)



PRAWA STOPA



ORIENTACJA (widok podeszwowy)



PRAWA STOPA



LEGENDA

WEWNĘTRZNA KRAWĘDŹ

- 50 Odcinek szyjny kręgosłupa
- 51 Odcinek piersiowy kręgosłupa
- 52 Odcinek lędźwiowy kręgosłupa
- 53 Kość krzyżowa
- 54 Kość ogonowa

ZEWNĘTRZNA KRAWĘDŹ — CZĘŚĆ GÓRNA

- 55 Bark
- 56 Ramię
- 57 Łokieć
- 58 Przedramię i dłoń

ZEWNĘTRZNA KRAWĘDŹ — CZĘŚĆ DOLNA

- 59 Biodro
- 60 Kolano
- 61 Noga
- 62 Miednica
- 63 Okolice nerwu kulszowego

JAK KORZYSTAĆ Z MAPY?

- Wybierz stronę stopy.
- Określ krawędź: wewnętrzną lub zewnętrzną.
- Znajdź numer strefy w legendzie.
- Zlokalizuj i pracuj delikatnie na odpowiedniej strefie.
- Używaj lekkiego nacisku i obserwuj odczucia.



ZAPAMIĘTAJ

- Wewnętrzna krawędź — kręgosłup
- Zewnętrzna góra — ręce i barki
- Zewnętrzny dół — biodra, kolana i nogi

LEGENDA GRAFICZNA

- Linia ciągła — główna ścieżka
- Obszar — większy staw lub region
- Punkt — mniejszy staw lub punkt kluczowy
- Pasmo — kończyna lub obszar kończyny
- Granica obszaru — umowna
- Lekki nacisk — pracuj delikatnie



Tkliwość strefy nie potwierdza urazu ani choroby układu ruchu.
Mapa nie zastępuje diagnozy, rehabilitacji ani leczenia.

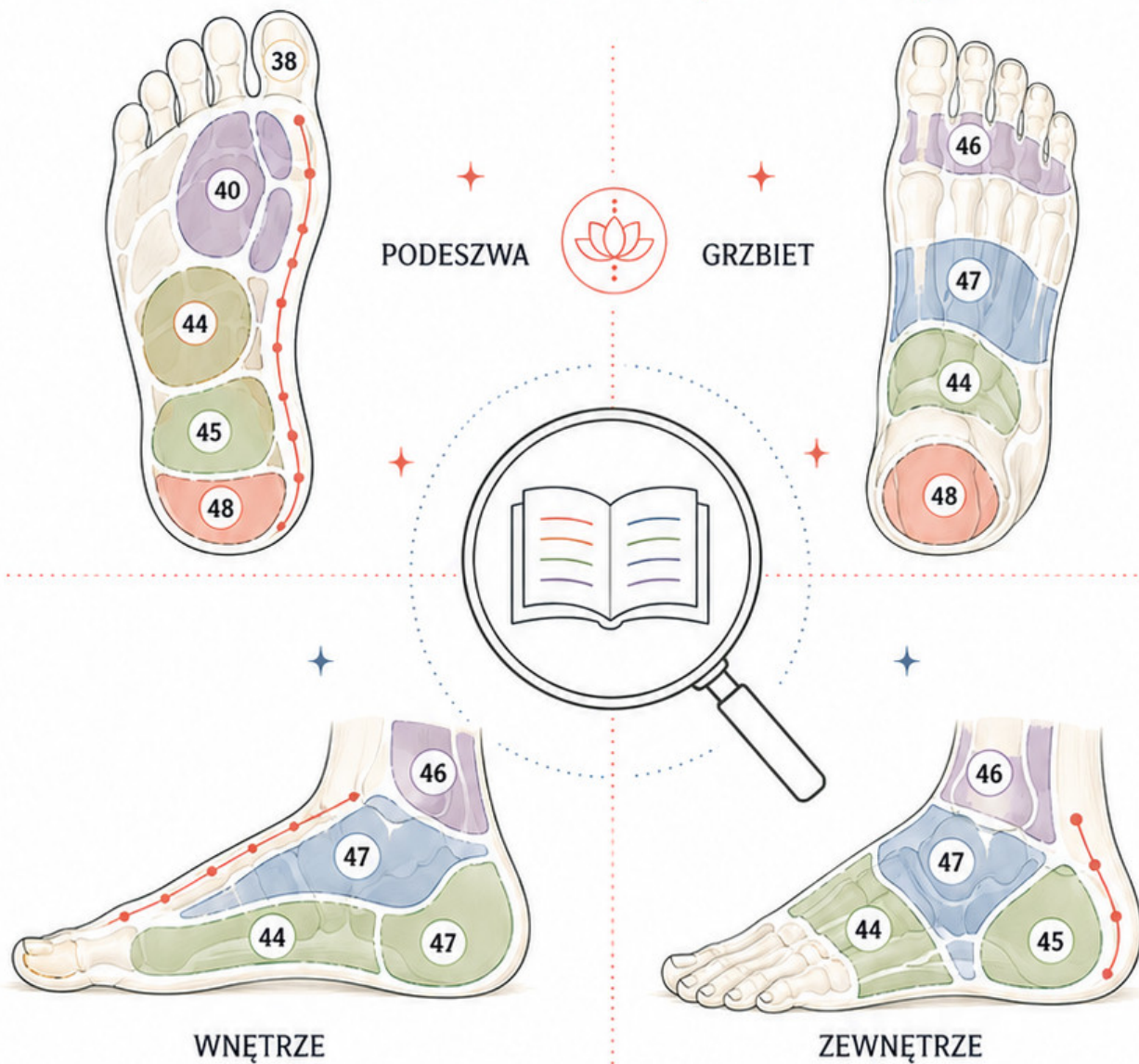


Moduł 07

Pełne mapy stóp

Wszystkie najważniejsze strefy w jednym miejscu —
podeszwa, grzbiet oraz krawędzie stóp.

Podeszwa • Grzbiet • Wnętrze • Zewnątrz



Każda mapa zawiera stronę stopy, rodzaj widoku,
numer strefy oraz czytelną legendę.



Pełna mapa podeszwy prawej stopy

Prawa stopa zawiera zarówno strefy wspólne dla obu stóp,
jak i strefy tradycyjnie przedstawiane głównie po prawej stronie.

Prawa stopa

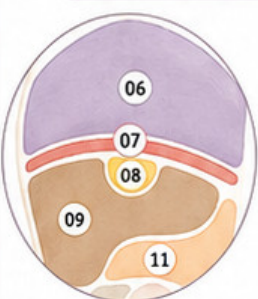
P

LUPA 1 — Palce



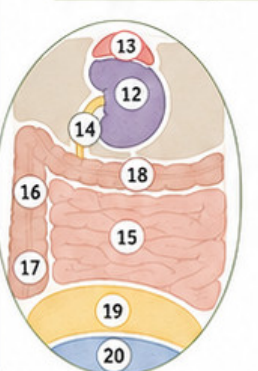
- 01 Głowa i mózg
- 02 Zatoki
- 03 Oczy
- 04 Uszy
- 05 Szyja

LUPA 2 — Górna część środkowa



- 06 Płuco prawe
- 07 Linia przepony
- 08 Splot słoneczny
- 09 Wątroba
- 10 Pęcherzyk żółciowy
- 11 Trzustka

LUPA 3 — Część środkowa i dolna



- 12 Nerka prawa
- 13 Nadnercze prawe
- 14 Moczowód prawy
- 15 Jelito cienkie
- 16 Początek jelita grubego
- 17 Okrężnica wstępująca
- 18 Okrężnica poprzeczna
- 19 Pęcherz
- 20 Miednica

JAK CZYTAĆ TĘ MAPĘ?

1. Znajdź strefę na podeszwie.
2. Sprawdź nazwę strefy w legendzie.
3. Zrozum jej ogólne powiązanie.
4. Stosuj delikatny nacisk i uważność.

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 01 Głowa i mózg | 14 Moczowód prawy |
| 02 Zatoki | 15 Jelito cienkie |
| 03 Oczy | 16 Początek jelita grubego |
| 04 Uszy | 17 Okrężnica wstępująca |
| 05 Szyja | 18 Okrężnica poprzeczna |
| 06 Płuco prawe | 19 Pęcherz |
| 07 Linia przepony | 20 Miednica |
| 08 Splot słoneczny | 21 Linia kręgosłupa |
| 09 Wątroba | 22 Bark |
| 10 Pęcherzyk żółciowy | 23 Łokieć |
| 11 Trzustka | 24 Biodro |
| 12 Nerka prawa | 25 Kolano |
| 13 Nadnercze prawe | |



Strefy są orientacyjne.

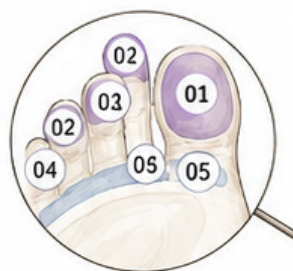
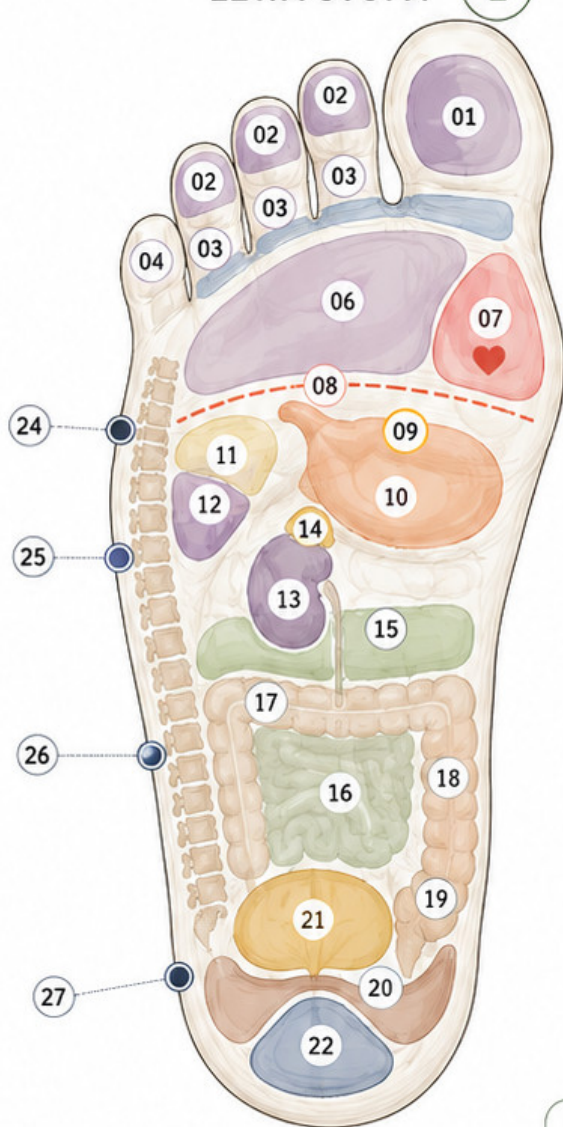
Nie używaj mapy do diagnozowania
chorób ani interpretowania bólu stopy.

Pełna mapa podeszwy lewej stopy

Lewa stopa zawiera strefy wspólne dla obu stóp
oraz obszary tradycyjnie zaznaczane przede wszystkim po lewej stronie.

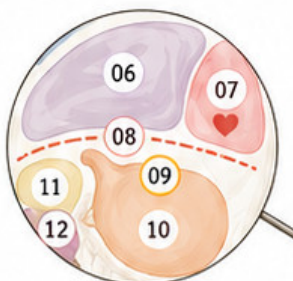
LEWA STOPA

L



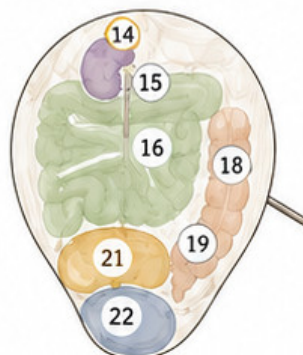
LUPA 1 — Palce

- Głowa i mózg
- Twarz / zatoki
- Oczy
- Uszy
- Szyja



LUPA 2 — Górna część i środek

- Płuco lewe
- Tradycyjna strefa serca
- Linia przepony
- Splot słoneczny
- Żołądek
- Trzustka (część)
- Śledziona



LUPA 3 — Część środkowa i dolna

- Nerka lewa
- Nadnercze lewe
- Moczowód lewy
- Jelito cienkie
- Okrężnica zstępująca
- Esica
- Pęcherz
- Miednica



ZAPAMIĘTAJ

Lewa stopa — serce, żołądek, śledziona i zstępująca część jelita grubego.



ORIENTACJA

Zacznij od potwierdzenia strony stopy.
Następnie korzystaj jednocześnie
z numerów, kolorów i konturów.



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Mapa przedstawia tradycyjne strefy
refleksologiczne, a nie rzeczywiste
położenie narządów.

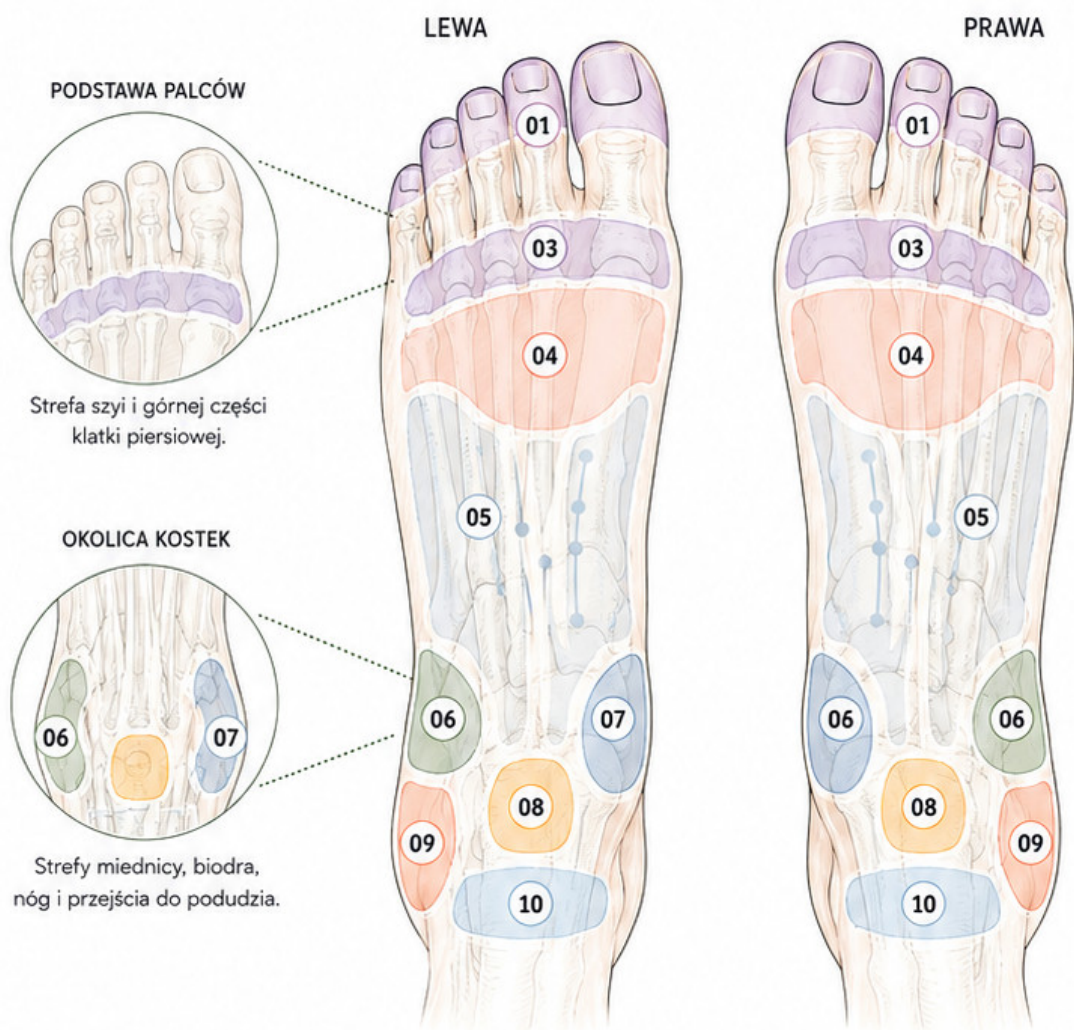
- 01 Głowa i mózg
- 02 Zatoki
- 03 Oczy
- 04 Uszy
- 05 Szyja
- 06 Płuco lewe
- 07 Tradycyjna strefa serca
- 08 Linia przepony
- 09 Splot słoneczny
- 10 Żołądek
- 11 Trzustka
- 12 Śledziona
- 13 Nerka lewa
- 14 Nadnercze lewe

- 15 Moczowód lewy
- 16 Jelito cienkie
- 17 Okrężnica poprzeczna
- 18 Okrężnica zstępująca
- 19 Esica
- 20 Końcowa strefa jelita grubego
- 21 Pęcherz
- 22 Miednica
- 23 Linia kręgosłupa
- 24 Bark
- 25 Łokieć
- 26 Biodro
- 27 Kolano



Pełna mapa grzbietu obu stóp

Grzbiet stopy to jej górna powierzchnia — strona z paznokciami.
Strefy zaznaczone na grzbiecie są uzupełnieniem mapy podeszwy.
Pracuj w tym miejscu wyjątkowo delikatnie, ponieważ tkanki są
cieńsze, a kości i ścięgna bardziej wyczuwalne.



LEGENDA STREF

- 01 Palce i zatoki
- 02 Twarz
- 03 Szyja
- 04 Górna część klatki piersiowej
- 05 Strefy uzupełniające grzbietu
- 06 Wewnętrzna okolica kostki
- 07 Zewnętrzna okolica kostki
- 08 Strefa miednicy
- 09 Okolice biodra
- 10 Przejście do podudzia

 Najpierw sprawdź, czy widzisz paznokcie. Jeśli tak, patrzysz na grzbiet stopy.

ZAPAMIĘTAJ

Paznokcie widoczne — grzbiet. Paznokcie niewidoczne — podeszwa.



BARDZO LEKKI DOTYK

Na grzbiecie stopy stosuj bardzo lekki dotyk. Nie naciskaj mocno kości, ścięgien ani żył.

SKALA ZALECANA

-  Poziom 1 — dotyk bardzo lekki
-  Poziom 2 — nacisk lekki i komfortowy
-  Nie stosuj poziomów wyższych



Nie interpretuj obrzęku, koloru żył ani bolesności jako informacji o narządach wewnętrznych.

Porównanie prawej i lewej stopy

Większość ogólnych stref występuje na obu stopach.

Niektóre obszary są jednak tradycyjnie zaznaczane głównie po jednej stronie.
Zawsze sprawdzaj oznaczenie 'P' lub 'L', zanim rozpocznesz korzystanie z mapy.

L



P



GŁÓWNI LEWA STOPA

- Tradycyjna strefa serca
- Żołądek
- Śledziona
- Okrężnica zstępująca
- Esica
- Lewa strona ciała



GŁÓWNI PRAWA STOPA

- Wątroba
- Pęcherzyk żółciowy
- Początek jelita grubego
- Okrężnica wstępująca
- Prawa strona ciała

OBIE STOPY



- Głowa i twarz
- Płuca (z poszanowaniem strony)
- Trzustka
- Moczowody
- Kręgosłup
- Oczy i uszy
- Przepona
- Jelito cienkie
- Pęcherz moczowy
- Barki i kończyny górne
- Szyja
- Splot słoneczny
- Nerki i nadnercza
- Miednica
- Biodra, kolana i kończyny dolne

ZAPAMIĘTAJ

LEWA



Serce
Żołądek
Śledziona
Jelito zstępujące

PRAWA



Wątroba
Pęcherzyk żółciowy
Jelito wstępujące

OBIE



Strefy centralne,
głowa,
kręgosłup
i kończyny

JAK UNIKAĆ POMYŁKI?



1. Sprawdź oznaczenie „L” lub „P” na mapie.



2. Zlokalizuj właściwą stopę przed rozpoczęciem.



3. Upewnij się co do orientacji: patrz od dołu (podeszwa).



4. Skoncentruj się na charakterystycznych strefach danej strony.

WAŻNA KOREKTA



Lewa stopa nie oznacza lewej strony ilustracji w każdej pozycji. Zawsze korzystaj z oznaczenia tekstowego.

Strefa	Lewa stopa	Prawa stopa
Serce	●	—
Żołądek	●	○
Wątroba	—	●
Śledziona	●	○
Pęcherzyk żółciowy	—	●
Nerki	○	○
Płuca	○	○
Kręgosłup	○	○

- — główne zaznaczenie
- — obecność uzupełniająca
- — nie jest wyróżniane

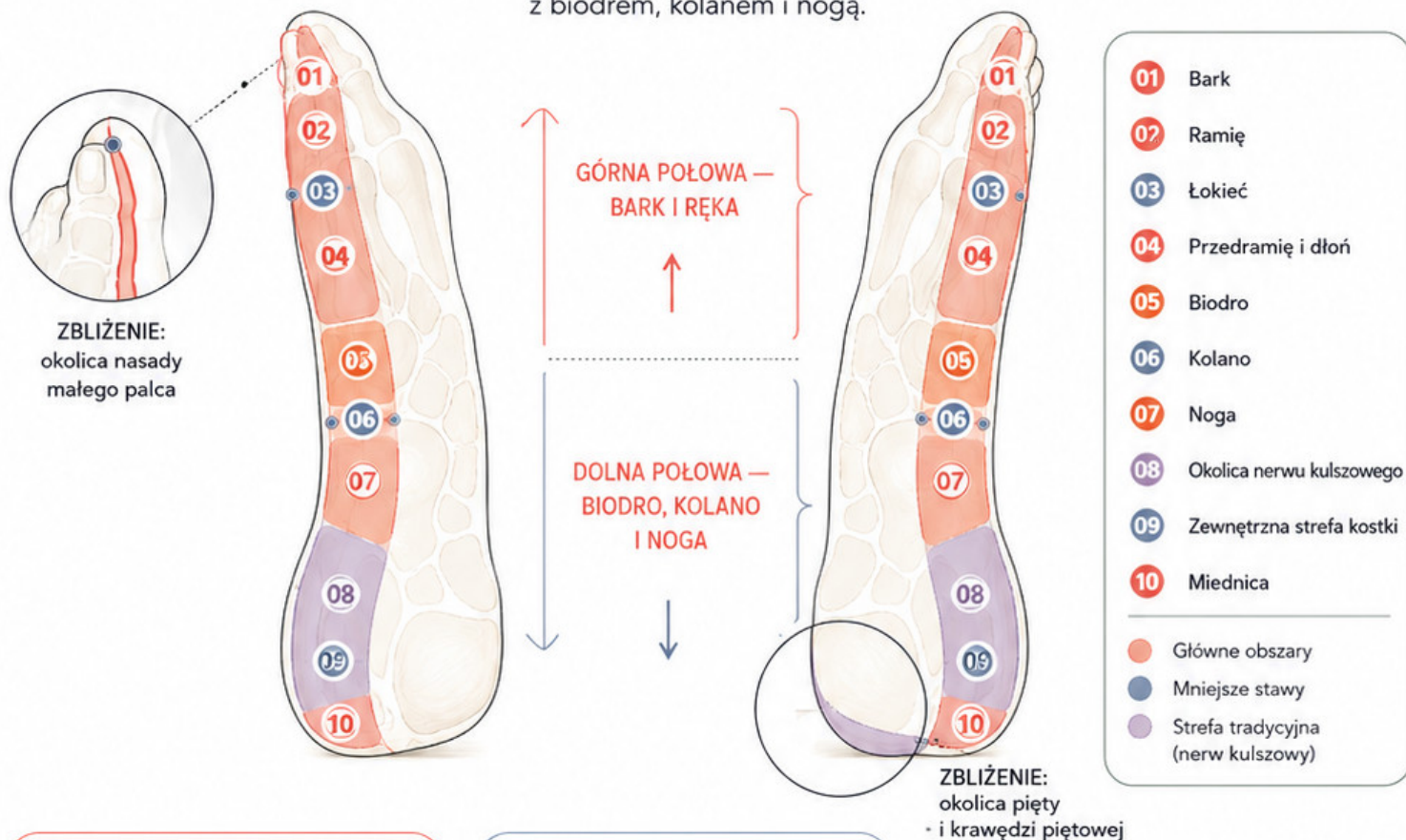


Różnice między prawą i lewą stopą są elementem tradycyjnego systemu mapowania. Nie stanowią metody diagnozowania narządów.



Zewnętrzne krawędzie stóp

Zewnętrzna krawędź znajduje się po stronie małego palca. W tradycyjnych mapach refleksologicznych górna część tej krawędzi jest łączona z barkiem i kończyną górną, a dolna część z biodrem, kolanem i nogą.



FRAZA PAMIĘCIOWA

Mały palec prowadzi do barku.
Pięta prowadzi do biodra i nogi.



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Po długim dniu pracy przy komputerze osoba odczuwa napięcie w barkach i szyi. Wykonaj krótkie, lekkie naciski w górnej połowie zewnętrznej krawędzi stopy, od nasady małego palca w dół. Aby wspierać dolną część ciała, pracuj łagodnie w kierunku pięty, obejmując biodro, kolano i nogę.



PIELĘGNACJA I OGRANICZENIA

- Nie uciskaj mocno kości śródstopia V.
- Unikaj pracy przy świeżych skręceniach lub złamaniach.
- Nie stosuj w obrzękach i zasinieniach.
- Nie uciskaj bezpośrednio okolicy kostki.
- Nie pracuj w ostrym bólu.
- Nie szukaj bolesnych punktów.



Mapa nie pozwala określić, która struktura jest uszkodzona. Ból lub uraz wymagają właściwej oceny.

Porównanie prawej i lewej stopy

Większość ogólnych stref występuje na obu stopach.

Niektóre obszary są jednak tradycyjnie zaznaczane głównie po jednej stronie.
Zawsze sprawdzaj oznaczenie 'P' lub 'L', zanim rozpoczniesz korzystanie z mapy.

L



P



GŁÓWNI LEWA STOPA

- Tradycyjna strefa serca
- Żołądek
- Śledziona
- Okrężnica zstępująca
- Esica
- Lewa strona ciała



GŁÓWNI PRAWA STOPA

- Wątroba
- Pęcherzyk żółciowy
- Początek jelita grubego
- Okrężnica wstępująca
- Prawa strona ciała

OBIE STOPY



- Głowa i twarz
- Oczy i uszy
- Szyja

- Płuca (z poszanowaniem strony)
- Przepona
- Splot słoneczny

- Trzostka
- Jelito cienkie
- Nerki i nadnercza

- Moczowody
- Pęcherz moczowy
- Miednica

- Kręgosłup
- Barki i kończyny górne
- Biodra, kolana i kończyny dolne

ZAPAMIĘTAJ

LEWA



- Serce
- Żołądek
- Śledziona
- Jelito zstępujące

PRAWA



- Wątroba
- Pęcherzyk żółciowy
- Jelito wstępujące

OBIE



- Strefy centralne, głowa, kręgosłup i kończyny

JAK UNIKAĆ POMYŁKI?



1. Sprawdź oznaczenie „L” lub „P” na mapie.



2. Zlokalizuj właściwą stopę przed rozpoczęciem.



3. Upewnij się co do orientacji: patrz od dołu (podeszwa).



4. Skoncentruj się na charakterystycznych strefach danej strony.

WAŻNA KOREKTA



Lewa stopa nie oznacza lewej strony ilustracji w każdej pozycji. Zawsze korzystaj z oznaczenia tekstowego.

Strefa	Lewa stopa	Prawa stopa
Serce	●	—
Żołądek	●	○
Wątroba	—	●
Śledziona	●	○
Pęcherzyk żółciowy	—	●
Nerki	○	○
Płuca	○	○
Kręgosłup	○	○

- — główne zaznaczenie
- — obecność uzupełniająca
- — nie jest wyróżniane



Różnice między prawą i lewą stopą są elementem tradycyjnego systemu mapowania. Nie stanowią metody diagnozowania narządów.



Legenda kolorów i symboli

Kolory pomagają szybko rozpoznać grupę stref, ale nigdy nie są jedynym sposobem identyfikacji.

Każda strefa posiada także numer, nazwę, kontur lub symbol.

Dzięki temu mapa pozostaje czytelna również w druku czarno-białym.

1 Kolory modułów



Głowa i układ nerwowy

- Głowa
- Twarz
- Zatoki
- Palce
- Strefy relaksacyjne



Klatka piersiowa i oddychanie

- Płuca
- Klatka piersiowa
- Linia przepony
- Drogi oddechowe



Układ trawieny

- Żołądek
- Wątroba
- Trzustka
- Śledziona
- Jelita



Układ moczowy i miednica

- Nerki
- Moczowody
- Pęcherz
- Miednica
- Pięty



Kręgosłup, stawy i mięśnie

- Kręgosłup
- Barki
- Łokcie
- Biodra
- Kolana
- Kończyny



Strefy łączone i relaksacyjne

- Splot słoneczny
- Punkty zintegrowane
- Pauza
- Sekwencje praktyczne

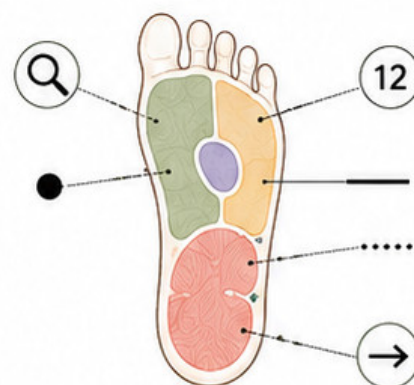
2 Rodzaje oznaczeń

 Pełny okrąg — Punkt bardziej precyzyjny	 Wypełniony obszar — Większa strefa	 Linia ciągła — Przebieg strefy	 Linia punktowa — Granica orientacyjna	 Strzałka — Kierunek czytania lub delikatnego ruchu
 Numer w kółku — Numer strefy	 Lupa — Powiększony szczegół	 Otwarta dłoń — Lekki nacisk	 Symbol pauzy — Zatrzymaj się i obserwuj	 Trójkąt ostrzegawczy — Sprawdź zasady bezpieczeństwa

3 Oznaczenia stron i widoków

-  L — lewa stopa
-  P — prawa stopa
-  Podeszwa — dolna powierzchnia stopy
-  Grzbiet — górna powierzchnia z paznokciami
-  Krawędź przyśrodkowa — strona dużego palca
-  Krawędź boczna — strona małego palca


Kolor pomaga.
Numer potwierdza.
Nazwa wyjaśnia.
Widok pokazuje stronę.



Czy potrafisz rozpoznać wszystkie oznaczenia?



Alfabetyczny indeks punktów i stref

Znajdź nazwę interesującej strefy, a następnie przejdź do wskazanej strony.

Pierwszy numer prowadzi do strony szczegółowej.

Numer dodatkowy prowadzi do pełnej mapy lub porównania.

A / B

 Barki 14, 41, 42, 48

 Biodra 34, 40, 42, 48

C

 Czoło 12, 16

 Czubek głowy 11, 16

D

 Drogi oddechowe 18, 22

 Duży palec 06, 11, 37, 47

G

 Głowa 11, 16, 44, 45

 Grzbiet stopy 46

J

 Jelito cienkie 27, 29, 44, 45

 Jelito grube 28, 29, 44, 45

K

 Kark 14, 16

 Klatka piersiowa 21, 22

 Kolana 40, 42, 48

 Kość krzyżowa 39, 42, 47

 Kość ogonowa 39, 42, 47

 Kręgosłup 37, 38, 39, 42, 47

L

 Linia barków 14, 16

 Linia przepony 19, 22, 29

 Lewa stopa 06, 45, 49

M

 Mały palec 06, 13, 41, 48

 Miednica 34, 35, 40

 Moczowody 32, 35

N

 Nadnercza 31, 35

 Nerki 31, 35

 Nos 12, 16

O

 Obszar twarzy 12, 16

 Oczy 13, 16

 Odcinek lędźwiowy 39, 42, 47

 Odcinek piersiowy 38, 42, 47

 Odcinek szyjny 37, 42, 47

 Okolice nerwu kulszowego 34, 35, 42, 48

 Okrężnica poprzeczna 28, 29

 Okrężnica wstępująca 28, 29, 44

 Okrężnica zstępująca 28, 29, 45

P

 Pęcherz 32, 35

 Pęcherzyk żółciowy 25, 29, 44

 Płuca 18, 22

 Podeszwa lewej stopy 45

 Podeszwa prawej stopy 44

 Prawa stopa 06, 44, 49

 Przepona 19, 22

 Przedramię i dłoń 41, 42, 48

S / Ś

 Splot słoneczny 19, 22

 Stawy 40, 41, 42

 Strefy rozrodcze 33, 35

 Szczeka 12, 16

 Śledziona 26, 29, 45

T / U

 Tradycyjna strefa serca 20, 22, 45

 Trzustka 26, 29

 Uszy 13, 16

W

 Wątroba 25, 29, 44

 Wewnętrzna krawędź stopy 47

Z / Ż

 Zatoki 12, 16

 Zewnętrzna krawędź stopy 48

 Żołądek 24, 29, 45

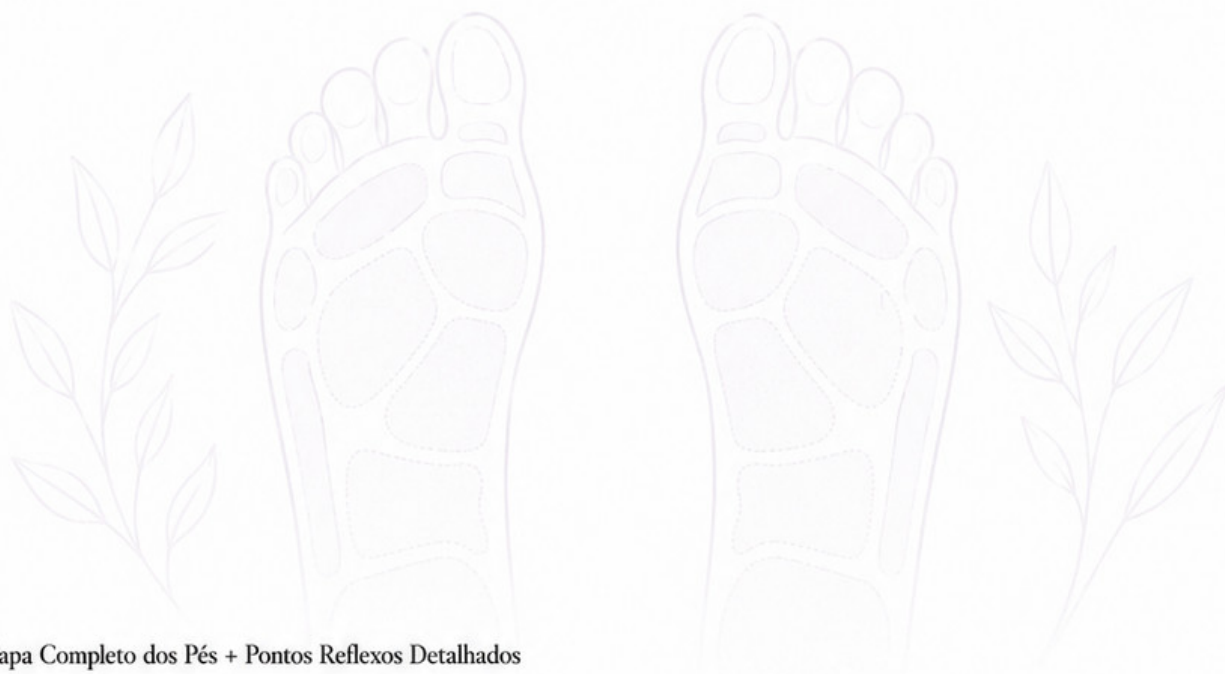


Moduł 08

Praktyczne korzystanie z map

Wybierz mapę, sprawdź bezpieczeństwo
i zastosuj łagodny dotyk krok po kroku.

🌿 Obserwacja • Komfort • Sekwencja • Bezpieczeństwo 🌿





Pięciominutowe skanowanie stóp

Zanim użyjesz mapy, poświęć pięć minut na spokojne obejrzenie i dotknięcie stóp. Skanowanie nie jest diagnozą. Pomaga jedynie sprawdzić komfort oraz zauważyć widoczne przeciwwskazania do nacisku.



PRZYGOTOWANIE

Usiądź w dobrze oświetlonym miejscu.
Zdejmij skarpety.
Oprzyj stopę w wygodnej pozycji.



60
SEKUND

1

SPRAWDŹ SKÓRĘ



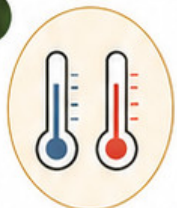
- Czy widzisz ranę?
- Czy występuje pęcherz?
- Czy skóra jest zaczerwieniona?
- Czy znajduje się tu infekcja lub stan zapalny?



Nie uciskaj zmienionego miejsca.

2

PORÓWNAJ KOLOR I TEMPERATURĘ



- Czy obie stopy wyglądają podobnie?
- Czy jedna stopa jest wyraźnie chłodniejsza lub cieplejsza?
- Czy pojawiła się nagle zmiana koloru?



Przy nagłej lub wyraźnej zmianie nie rozpoczynaj sekwencji.

3

SPRAWDŹ OBRZĘK



- Czy stopa lub kostka jest spuchnięta?
- Czy obrzęk pojawił się nagle?
- Czy dotyk powoduje ból?



Nie uciskaj obrzękniętej lub bolesnej okolicy.

4

SPRAWDŹ CZUCIE



- Delikatnie dotknij kilku miejsc na obu stopach. Porównaj odczucia bez używania ostrych przedmiotów.
- Czy czucie jest podobne po obu stronach?
 - Czy występuje drętwienie?
 - Czy pojawia się pieczenie lub mrowienie?



W przypadku utraty lub wyraźnej zmiany czucia skonsultuj się ze specjalistą przed stosowaniem nacisku.

5

OCEŃ OGÓLNY KOMFORT



- Czy możesz swobodnie poruszać stopą?
- Czy występuje ostry ból?
- Czy możesz bez problemu stanąć i chodzić?
- Czy czujesz się dobrze?

PORÓWNAJ OBIE STOPY



LEWA



PRAWA



KORZYSTAJ Z LISTY KONTROLNEJ

Zaznacz po każdym kroku:



Obie stopy w porządku



Zauważono coś niepokojącego



Wymaga dalszej obserwacji

CO DALEJ?



Brak niepokojących zmian — rozpocznij bardzo delikatnie.



Wątpliwość — odłóż sesję i skonsultuj się.



Silny ból lub nagła zmiana — przerwij i poszukaj odpowiedniej pomocy.



Jeśli masz cukrzycę, utratę czucia lub problemy z krążeniem, nie stosuj nacisku na własną rękę bez odpowiednich wskazówek specjalisty.



Łagodna sekwencja relaksacyjna

 8–10 minut

Ta sekwencja łączy spokojny dotyk, krótkie naciski i chwile odpoczynku. Nie ma na celu leczenia konkretnej dolegliwości. Jej zadaniem jest relaks oraz nauka korzystania z map.



PRZYGOTOWANIE

- Usiądź wygodnie
- Podeprzyj nogę
- Umyj i osusz dłonie
- Sprawdź przeciwwskazania
- Wybierz maksymalną intensywność 2 lub 3

1 Spokojny kontakt

 30 s



Położ obie dłonie na stopie. Nie naciskaj. Pozostań w tej pozycji przez kilka spokojnych oddechów.

2 Palce

 60 s



Delikatnie dotknij kolejno wszystkich palców, od dużego do małego.

3 Linia pod palcami

 60 s



Wykonaj trzy lekkie naciski bezpośrednio pod palcami: po stronie wewnętrznej, na środku i po stronie zewnętrznej.

4 Linia przepony

 60 s



Przejdź małymi krokami wzdłuż linii przepony. Nie przesuwaj palca szybko.

5 Środek podeszwy

 90 s



Podziel środkową część stopy na cztery pola. Dotknij kolejno każdego z nich.

6 Wewnętrzna krawędź

 60 s



Wykonaj kilka bardzo lekkich nacisków od podstawy dużego palca w kierunku pięty.

7 Zewnętrzna krawędź

 60 s



Dotknij obszaru pod małym palcem, środka krawędzi oraz okolicy pięty.

8 Pięta

 30 s



Obejmij piętę dłońią. Nie stosuj silnego nacisku.

9 Pauza końcowa

 60 s



Zatrzymaj się. Obserwuj temperaturę, komfort i ogólne odczucie.



OPCJA OBUSTRONNA

Powtórz sekwencję na drugiej stopie, jeśli nadal czujesz się komfortowo.

SKALA INTENSYWNOŚCI

- 1 — bardzo lekki dotyk
- 2 — lekki nacisk
- 3 — wyraźny, ale komfortowy nacisk
- 4 — dyskomfort: zmniejsz nacisk
- 5 — ból: natychmiast przerwij



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Sekwencja powinna pozostać spokojna i bezbolesna. Nie próbuj znaleźć najbardziej bolesnego punktu.



Jak stworzyć własną sekwencję

Własna sekwencja nie musi być długa ani skomplikowana.
Wybierz niewielką liczbę stref, zachowaj łagodny nacisk i zakończ,
zanim pojawi się zmęczenie lub dyskomfort.

1

Określ prosty cel



CELE DOZWOLONE

- ♥ Relaks
- 📖 Nauka mapy
- 📍 Poznanie konkretnego obszaru stopy
- ☕ Krótka przerwa podczas dnia
- ↔ Ćwiczenie orientacji prawej i lewej strony



CELE NIEDOZWOLONE

- ⊗ Leczenie choroby
- ⊗ Potwierdzanie diagnozy
- ⊗ Zastępowanie leków
- ⊗ Zmiana pracy narządu
- ⊗ Próba pracy z bólem o nieznanym przyczynie



Wybierz cel związany z relaksem lub nauką, a nie z leczeniem choroby.

2

Wybierz od 3 do 5 stref



- jedna strefa na palcach
- jedna pod palcami
- jedna w środku
- jedna na krawędzi
- jedna na zakończeniu



Nie próbuj wykonywać wszystkich punktów podczas jednej krótkiej sesji.

3

Ustal kolejność



Opcja A: Góra → środek → dół



Opcja B: Palce → podeszwa → krawędź → pięta

4

Ustal czas



- 3–5 sekund na punkt
- 2 sekundy przerwy
- 1–3 powtórzenia
- 5–10 minut łącznie
- zatrzymaj się przed zmęczeniem



Krócej i łagodniej jest lepiej niż długo i mocno.

5

Dodaj pauzę i zapis



Po zakończeniu zatrzymaj się na jedną minutę.
Zapisz, które strefy zostały użyte i czy nacisk był komfortowy.



Moja sekwencja

Cel: _____

Data: _____

Czas całkowity: _____

Stopa: lewa / prawa / obie

Strefa 1 _____

Strefa 2 _____

Strefa 3 _____

Strefa 4 _____

Strefa 5 _____

Maksymalna intensywność: 1 / 2 / 3

Ogólny komfort: niski / średni / wysoki

Uwagi: _____



Przykład: sekwencja orientacyjna

- Dedos — 30 sekund
- Linia pod palcami — 30 sekund
- Splot słoneczny — jeden lekki dotyk
- Środek podeszwy — cztery punkty
- Pięta — kontakt końcowy
- Pauza — 60 sekund



Nie twórz sekwencji na podstawie przekonania, że bolesny punkt wskazuje chory narząd.



LISTA KONTROLNA PRZED STARTEM

- ☐ Czy skóra jest zdrowa?
- ☐ Czy nie ma ostrego bólu?
- ☐ Czy wybrano maksymalnie pięć stref?
- ☐ Czy nacisk będzie lekki?
- ☐ Czy wiem, kiedy przerwać?



Dziennik obserwacji i komfortu

Dziennik pomaga zapamiętać, z których map i stref korzystano.

Zapisuj fakty: czas, miejsce dotyku, intensywność i komfort.

Nie próbuj na podstawie dziennika rozpoznawać chorób.

Data:

Najwyższa intensywność: 1 / 2 / 3 / 4 / 5

Godzina:

Czas trwania:

Czy wystąpił ból? tak / nie

Stopa: lewa / prawa / obie

Mapa lub strona:

Czy przerwano sesję? tak / nie

Cel sesji: relaks / nauka / orientacja / inny

Ogólny komfort: niski / średni / wysoki

Użyte strefy:

SKALA KOMFORTU (INTENSYWNOŚCI)



CHECKLIST PRZED

- ☐ Skóra bez ran
- ☐ Brak nagłego obrzęku
- ☐ Brak ostrego bólu
- ☐ Brak nagłej zmiany koloru
- ☐ Czucie jest prawidłowe
- ☐ Znam wybrane strefy

CHECKLIST PO

- ☐ Stopa pozostała komfortowa
- ☐ Nie pojawił się ostry ból
- ☐ Nie wystąpiło nowe drętwienie
- ☐ Nie pojawił się obrzęk
- ☐ Nie wystąpiły zawroty głowy
- ☐ Zapisano użyte strefy

Co zauważyłem podczas sesji?

.....

.....

.....

.....

Co zmienię następnym razem?

.....

.....

.....

.....

Czy potrzebuję konsultacji?

- ☐ Nie ☐ Nie jestem pewien ☐ Tak

FAKT

- Lokalizacja
- Czas
- Intensywność
- Odczucie
- Widoczna zmiana

INTERPRETACJA

- Przypuszczalna diagnoza
- Wyobrażona przyczyna
- Przewidywanie choroby
- Obietnica wyniku



Dziennik służy do rejestrowania komfortu, a nie do diagnozowania.



Sygnaly ostrzegawcze i pomoc specjalisty

Refleksologia nie zastępuje pomocy medycznej.
Jeśli występuje nagły, silny lub niepokojący objaw, nie próbuj rozwiązywać problemu przez uciskanie stóp.



Poziom zielony –
Możesz zastosować
bardzo lekki dotyk

- ✓ Skóra bez uszkodzeń
- ✓ Brak ostrego bólu
- ✓ Brak nagłego obrzęku
- ✓ Prawidłowe czucie
- ✓ Ruch bez większego dyskomfortu
- ✓ Stan ogólny stabilny



Rozpocznij powoli
i przerwij, jeśli komfort
się zmniejszy.



Poziom żółty –
Najpierw skonsultuj się
ze specjalistą

- ! Cukrzyca
- ! Utrata lub zmiana czucia
- ! Problemy z krążeniem
- ! Nawracający ból
- ! Utrzymujący się obrzęk
- ! Rana, która się nie goi
- ! Owrzodzenie lub duży pęcherz
- ! Infekcja lub nasilona grzybica
- ! Niedawna operacja
- ! Leki zwiększające ryzyko krwawienia
- ! Cięża wysokiego ryzyka
- ! Poważna choroba przewlekła
- ! Wątpliwość co do bezpieczeństwa



Nie stosuj nacisku na własną rękę,
jeśli istnieje zwiększone ryzyko
uszkodzenia skóry, krwawienia
lub zaburzeń czucia.



Poziom czerwony –
Przerwij i poszukaj
pomocy

Miejscowe sygnały ostrzegawcze

- ✗ Silny lub narastający ból
- ✗ Niemożność chodzenia lub obciążenia stopy
- ✗ Deformacja po urazie
- ✗ Nagły obrzęk
- ✗ Krwawienie
- ✗ Głęboka rana
- ✗ Nagła zmiana koloru
- ✗ Stopa bardzo zimna lub bardzo gorąca
- ✗ Nowa utrata czucia
- ✗ Objawy infekcji

Ogólne sygnały ostrzegawcze

- ✗ Ból lub ucisk w klatce piersiowej
- ✗ Dusznosc
- ✗ Omdlenie
- ✗ Splątanie
- ✗ Nagłe osłabienie
- ✗ Niemożność oddania moczu
- ✗ Silny ból brzucha
- ✗ Nagła utrata kontroli nad pęcherzem lub jelitami



**Natychmiast przerwij sesję,
jeśli pojawi się:**

- ✗ Ostry ból
- ✗ Nowe drętwienie
- ✗ Zawroty głowy
- ✗ Dusznosc
- ✗ Nagłe osłabienie
- ✗ Nudności lub omdlenie
- ✗ Zmiana koloru stopy
- ✗ Wyraźne pogorszenie samopoczucia



Kto może pomóc?



Lekarz Diagnoza, ocena stanu zdrowia i leczenie.



Podolog Specjalista od stóp, skóry i paznokci.



Fizjoterapeuta Ocena ruchu, bólu i funkcji.



Pielęgniarka diabetologiczna
Wsparcie w kontroli cukrzycy i pielęgnacji stóp.



Wykwalifikowany refleksolog
Bezpieczna praca metodą refleksologii stóp.



Nie czekaj na zmianę punktu
refleksologicznego, jeśli objaw
wymaga profesjonalnej oceny.



Podsumowanie i dalsze korzystanie z map

Dotarłeś do końca przewodnika, ale nie musisz zapamiętywać całej mapy. Najważniejszą umiejętnością jest wiedzieć, gdzie szukać informacji i jak sprawdzić ją przed zastosowaniem dotyku.



1. PIĘĆ ZASAD, KTÓRE WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- 1 Najpierw sprawdź prawą i lewą stopę.
- 2 Rozpoznaj widok: podeszwa, grzbiet, krawędź wewnętrzna lub zewnętrzna.
- 3 Korzystaj jednocześnie z numeru, koloru, nazwy i konturu.
- 4 Zawsze zaczynaj od lekkiego dotyku.
- 5 Przerwij przy bólu, nagłej zmianie lub niepewności.



2. NAJWAŻNIEJSZE STRONY



Legenda kolorów
i symboli

50



Indeks
alfabetyczny

51



Skanowanie
stóp

53



Sekwencja
relaksacyjna

54



Dziennik
obserwacji

56



Sygnaly
ostrzegawcze

57



3. JAK UCZYĆ SIĘ DALEJ?

TYDZIEŃ 1 — ORIENTACJA



- Prawa i lewa stopa
- Podeszwa i grzbiet
- Krawędź wewnętrzna i zewnętrzna

TYDZIEŃ 2 — GŁÓWNE REGIONY



- Palce
- Obszar klatki piersiowej
- Środek podeszwy
- Pięta
- Krawędzie

TYDZIEŃ 3 — LATERALNOŚĆ



- Strefy dominujące po prawej stronie
- Strefy dominujące po lewej stronie
- Strefy obustronne

TYDZIEŃ 4 — PRAKTYKA



- Korzystanie z indeksu
- Tworzenie krótkiej sekwencji
- Zapisywanie komfortu
- Powtórzenie zasad bezpieczeństwa



Ucz się małymi częściami. Jedna grupa stref na raz jest łatwiejsza do zapamiętania niż cała mapa jednocześnie.



4. TWOJA SZYBKA ŚCIEŻKA

- 📍 Chcę znaleźć konkretną strefę strona 51
- 📍 Chcę zobaczyć cały prawy lub lewy spód stopy strony 44–45
- 📍 Chcę porównać strony strona 49
- 📍 Chcę wykonać krótką sekwencję strona 54
- 📍 Nie wiem, czy mogę rozpocząć strona 57

*Dokładność jest ważniejsza niż siła.
Spokój jest ważniejszy niż tempo.
Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż
wykonanie całej sekwencji.*



Refleksologia jest praktyką uzupełniającą. Korzystaj z niej odpowiedzialnie i nie zastępuj nią profesjonalnej opieki zdrowotnej.



NCCIH wskazuje, że nadal brakuje wystarczających dowodów potwierdzających skuteczność refleksologii w większości badanych zastosowań.



Słowniczek oraz źródła informacyjne

SŁOWNICZEK

Boczny — Położony po stronie małego palca, z dala od linii środkowej ciała.

Grzbiet stopy — Górna powierzchnia stopy, na której widoczne są paznokcie.

Krawędź boczna — Zewnętrzna strona stopy, znajdująca się po stronie małego palca.

Krawędź przyśrodkowa — Wewnętrzna strona stopy, znajdująca się po stronie dużego palca.

Łuk stopy — Zakrzywiona część podeszwy pomiędzy przednią częścią stopy a piętą.

Nacisk lekki — Dotyk wyraźnie odczuwalny, ale pozostający całkowicie komfortowy.

Obszar orientacyjny — Przybliżona część mapy używana do odnalezienia tradycyjnej strefy.

Opuszcza palca — Miękka, zaokrąglona część na końcu palca.

Podeszwa — Dolna powierzchnia stopy, która styka się z podłożem podczas chodzenia.

Punkt refleksologiczny — Mała, umowna strefa zaznaczona na tradycyjnej mapie refleksologicznej.

Refleksologia — Praktyka uzupełniająca wykorzystująca dotyk lub nacisk na określone obszary stóp albo dłoni.

Strefa refleksologiczna — Obszar tradycyjnie kojarzony w refleksologii z określoną częścią ciała.

Strefa tradycyjna — Element systemu refleksologicznego, który nie jest strukturą anatomiczną ani narzędziem diagnostycznym.

Tkliwość — Zwiększona wrażliwość lub dyskomfort pojawiający się podczas dotyku.

Widok przyśrodkowy — Widok wewnętrznej strony stopy.

Widok boczny — Widok zewnętrznej strony stopy.

WAŻNE ROZRÓŻNIENIA

- Mapa refleksologiczna ≠ mapa anatomiczna
- Strefa wrażliwa ≠ diagnoza
- Dotyk relaksacyjny ≠ leczenie choroby
- Obserwacja stopy ≠ badanie medyczne
- Praktyka uzupełniająca ≠ zastępstwo opieki zdrowotnej

ŹRÓDŁA INFORMACYJNE



1. National Center for Complementary and Integrative Health — Reflexology

- ogólna definicja refleksologii
- praktyka uzupełniająca
- ograniczenia dowodów naukowych



2. Centers for Disease Control and Prevention — Your Feet and Diabetes

- opieka nad stopami w cukrzycy
- regularna kontrola stóp
- uwaga na rany, pęcherze i utratę czucia



3. National Health Service — Foot Pain Guidance

- silny ból
- niemożność chodzenia
- deformacja po urazie
- mrowienie i utrata czucia



4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

- objawy ze strony układu moczowego
- niemożność oddania moczu
- silny ból brzucha
- ocena profesjonalna

NOTA REDAKCYJNA

Mapy przedstawione w tym przewodniku zostały opracowane jako czytelne zestawienie tradycyjnych stref spotykanych w refleksologii. Granice oraz nazewnictwo mogą różnić się między szkołami i publikacjami. Materiał nie przedstawia potwierdzonych połączeń anatomicznych między stopą a narządami.

DZIĘKUJEMY

Dziękujemy za odpowiedzialne korzystanie z przewodnika. Wracaj do legendy, indeksu oraz strony bezpieczeństwa zawsze wtedy, gdy potrzebujesz dodatkowego wyjaśnienia.

Używaj map świadomie, delikatnie i bez pośpiechu.