



PRZEWODNIK WIZUALNY

Sekwencja refleksologii na niepokój i stres



Praktyczny przewodnik
automasażu stóp dla
odprężenia, wyciszenia
i codziennego dobrostanu



40 stron • sekwencja krok po kroku



Informacje prawne i ważna uwaga

© 2026 Sequência de Reflexologia para Ansiedade e Estresse

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszego materiału nie może być kopiowana, rozpowszechniana, odsprzedawana ani publikowana bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Materiał ma charakter edukacyjny i wspiera codzienną troskę o dobre samopoczucie. Nie służy do diagnozowania ani leczenia zaburzeń lękowych, depresji lub innych problemów zdrowotnych. Nie zastępuje konsultacji z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą ani innym wykwalifikowanym specjalistą.

Refleksologia jest praktyką komplementarną. Opisywane w niej powiązania między punktami na stopach a innymi częściami ciała nie zostały naukowo potwierdzone. Nie przerywaj leczenia ani przyjmowania leków bez konsultacji ze specjalistą.

Materiał wspiera samopielęgnowanie, lecz nie zastępuje profesjonalnej oceny ani pomocy w kryzysie.



Spis treści



00	— Okładka	00
01	— Copyright, informacja edukacyjna i ograniczenie odpowiedzialności	01
02	— Spis treści	02
03	— Wprowadzenie i sposób korzystania	03



MODUŁ 01 — Zanim zaczniesz: bezpieczeństwo i intencja

04	— Strona otwierająca moduł	04
05	— Co ten przewodnik może, a czego nie może zrobić	05
06	— 30-sekundowy check-in na początek	06
07	— Bezpieczeństwo, przeciwwskazania i szukanie pomocy	07
08	— Przygotowanie ciała, stóp i otoczenia	08
09	— Trzy zasady komfortowego nacisku	09



MODUŁ 02 — Mapa stóp i język nacisku

10	— Strona otwierająca moduł	10
11	— Jak rozpoznać lewą i prawą stopę oraz główne obszary	11
12	— Wizualna skala intensywności nacisku	12
13	— Technika chodzenia kciukiem	13
14	— Nacisk statyczny i stopniowe uwalnianie	14
15	— Jak połączyć nacisk, rytm i oddech	15



MODUŁ 03 — Pełna sekwencja wyciszająca

16	— Strona otwierająca moduł	16
17	— Przegląd pełnej sekwencji 12 minut	17
18	— Etap 01: ogólne rozgrzanie stóp	18
19	— Etap 02: nacisk na tradycyjnie nazywaną strefę splotu słonecznego	19
20	— Etap 03: przesuwanie po tradycyjnej linii przepony	20
21	— Etap 04: delikatna praca na dużym palcu i tradycyjnej strefie głowy	21
22	— Etap 05: podstawa palców oraz tradycyjna strefa szyi i barków	22
23	— Etap 06: wewnętrzna krawędź stopy i tradycyjna linia kręgosłupa	23
24	— Etap 07: środkowy łuk stopy i strefy tradycyjnie związane ze stresem	24
25	— Etap 08: końcowe ruchy relaksacyjne	25
26	— Karta pełnej sekwencji 12 minut	26



MODUŁ 04 — Warianty na różne sytuacje

27	— Strona otwierająca moduł	27
28	— Szybka wersja 3 minuty	28
29	— 5-minutowa przerwa w pracy	29
30	— Wieczorna sekwencja 10 minut	30
31	— Zastosowanie z pomocą drugiej osoby	31
32	— Adaptacja, gdy można masować tylko jedną stopę	32
33	— Połączenie refleksologii z oddechem po intensywnym dniu	33



MODUŁ 05 — Plan 7 dni, obserwacja i wsparcie

34	— Strona otwierająca moduł	34
35	— Jak obserwować i zapisywać odczucia przed i po	35
36	— Praktyczny plan na 7 dni	36
37	— Dziennik obserwacji i regularności	37
38	— Najczęstsze pytania i rozwiązania trudności	38
39	— Źródła, wsparcie profesjonalne, kontakty kryzysowe i zakończenie	39





Zacznij od jednej spokojnej chwili

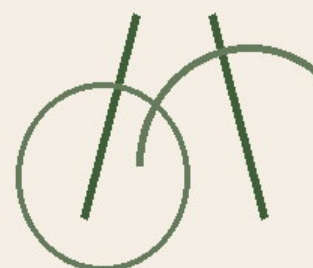
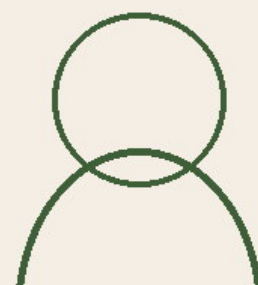
Prosty przewodnik krok po kroku

Nie musisz znać refleksologii ani zapamiętywać skomplikowanych map. Ten przewodnik został przygotowany tak, aby można było otworzyć go na wybranej stronie, spojrzeć na ilustrację i od razu wiedzieć, co zrobić.

W kolejnych częściach nauczysz się przygotowywać stopy, dobierać komfortową siłę nacisku oraz wykonywać prostą sekwencję krok po kroku. Najpierw poznasz zasady bezpieczeństwa. Następnie przećwiczysz podstawowe ruchy, a na końcu połączysz je w pełny rytuał.

Nie oceniaj swojej praktyki. Nie musisz osiągnąć idealnego spokoju. Twoim zadaniem jest jedynie zatrzymać się, zwolnić oddech i przez kilka minut świadomie zadbać o siebie.

Wykonuj każdy ruch łagodnie. Jeżeli coś powoduje ból lub dyskomfort, zmniejsz nacisk albo przerwij. Regularność jest ważniejsza niż siła.



wygodna pozycja

≈

ODDECH

12:00

CZAS



DOTYK

*Na początek
potrzebujesz tylko
wygodnego
miejsca, czystych
stóp i około 12
minut.*



MODUŁ 01

Zanim zaczniesz: bezpieczeństwo i intencja

Najpierw zadbaj o komfort,
uważność i bezpieczne
warunki praktyki.



W tym module



05

co ten przewodnik może
i czego nie obiecuje



06

30-sekundowy
check-in



07

bezpieczeństwo
i przeciwwskazania



08

przygotowanie
do sesji



09

trzy zasady
wygodnego nacisku

Co ten przewodnik może, a czego nie może zrobić



Może wspierać

- ✓ chwile wyciszenia
- ✓ odprężenie po napiętym dniu
- ✓ uważny kontakt z ciałem
- ✓ budowanie rutyny samopielęgacji
- ✓ łagodniejsze tempo oddechu
- ✓ większą świadomość napięcia w stopach



Tego nie obiecuje

- ✗ nie leczy zaburzeń lękowych
- ✗ nie zastępuje terapii
- ✗ nie zastępuje porady lekarskiej
- ✗ nie daje gwarantowanego efektu
- ✗ nie diagnozuje przyczyn objawów
- ✗ nie musi działać tak samo u każdej osoby



Jak rozumieć ten materiał?

- 1 Przewodnik opiera się na tradycyjnie opisywanych strefach refleksologicznych. Nie odnosi się do twierdzeń medycznych ani anatomicznych.
- 2 Używamy określeń takich jak „tradycyjnie nazywana strefa”, ponieważ mapa stóp ma charakter symboliczny i może być interpretowana na różne sposoby.
- 3 Praktyka przedstawiona w tym materiale ma charakter wspierający i relaksacyjny. Może wspomóc odporność na stres i ogólne samopoczucie, ale nie jest formą leczenia.



Jeśli objawy lęku, bezsenności lub napięcia są nasilone, nawracające albo utrudniają codzienne funkcjonowanie, skonsultuj się ze specjalistą.



SEKWENCJA REFLEKSOLOGII

na niepokój i stres

30-sekundowy check-in na początek

Zanim zaczniesz, zatrzymaj się na pół minuty i zauważ, jak czujesz się teraz.



1 Usiądź wygodnie

Znajdź stabilną, wygodną pozycję, w której możesz się odprężyć.



2 Zauważ oddech

Weź kilka głębokich wdechów i wydechów, bez zmiany rytmu.



3 Oceń napięcie



0 = bardzo spokojnie

5 = bardzo duże napięcie



4 Nazwij intencję

Wybierz (lub wpisz) intencję na dzisiejszą sesję.

- ☐ chcę się wyciszyć
- ☐ chcę zwolnić
- ☐ chcę rozluźnić stopy
- ☐ Inna intencja: _____



Krótką kartą obserwacji



Data:



Przed sesją czuję... ..



Poziom napięcia (0–5): 0 1 2 3 4 5



Po sesji sprawdzę, czy... ..



Wprowadzenie i sposób korzystania

Ten przewodnik pomoże Ci krok po kroku nauczyć się prostej sekwencji refleksologicznego masażu stóp, która wspiera relaks, obniża odczuwane napięcie i pomaga stworzyć codzienny rytuał wyciszenia. Regularna praktyka to chwila dla Ciebie – naturalne wsparcie dla spokojniejszego ciała i umysłu.



Dla kogo jest ten materiał?

- dla osób początkujących w refleksologii,
- dla tych, którzy szukają krótkiej, skutecznej rutyny wyciszającej,
- dla osób, które chcą nauczyć się kolejności i sposobu nacisku,
- dla osób, które cenią jasne, wizualne instrukcje.



Jak korzystać z przewodnika

- 1 Zaczynij od modułu 1 – poznaj cele sekwencji i obszary pracy.
- 2 W module 2 naucz się języka nacisku – intensywności, kierunków i technik.
- 3 W module 3 wykonuj pełną sekwencję krok po kroku.
- 4 W module 4 wybieraj warianty dopasowane do swojego nastroju i potrzeb.
- 5 W module 5 obserwuj zmiany i zapisuj swoje doświadczenia.



Czego potrzebujesz

- ✓ czystych stóp,
- ✓ krzesła lub łóżka,
- ✓ 12 spokojnych minut,
- ✓ kremu lub olejku (opcjonalnie),
- ✓ wody,
- ✓ notesu.



Jak czytać oznaczenia



czas
czas trwania
techniki



intensywność
poziom nacisku
od 1 do 3



oddech
wskazówki
dotyczące oddechu



kolejność
kolejność
wykonywania



uwaga
ważne wskazówki
i przeciwwskazania



Najważniejsza zasada:

nacisk ma być wyraźny, ale komfortowy.





Przygotowanie ciała, stóp i otoczenia



1. Przygotuj ciało

- usiądź stabilnie
- rozluźnij barki
- oprzy stopę wygodnie
- zdejmij biżuterię z dłoni jeśli przeszkadza
- napij się kilku łyków wody



2. Przygotuj stopy

- umyj i osusz stopy
- sprawdź skórę
- w razie potrzeby użyj odrobiny kremu lub olejku
- nie pracuj na bolesnych otarciach



3. Przygotuj otoczenie

- wybierz 12 spokojnych minut
- wycisz telefon
- zadbaj o ciepło
- przygotuj ręcznik
- ustaw delikatne światło



Przydatne akcesoria

- ✓ ręcznik
- ✓ krem/olejek
- ✓ poduszka pod kolano
- ✓ woda
- ✓ notatnik



Im mniej pośpiechu,
tym łatwiej zauważyć efekt odprężenia.



Trzy zasady komfortowego nacisku



1

Wyraźnie, ale bez bólu



Nacisk powinien być wyraźnie odczuwalny, ale jednocześnie komfortowy. Ma przynosić uczucie pracy, a nie dyskomfortu.

2

Powoli i z oddechem



Łącz nacisk z spokojnym, wolniejszym oddechem. Pomoże to rozluźnić ciało i wzmocni działanie refleksologii.

3

Mniej siły, więcej regularności



Delikatna, ale regularna praktyka przynosi lepsze efekty niż nadmierna siła stosowana od czasu do czasu.



Skala odczuć

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | 1 — ledwo wyczuwalnie |
| 2 | 2 — bardzo łagodnie |
| 3 | 3 — komfortowo i wyraźnie |
| 4 | 4 — mocno, ale jeszcze w porządku |
| 5 | 5 — zbyt mocno — zmniejsz nacisk |



Szybka wskazówka

Jeśli wstrzymujesz oddech, marszczysz czoło lub napinasz barki, nacisk jest prawdopodobnie za mocny.



MODUŁ 2

Mapa stóp i język nacisku

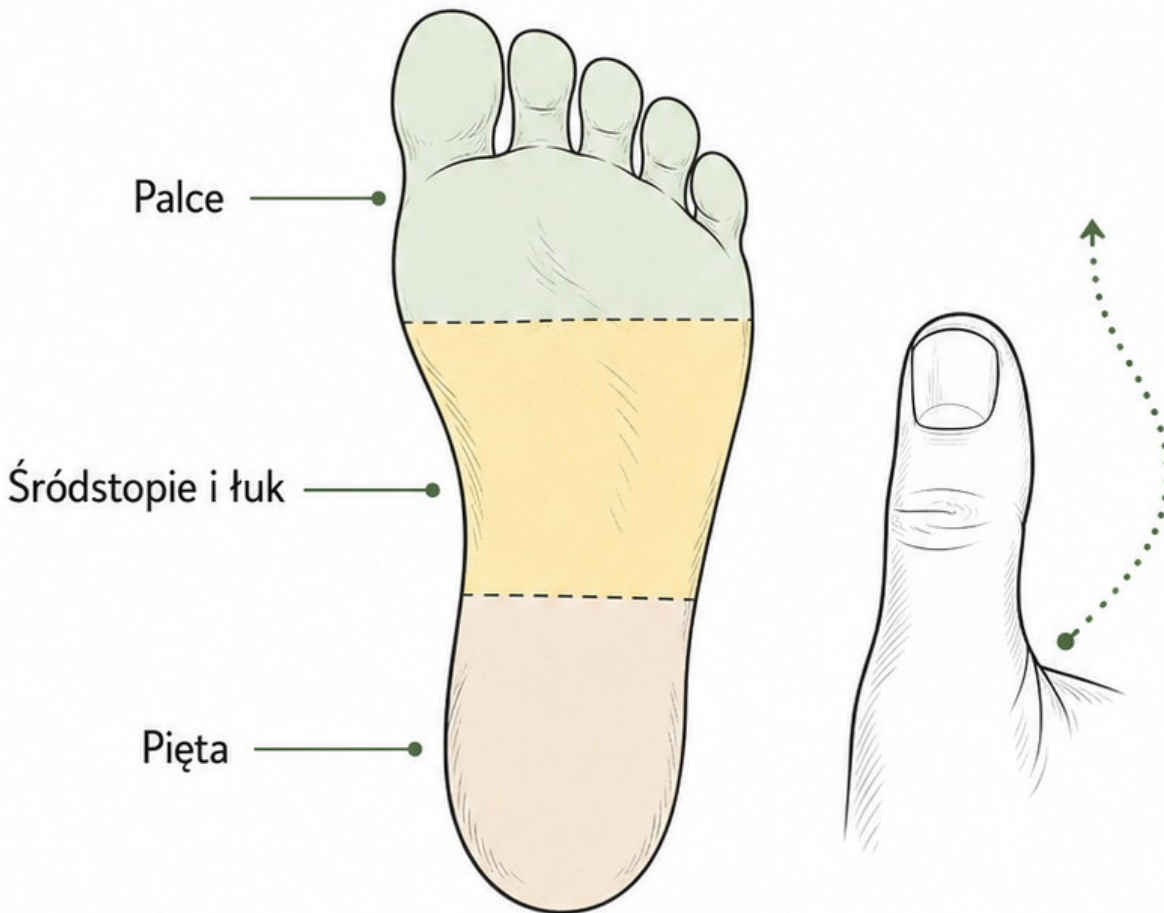


Najpierw poznaj teren. Potem wykonaj ruch.

W tym module nauczysz się orientować na stopie, dobierać siłę ucisku i prowadzić kciuk bez niepotrzebnego napięcia dłoni.



5 prostych lekcji
przed pełną sekwencją





MODUŁ 2

Jak odnaleźć się na stopie

Nie musisz zapamiętywać skomplikowanej mapy. Na początku wystarczy, że nauczysz się rozpoznawać kilka prostych punktów orientacyjnych.

1 PRAWA I LEWA STOPA

Spójrz na paluch. Znajduje się on po wewnętrznej stronie każdej stopy.

- w prawej stopie paluch wskazuje stronę lewą ilustracji, gdy patrzysz na podeszwę osoby siedzącej naprzeciwko;
- w lewej stopie paluch wskazuje stronę prawą ilustracji;
- podczas automasażu zawsze sprawdź oznaczenie 'L' lub 'P' na rysunku.

2 CZTERY PUNKTY ORIENTACYJNE

1. Palce — górna część stopy.
2. Poduszka pod palcami — miękka i szersza część.
3. Łuk stopy — środkowe zagłębienie podeszwy.
4. Pięta — dolna, bardziej zaokrąglona część.

3 DWIE KRAWĘDZIE

Wewnętrzna krawędź biegnie od palucha do pięty. Zewnętrzna krawędź biegnie od małego palca do bocznej części pięty.



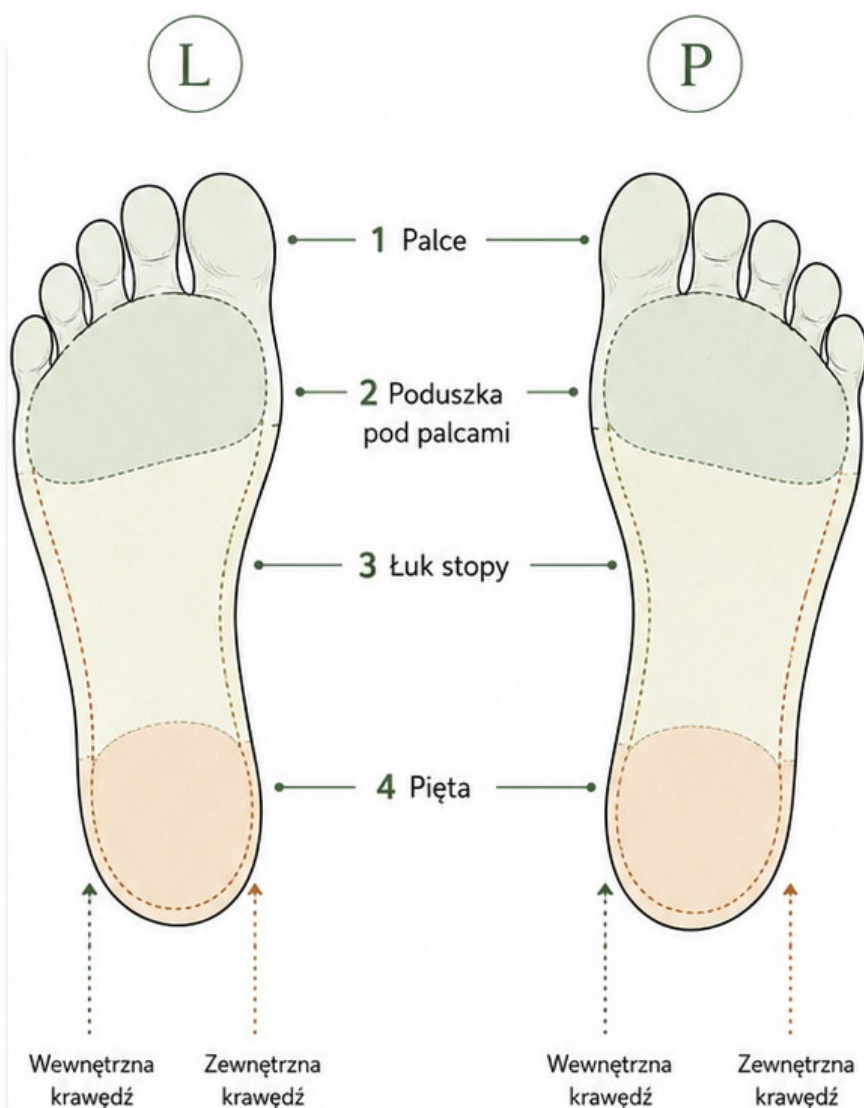
Wskazówka: przed rozpoczęciem ruchu dotknij najpierw całej dłonią wybranej części stopy. Dopiero potem ustaw kciuk dokładniej.

L — lewa stopa

P — prawa stopa



Mapy używane w refleksologii mają charakter tradycyjny. Nie przedstawiają potwierdzonych anatomicznie połączeń między stopą a narządami.





MODUŁ 2

Skala intensywności nacisku



Każda osoba odczuwa ucisk inaczej. Dlatego zamiast kopiować siłę widoczną na zdjęciu, korzystaj z własnej skali komfortu.

0	1	2	3	4	5
0 — brak kontaktu	1 — bardzo lekki dotyk	2 — lekki nacisk	3 — wyraźny i komfortowy nacisk	4 — zdecydowany, nadal komfortowy nacisk	5 — zbyt mocno dla tej sekwencji
Kciuk nie dotyka skóry.	Kontakt podobny do delikatnego nałożenia kremu.	Skóra lekko się ugina, ale stopa pozostaje całkowicie rozluźniona.	Czujesz pracę kciuka, ale możesz swobodnie oddychać.	Stosuj tylko wtedy, gdy nie pojawia się ból ani odruch cofania stopy.	Zmniejsz nacisk.



ZALECANY ZAKRES W TYM PRZEWODNIKU: 2–3

Podczas ucisku sprawdź trzy rzeczy:

- ☐ Czy oddycham swobodnie?
- ☐ Czy nie zaciskam szczęki?
- ☐ Czy stopa pozostaje rozluźniona?



Jeżeli ciało się napina, nacisk jest zbyt mocny.



Nie pytaj wyłącznie: "Czy boli?".



Zapytaj: "Jaki jest poziom nacisku od 0 do 5?".



Technika chodzenia kciukiem

Chodzenie kciukiem to seria bardzo małych, spokojnych ruchów. Kciuk nie przesuwają się po skórze jednym długim ruchem. Zamiast tego zgina się, naciska i przesuwa o kilka milimetrów.

- 1 KROK 1 —
USTABILIZUJ STOPE**
Obejmij stopę pozostałymi
palcami dłoni. Nie ściskaj jej.



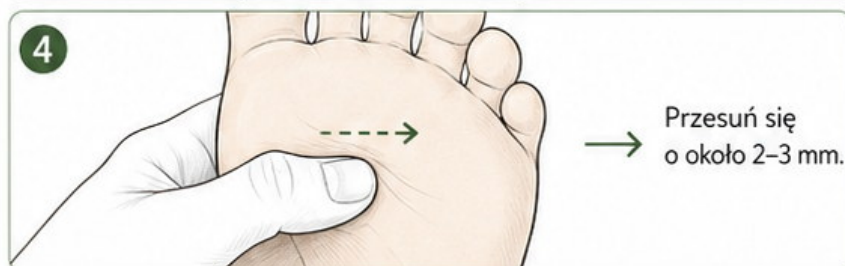
- 2 KROK 2 —
USTAW OPUSZEK**
Połóż miękką część kciuka
na wybranym miejscu. Nie
naciskaj paznokciem ani
czubkiem palca.



- 3 KROK 3 —
ZEGNIJ KCIUK**
Delikatnie zegnij ostatni
staw kciuka, tworząc krótki
ruch do przodu.



- 4 KROK 4 —
PRZENIEŚ CIĘŻAR**
Dociśnij na poziomie 2-3,
a następnie prawie
całkowicie zwolnij nacisk.



- 5 KROK 5 —
PRZESUŃ SIĘ**
Przesuń opuszek o około
2-3 milimetry i powtórz
ruch.



Rytm:
jeden mały krok na około jedną sekundę.



Zegnij — dociśnij —
zwolnij — przesuń.



PRÓBA NA DŁONI

Zanim dotkniesz stopy, przećwicz ruch na miękkiej części własnej dłoni. Wykonaj pięć równych kroków kciukiem.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- Nie przesuwaj kciuka szybko po skórze.
- Nie blokuj stawu kciuka.
- Nie używaj paznokcia.
- Nie unosz całej dłoni po każdym ruchu.



MODUŁ 2

Ucisk statyczny i łagodne zwalnianie



Ucisk statyczny oznacza, że kciuk pozostaje w jednym miejscu.
Zmieniasz jedynie siłę nacisku.



KROK 1

Położ opuszek kciuka płasko na wybranym miejscu.



KROK 2

W ciągu około dwóch sekund zwiększ nacisk od poziomu 1 do poziomu 2 lub 3.



KROK 3

Pozostań w tym miejscu przez 3–5 sekund. Nie wstrzymuj oddechu.



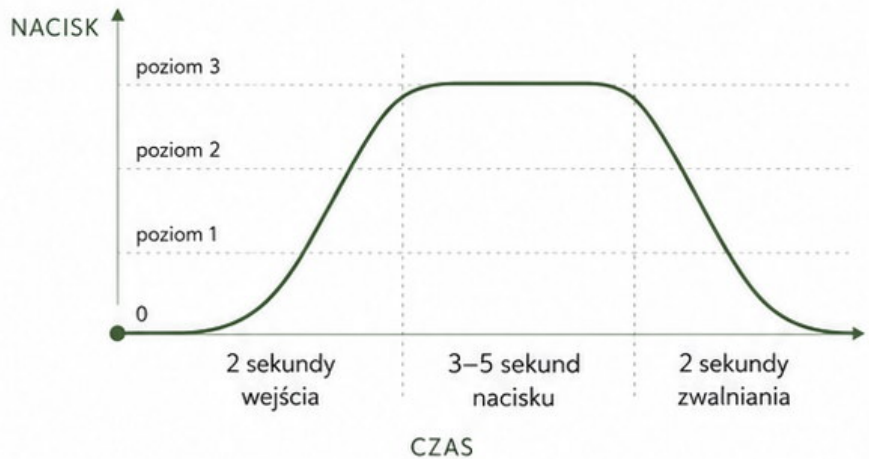
KROK 4

W ciągu około dwóch sekund łagodnie zmniejsz nacisk.



KROK 5

Całkowicie rozluźnij kciuk przed następnym powtórzeniem.



2 sekundy wejścia + 3–5 sekund nacisku + 2 sekundy zwalniania

POZIOM 1



POZIOM 2



POZIOM 3



delikatny nacisk

silniejszy nacisk



Nie wciskaj kciuka nagle.

Łagodne zwiększanie i zmniejszanie nacisku powinno przypominać powolne ściszczenie i pogaśnianie muzyki.



Wykonaj trzy powtórzenia na miękkiej części pięty:

- pierwsze — poziom 1;
- drugie — poziom 2;
- trzecie — poziom 3.



Wybierz poziom, przy którym stopa i barki pozostają rozluźnione.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- gwałtowne wciskanie kciuka;
- utrzymywanie nacisku mimo bólu;
- używanie czubka palca zamiast opuszka;
- zaciskanie pozostałych palców na stopie.



MODUŁ 2

Połącz nacisk ze spokojnym oddechem



*Podczas skupienia na stopie łatwo nieświadomie wstrzymać oddech.
Ta prosta zasada pomoże Ci zachować spokojny rytm.*



WDECH — ustaw kciuk i przygotuj się.



WYDECH — łagodnie zwiększ nacisk.

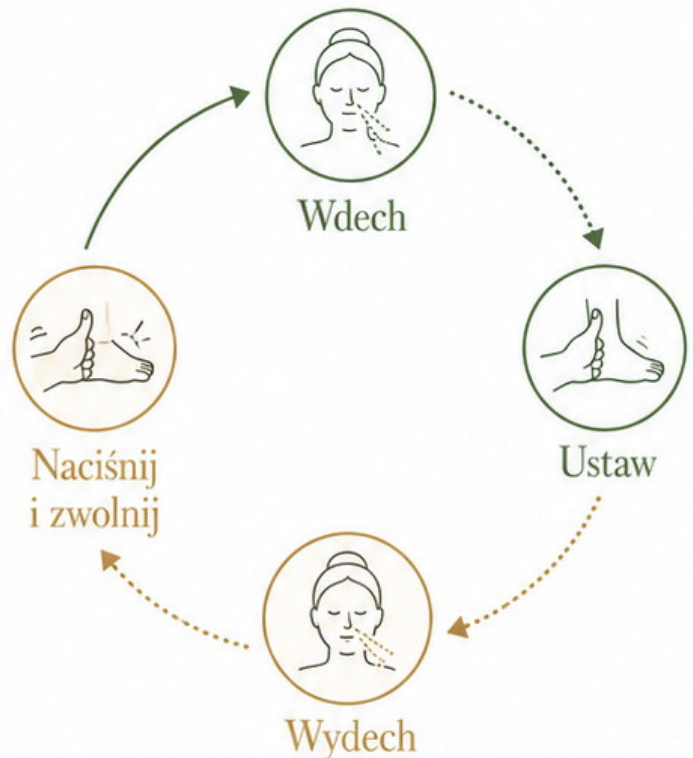


KOLEJNY WDECH — utrzymaj lekki kontakt.



KOLEJNY WYDECH — powoli zwolnij nacisk.

Oddychaj przez nos lub w sposób, który jest dla Ciebie naturalny. Nie nabieraj bardzo dużej ilości powietrza. Oddech powinien być spokojny, cichy i niewymuszony.



ĆWICZENIE 30 SEKUND

1. Oprzyj dłonie na stopie.
2. Zrób spokojny wdech.
3. Pozwól, aby wydech był łagodny i nieco dłuższy.
4. Powtórz trzy razy.
5. Nie licz sekund, jeśli liczenie zwiększa napięcie.



Jeżeli spokojne oddychanie powoduje zawroty głowy, duszność lub dyskomfort, wróć do naturalnego rytmu i przerwij ćwiczenie.

*Wydech prowadzi nacisk.
Wdech daje dłoni odpocząć.*





MODUŁ 3

Pełna sekwencja wyciszająca



12 minut spokojnej pracy krok po kroku

Nie musisz zapamiętywać całej sekwencji. Wykonuj jedną stronę po drugiej i pozwól, aby ilustracje prowadziły Cię przez każdy etap.



8 etapów • obie stopy • poziom nacisku 2–3



Pamiętaj: jest to rytuał wspierający
odprężenie, a nie leczenie zaburzeń lękowych.





MODUŁ 2

Plan pełnej sekwencji: 12 minut

Przeczytaj cały plan jeden raz. Następnie ustaw minutnik i rozpocznij od strony 18.

1	00:00–01:30	ETAP 1 — Rozgrzewka obu stóp  Technika: głaskanie, obejmowanie i delikatne ruchy mobilizujące.	
2	01:30–03:00	ETAP 2 — Tradycyjna strefa splotu słonecznego  Technika: łagodny ucisk statyczny.	
3	03:00–04:30	ETAP 3 — Tradycyjna linia przepony  Technika: chodzenie kciukiem.	
4	04:30–06:00	ETAP 4 — Paluch i tradycyjna strefa głowy  Technika: delikatne ruchy okrężne i ucisk.	
5	06:00–07:30	ETAP 5 — Podstawa palców  Technika: chodzenie kciukiem od środka na zewnątrz.	
6	07:30–09:00	ETAP 6 — Wewnętrzna krawędź stopy  Technika: powolne przesuwanie kciuka.	
7	09:00–10:30	ETAP 7 — Środkowa część łuku  Technika: spokojne, naprzemienne uciski.	
8	10:30–12:00	ETAP 8 — Ruchy końcowe  Technika: głaskanie, lekkie kołysanie i zatrzymanie dłoni.	

ZASADY WYKONANIA:

- Pracuj na obu stopach.
- Możesz przechodzić między stopami po każdym etapie.
- Utrzymuj nacisk na poziomie 2–3.
- Zwolnij tempo, jeśli zaczynasz się spieszyć.
- Pomiń miejsce, które jest bolesne, zranione lub nieprzyjemne.

Nie chcesz kontrolować czasu?
Wykonuj każdy ruch przez
trzy spokojne oddechy
na każdej stopie.

i Określenia takie jak
“strefa splotu słonecznego”
i “linia przepony” są tradycyjnymi
nazwami używanymi
w refleksologii.



Etap 1: rozgrzewka obu stóp



CZAS:
1 minuta i 30 sekund



NACISK:
1–2



TECHNIKA:
głaskanie, obejmowanie
i delikatna mobilizacja

*Rozgrzewka nie powinna boleć ani męczyć dłoni.
Jej celem jest spokojny kontakt z całą stopą przed rozpoczęciem
bardziej precyzyjnych ruchów.*



1



KROK 1 — OBEJMIJ STOPE

Położ jedną dłoń pod piętą,
a drugą na górnej części stopy.
Pozostań tak przez jeden
spokojny oddech.

2



KROK 2 — GŁADŹ PODESZWĘ

Przesuń całą dłońią od pięty
w stronę palców. Wróć bokiem
stopy. Powtórz trzy razy.

3



KROK 3 — OGRZEJ BOKI

Obejmij stopę obiema dłońmi
i wykonaj pięć spokojnych ruchów
naprzemiennych, jak przy bardzo
delikatnym wyżymaniu ręcznika.

4



KROK 4 — PORUSZ PALCAMI

Podtrzymuj stopę jedną dłońią.
Drugą dłońią bardzo delikatnie porusz
wszystkimi palcami razem do przodu
i do tyłu. Nie ciągnij pojedynczych
palców.

5



KROK 5 — ZMIEŃ STOPE

Powtórz ruchy na drugiej stopie.

OBSERWUJ



- ☐ Czy dłonie są ciepłe?
- ☐ Czy barki są rozluźnione?
- ☐ Czy stopa opiera się stabilnie?
- ☐ Czy oddychasz bez wysiłku?

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY:



- szybkie pocieranie skóry;
- mocne skręcanie stopy;
- pociąganie za palce;
- unoszenie barków;
- zbyt duża ilość kremu.



*Teraz przejdź do
pierwszego ucisku
statycznego.*





Etap 2: tradycyjna strefa splotu słonecznego



CZAS:
około 45 sekund
na każdą stopę



NACISK:
2–3



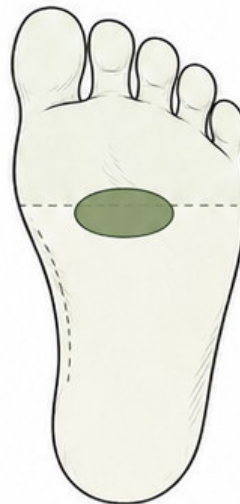
TECHNIKA:
ucisk statyczny

W tradycyjnych mapach refleksologii ten obszar bywa nazywany strefą splotu słonecznego. W tym przewodniku służy jako łatwy punkt zatrzymania podczas spokojnego rytuału dotykowego.

JAK ODNALEŹĆ TEN OBSZAR



- 1 Znajdź poduszkę stopy znajdującą się bezpośrednio pod palcami.
- 2 Przesuń kciuk nieco niżej, w stronę początku łuku.
- 3 Wybierz miękkie miejsce znajdujące się mniej więcej pośrodku szerokości stopy.
- 4 Nie szukaj jednego "idealnego" punktu. Wybierz obszar, który jest wygodny.



KROK 1

Podprzyj stopę pozostałymi palcami dłoni.

KROK 2

Ustaw opuszek kciuka płasko na zaznaczonym obszarze.

KROK 3

Zrób spokojny wdech.

KROK 4

Podczas wydechu zwiększ nacisk do poziomu 2 lub 3.

KROK 5

Pozostań przez 3–5 sekund, a następnie łagodnie zwolnij.

KROK 6

Powtórz trzy razy.

KROK 7

Zmień stopę i wykonaj tę samą serię.



Jeżeli miejsce jest wrażliwe, przesuń kciuk kilka milimetrów w bok albo zmniejsz nacisk do poziomu 1.



Przy wydechu pomyśl: "Nie muszę teraz niczego przyspieszać".



To tradycyjna nazwa stosowana w refleksologii. Ucisk tego miejsca nie został naukowo potwierdzony jako metoda leczenia lęku, stresu ani chorób narządów wewnętrznych.

— Dalej: poprowadzisz kciuk wzdłuż tradycyjnej linii przepony. —



Etap 3: tradycyjna linia przepony



CZAS:
około 45 sekund
na każdą stopę



NACISK:
2–3



TECHNIKA:
chodzenie kciukiem

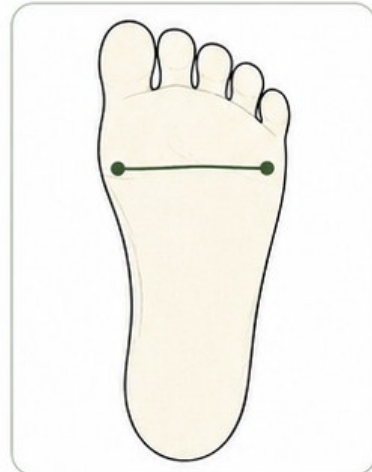
W tradycyjnych mapach refleksologii obszar biegnący pod poduszką stopy bywa nazywany linią przepony. W tej sekwencji wykorzystujemy go jako prostą trasę dla powolnych, regularnych ruchów kciuka.



JAK ODNALEŹĆ TEN OBSZAR



- 1 Znajdź miękką poduszkę znajdującą się bezpośrednio pod palcami.
- 2 Przesuń kciuk nieco niżej, do miejsca, w którym zaczyna się łuk stopy.
- 3 Wyobraź sobie poziomą linię biegnącą od wewnętrznej do zewnętrznej krawędzi stopy.
- 4 Nie musisz trafiać w jeden dokładny punkt. Ważniejszy jest spokojny i komfortowy ruch.



KROK 1 — USTAW STOPE

Podeprzyj piętę i lekko skieruj podeszwę w swoją stronę. Stopa powinna pozostać rozluźniona.



KROK 2 — ZACZNIJ OD WEWNĘTRZNEJ STRONY

Ustaw opuszek kciuka pod podstawą palucha, na początku zaznaczonej linii.



KROK 3 — WYKONUJ MAŁE KROKI

Przesuwaj się w stronę małego palca techniką chodzenia kciukiem: zegnij — dociśnij — zwolnij — przesuń.



KROK 4 — ZACHOWAJ RÓWNY RYTM

Wykonuj około jednego małego ruchu na sekundę. Nie ślizgaj się szybko po skórze.



KROK 5 — WRÓĆ ŁAGODNIE

Po dotarciu do zewnętrznej krawędzi zdejmij nacisk i przesuń dłoń z powrotem bez uciskania.



KROK 6 — POWTÓRZ

Wykonaj dwa przejścia na każdej stopie.



KONTROLA DŁONI

Jeżeli kciuk szybko się męczy:

- zmniejsz nacisk;
- skróć długość ruchu;
- oprzyj stopę wyżej;
- użyj drugiego kciuka przy kolejnym przejściu.



ADAPTACJA

Jeżeli wybrany fragment jest wrażliwy, omiń go i kontynuuj kilka milimetrów dalej.



ZAPAMIĘTAJ

Powoli przez całą szerokość — bez pośpiechu i bez bólu.



WAŻNE

Określenie "linia przepony" pochodzi z tradycyjnych map refleksologii. Nie oznacza, że przepona znajduje się w stopie ani że ucisk tej linii leczy zaburzenia oddechowe, stres lub lęk.



Zacznij przejście podczas spokojnego wydechu. Następnie oddychaj naturalnie, bez zatrzymywania powietrza.





Etap 4: paluch i tradycyjna strefa głowy



CZAS:
około 45 sekund
na każdą stopę



NACISK:
1–2

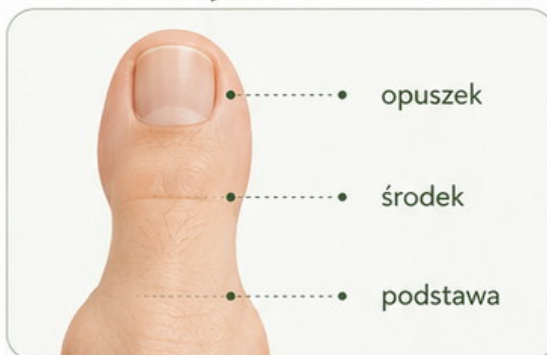


TECHNIKA:
obejmowanie, małe ruchy
okrężne i łagodny ucisk

W tradycyjnych mapach refleksologii paluch jest opisywany jako strefa związana z głową. W tej sekwencji pracujemy z nim bardzo łagodnie, traktując ruch jako część uspokajającego rytuału dotykowego.



Jedną dłonią podeprzyj przód stopy. Kciukiem i palcem wskazującym drugiej dłoni delikatnie obejmij paluch. Nie ściskaj paznokcia i nie naciskaj na staw.



Ruch ma być mały

Cały ruch powinien być subtelny. Jeżeli paluch wyraźnie się wygina lub skręca, zmniejsz zakres.

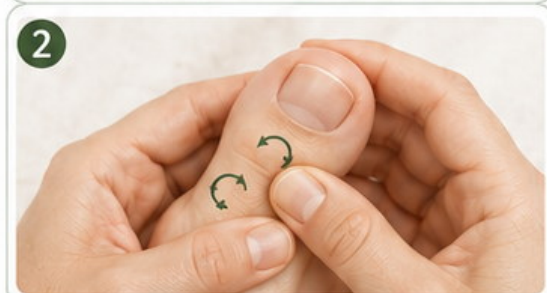
1 KROK 1 — OBEJMIJ PODSTAWĘ

Położ kciuk pod paluchem, a palec wskazujący na jego górnej części. Przytrzymaj przez jeden spokojny oddech.



2 KROK 2 — WYKONAJ MAŁE KOŁA

Wykonaj trzy bardzo małe ruchy okrężne u podstawy palucha. Poruszaj skórą, nie skręcaj całego palca.



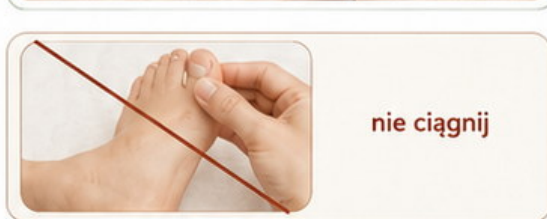
3 KROK 3 — PRZESUŃ SIĘ WYŻEJ

Przesuń palce do środkowej części palucha i powtórz trzy małe ruchy okrężne.



4 KROK 4 — DOTKNIJ OPUSZKA

Ustaw opuszek kciuka na miękkiej części palucha. Zastosuj nacisk na poziomie 1–2 przez trzy sekundy.



5 KROK 5 — ZWOLNIJ

Zmniejsz nacisk powoli. Nie ciągnij palucha do góry.

6 KROK 6 — POWTÓRZ NA DRUGIEJ STOPIE

Zachowaj tę samą kolejność i delikatną siłę.



Pomiń ten etap, jeśli występuje:

- ból stawu;
- obrzęk;
- świeży uraz;
- dna moczanowa w fazie zaostrzenia;
- stan zapalny wokół paznokcia;
- bolesny paznokieć wrastający.



Podczas wydechu rozluźnij język, szczękę i okolice oczu.



Tradycyjna nazwa tej strefy nie oznacza, że ucisk palucha wpływa bezpośrednio na mózg ani że leczy ból głowy lub zaburzenia lękowe.



Etap 5: podstawa palców

Tradycyjna strefa szyi i barków



CZAS:

około 45 sekund
na każdą stopę



NACISK:

2



TECHNIKA:

krótkie chodzenie
kciukiem

Podstawa palców jest często napięta po długim chodzeniu, staniu lub noszeniu ciasnego obuwia.

W tradycyjnej refleksologii ten obszar bywa nazywany strefą szyi i barków.



JAK ODNALEŹĆ TEN OBSZAR



- 1 Znajdź linię, w której palce łączą się ze stopą.
- 2 Przesuń kciuk kilka milimetrów niżej, na miękką poduszkę stopy.
- 3 Pracuj wyłącznie na miękkiej tkance.
- 4 Nie wciskaj kciuka między kości ani bezpośrednio w stawy palców.



OBSERWUJ



- ☐ Czy barki się rozluźniają?
- ☐ Czy oddech jest swobodny?
- ☐ Czy czujesz napięcie w szyi?
- ☐ Czy pojawia się komfort w górnej części pleców?

KROK 1

— ZACZNIJ POD PALUCHEM

Ustaw opuszek kciuka na miękkiej części pod podstawą palucha.



KROK 2

— PRZESUWAJ SIĘ PO ŁUKU

Wykonuj małe kroki kciukiem pod podstawą kolejnych palców.



KROK 3

— ZMNIJSZ NACISK POD MAŁYM PALCEM

Zewnętrzna część stopy może być bardziej wrażliwa. W razie potrzeby przejdź do poziomu 1.



KROK 4

— WRÓĆ BEZ UCISKU

Przesuń dłoń z powrotem i rozpocznij drugie przejście.



KROK 5

— WYKONAJ DWA PRZEJŚCIA

Pierwsze przejście wykonaj bardzo lekko. Drugie może być nieco wyraźniejsze, jeśli nadal czujesz komfort.



KROK 6

— ZMIENŲ STOPĘ

Powtórz całą linię na drugiej stopie.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY:



- nacisk bezpośrednio na stawy palców;
- wbijanie czubka kciuka;
- szybkie przeskakiwanie między punktami;
- ściskanie przedniej części stopy drugą dłonią.



Jeśli odczuwasz łaskotanie, zastosuj nieco szerszy i bardziej zdecydowany kontakt dłonią, ale nie zwiększaj głębokości ucisku.



Określenie "strefa szyi i barków" jest nazwą tradycyjną.

Ucisk tej części stopy nie zastępuje diagnostyki ani leczenia bólu szyi, barków lub kręgosłupa.





Etap 6: wewnętrzna krawędź stopy

Tradycyjna linia kręgosłupa



CZAS:
około 45 sekund
na każdą stopę

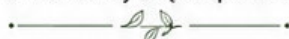


NACISK:
1–2



TECHNIKA:
powolne chodzenie
kciukiem

W tradycyjnych mapach refleksologii wewnętrzna krawędź stopy bywa nazywana linią kręgosłupa. Ponieważ w tej okolicy łatwo wyczuć kości, nacisk powinien być lżejszy niż w środkowej części podeszwy.



1



KROK 1 — ZACZNIJ PRZY PIĘCIE

Podprzyj stopę i ustaw kciuk na miękkiej tkance tuż obok wewnętrznej części pięty.

2



KROK 2 — IDŹ W STRONĘ ŁUKU

Wykonuj bardzo małe kroki, przesuwając się ku górze.

3



KROK 3 — OMIJAJ KOŚĆ

Nie naciskaj bezpośrednio na twardą, wyraźnie wyczuwalną krawędź. Prowadź kciuk po miękkiej tkance obok niej.

4



KROK 4 — ZMNIJSZ NACISK W ŚRODKU ŁUKU

Jeżeli skóra lub tkanka jest wrażliwa, przejdź do poziomu 1.

5



KROK 5 — ZAKOŃCZ PRZY PODSTAWIE PALUCHA

Zatrzymaj się przed stawem palucha. Nie wchodź bezpośrednio na staw.

6



KROK 6 — POWTÓRZ

Wykonaj jedno lub dwa przejścia, a następnie zmień stopę.



JAK ZNALEŹĆ TĘ KRAWĘDŹ

Wewnętrzna krawędź biegnie:

- od środkowej części pięty;
- wzdłuż łuku stopy;
- do podstawy palucha.



nie uciskaj kości



Jedno pełne przejście powinno trwać około 15–20 sekund.



PRAWIDŁOWE ODCZUCIE:

- spokojny, szeroki kontakt;
- brak ostrego bólu;
- brak drętwienia;
- możliwość swobodnego poruszania palcami stopy.



NIE SZUKAJ BOLESNYCH PUNKTÓW

Czułe miejsce nie oznacza, że odpowiada mu chory narząd. Nie próbuj "rozpracowywać" bólu mocniejszym uciskiem.



Tradycyjna „linia kręgosłupa” nie jest połączeniem anatomicznym. Ucisk tej krawędzi nie diagnozuje ani nie leczy problemów kręgosłupa.



Etap 7: środkowa część łuku stopy

Spokojne, naprzemienne uciski



CZAS:
około 45 sekund
na każdą stopę



NACISK:
2–3



TECHNIKA:
naprzemienny
ucisk statyczny

Środkowa część łuku daje dużo miejsca na szeroki, kontrolowany kontakt.

W tej części nie szukamy pojedynczych 'punktów'.

Tworzymy spokojny rytm trzech ucisków.



JAK ODNALEŹĆ TEN OBSZAR →

Podziel łuk stopy na trzy umowne pola:
A — górna część łuku; B — środkowa
część łuku; C — dolna część łuku,
bliżej pięty.

1 KROK 1 — POLE A

Ustaw kciuk w górnej części łuku.
Zwiększ nacisk podczas wydechu,
pozostań przez trzy sekundy
i powoli zwolnij.

2 KROK 2 — POLE B

Przesuń kciuk niżej o szerokość
opuszka. Powtórz ten sam ruch.

3 KROK 3 — POLE C

Przesuń się jeszcze niżej,
ale zatrzymaj przed twardą
częścią pięty. Powtórz ucisk.

4 KROK 4 — WRÓĆ DO POLA B

Wykonaj ponownie ucisk
w środkowej części.

5 KROK 5 — POWTÓRZ SEKWENCJĘ

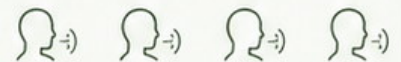
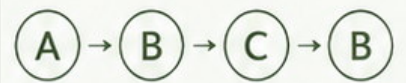
Wykonaj rytm: A — B — C — B.

6 KROK 6 — ZMIEN STOPĘ

Powtórz tę samą kolejność
na drugiej stopie.



RHYTM SEKWENCJI



A — B — C — B

3 sekundy w każdym polu

Poziom nacisku 2–3



Nie musisz dopasowywać
każdego pola do pełnego
oddechu. Pozwól, aby
oddech płynął naturalnie.



Jeżeli środek łuku jest
bardzo wrażliwy:

- użyj szerszej części kciuka;
- zmniejsz nacisk do poziomu 1;
- skróć utrzymanie do dwóch sekund;
- omiń bolesne miejsce.



Wrażliwość danego pola
nie jest diagnozą
i nie wskazuje na chorobę
określonego narządu.



Trzy pola, spokojny rytm,
żadnego poszukiwania bólu.



Etap 8: spokojne zakończenie



CZAS:
1 minuta i 30 sekund



NACISK:
0–1



TECHNIKA:
głaskanie, kołysanie
i spokojne zatrzymanie dłoni

Nie kończ sesji nagle. Ostatnie ruchy powinny być wolniejsze i lżejsze niż rozgrzewka.

1



KROK 1 — DŁUGIE GŁASKANIE

Przesuń całą dłoń od pięty do palców.
Wróć bokiem stopy.
Powtórz trzy razy na każdej stopie.

2



KROK 2 — LEKKIE OBEJMOWANIE

Obejmij stopę obiema dłońmi
bez ściskania.
Pozostań przez jeden
spokojny oddech.

3



KROK 3 — DELIKATNE KOŁYSANIE

Trzymając piętę, wykonaj trzy
bardzo małe ruchy na boki.
Nie skręcaj stawu skokowego.

4



KROK 4 — ZATRZYMANIE

Połącz jedną dłoń na podeszwie,
a drugą na górnej części stopy.
Pozostań przez dwa naturalne oddechy.

5



KROK 5 — ZMIEN STOPĘ

Powtórz te same ruchy
po drugiej stronie.

6



KROK 6 — POSTAW STOPY NA PODŁODZE

Nie wstawaj od razu.
Oprzyj obie stopy i zauważ
kontakt z podłożem.

MOJE NAPIĘCIE PO SESJI:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

0 — brak
napięcia

10 — bardzo silne
napięcie

CO ZAUWAŻAM TERAZ?

- ☐ oddech jest spokojniejszy
- ☐ stopy są cieplejsze
- ☐ barki są bardziej rozluźnione
- ☐ nie zauważam różnicy
- ☐ czuję dyskomfort
- ☐ inne odczucie: _____

Nie musisz poczuć dużej zmiany.
Celem jest świadoma przerwa i komfortowy
kontakt, a nie osiągnięcie określonego wyniku.

PO ZAKOŃCZENIU:

- wstań powoli;
- napij się wody, jeśli masz ochotę;
- nie wykonuj od razu intensywnych ruchów,
jeśli czujesz senność;
- przerwij praktykę w przyszłości,
jeśli pojawiła się niepożądana reakcja.

Sesja jest zakończona. Pozostań jeszcze przez chwilę bez pośpiechu.



Pełna karta sekwencji: 12 minut

Użyj tej strony, gdy znasz już wszystkie ruchy.
Jeżeli nie pamiętasz techniki, wróć do odpowiedniej strony instruktażowej.



PRZYGOTOWANIE

- ☐ Wygodna pozycja ☐ Stopy bez ran i ostrego bólu ☐ Rozluźnione barki ☐ Nacisk maksymalnie 2–3 ☐ Naturalny, niewymuszony oddech

1

ETAP 1 — ROZGRZEWKĄ

Czas: 1:30

Ruch: głaskanie, obejmowanie i delikatna mobilizacja.

Strona instruktażowa: 18



2

ETAP 2 — TRADYCYJNA STREFA SPŁOTU SŁONECZNEGO

Czas: 1:30

Ruch: trzy uciski po 3–5 sekund na każdej stopie.

Strona instruktażowa: 19



3

ETAP 3 — TRADYCYJNA LINIA PRZEPONY

Czas: 1:30

Ruch: dwa powolne przejścia pod poduszką każdej stopy.

Strona instruktażowa: 20



4

ETAP 4 — PALUCH

Czas: 1:30

Ruch: małe koła u podstawy, w środku i łagodny ucisk opuszki.

Strona instruktażowa: 21



5

ETAP 5 — PODSTAWA PALCÓW

Czas: 1:30

Ruch: dwa przejścia kciukiem od palucha do małego palca.

Strona instruktażowa: 22



6

ETAP 6 — WEWNĘTRZNA KRAWĘDŹ

Czas: 1:30

Ruch: jedno lub dwa lekkie przejścia od pięty do podstawy palucha.

Strona instruktażowa: 23



7

ETAP 7 — ŚRODKOWY ŁUK

Czas: 1:30

Ruch: A — B — C — B na każdej stopie.

Strona instruktażowa: 24



8

ETAP 8 — ZAKOŃCZENIE

Czas: 1:30

Ruch: długie głaskanie, obejmowanie, lekkie kołysanie i zatrzymanie dłoni.

Strona instruktażowa: 25



PRZERWIJ, JEŚLI POJAWIA SIĘ:

- ostry lub narastający ból;
- pieczenie;
- drętwienie;
- silne mrowienie;
- zawroty głowy;
- duszność;
- nagły niepokój;
- wyraźne pogorszenie samopoczucia.



Masz mniej czasu? Wykonaj wersję 3-minutową ze strony 28.



Praktyka wspiera odprężenie i samoobserwację.

Nie służy do diagnozowania ani leczenia zaburzeń lękowych.



MODUŁ 4

Warianty na różne sytuacje



Dopasuj rytuał do dnia, którym naprawdę żyjesz

Trzy minuty przed spotkaniem, krótka przerwa przy biurku
albo spokojniejsza wersja wieczorna — wybierz wariant,
który możesz wykonać bez pośpiechu.



3 minuty



5 minut



10 minut



Sama lub
z drugą osobą



Krótką praktyką nie jest gorsza.

Wybierz czas, który pozwala zachować komfort i regularność.





Wersja szybka: 3 minuty

Gdy potrzebujesz krótkiej, świadomej przerwy



CZAS:
3 minuty



NACISK:
1–2

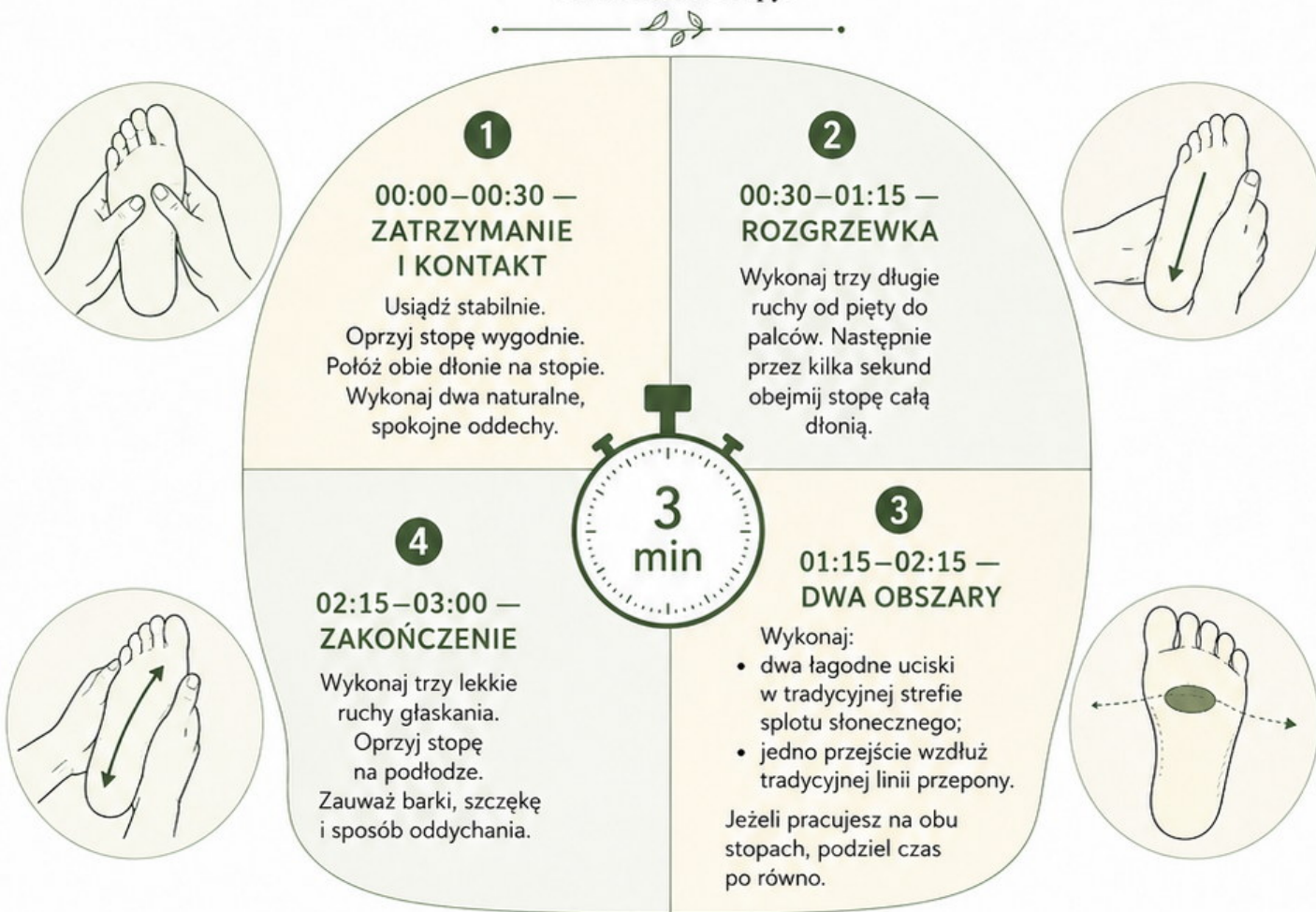


LICZBA ETAPÓW:
4



POTRZEBUJESZ:
krzesła i wygodnego
dostępu do jednej
lub obu stóp

Ta wersja nie zawiera wszystkich elementów pełnej sekwencji. Jej celem jest stworzenie krótkiej przerwy, podczas której zwalniasz ruchy, zauważasz oddech i rozluźniasz stopy.



Jeżeli masz dostęp tylko do jednej stopy, wykonaj całą wersję na niej. Nie musisz natychmiast powtarzać praktyki po drugiej stronie.



*Przez te trzy minuty
nie musisz rozwiązywać
wszystkich problemów.*



Oddychaj łagodnie i regularnie. Nie próbuj nabierać maksymalnej ilości powietrza i nie wydłużaj oddechu na siłę.



POŚPIECH TO SYGNAŁ

Jeżeli zauważysz, że próbujesz wykonać jak najwięcej ruchów, zmniejsz ich liczbę. Lepiej wykonać dwa spokojne uciski niż dziesięć szybkich.



Ta praktyka nie jest metodą natychmiastowego leczenia napadu paniki ani ostrego kryzysu psychicznego. W nagłym zagrożeniu skorzystaj z profesjonalnej pomocy.



Pięciominutowa przerwa przy biurku

Prosta sekwencja bez maty, łóżka ani specjalnego przygotowania



CZAS:
5 minut



NACISK:
1–2



POZYCJA:
siedząca



CEL PRAKTYCZNY:
przerwać długie siedzenie
i wykonać świadomy
rytuał rozluźniający

Ta wersja została przygotowana na spokojną przerwę w domu lub w miejscu, w którym możesz bezpiecznie zdjąć obuwie. Nie wykonuj jej podczas prowadzenia pojazdu, obsługi maszyn ani w pozycji niestabilnej.



1 00:30–01:15 — KONTAKT

Obejmij stopę obiema dłońmi.
Wykonaj trzy spokojne ruchy
od pięty do palców.



2 01:15–02:00 — ŚRODKOWY ŁUK

Wykonaj rytm A — B — C — B
z naciskiem na poziomie 2.



3 02:00–02:45 — PODSTAWA PALCÓW

Przejdź kciukiem jeden raz
od podstawy palucha do
podstawy małego palca.



4 02:45–03:30 — ZAKOŃCZENIE PIERWSZEJ STOPY

Wykonaj dwa lekkie ruchy
głaskania i postaw stopę
na podłodze.



5 03:30–04:30 — DRUGA STOPA

Powtórz skróconą wersję:

- jeden ruch głaskania;
- A — B — C;
- jedno przejście pod podstawą palców.



6 04:30–05:00 — POWRÓT DO POZYCJI

Postaw obie stopy na podłodze.
Oprzyj dłonie na udach. Spójrz na
jeden nieruchomy punkt. Zauważ
trzy naturalne oddechy.



MICRO CHECK-IN



Przed powrotem do pracy sprawdź:

- ☐ Czy stopy stoją stabilnie?
- ☐ Czy barki są opuszczone?
- ☐ Czy szczęka jest rozluźniona?
- ☐ Czy potrzebuję wstać,
przeciągnąć się lub napić wody?



ERGONOMIA

Nie pochylaj głowy nisko przez
całe pięć minut. Zblíž stopę
do dłoni zamiast przyciągać
twarz do stopy.



ADAPTACJA

Jeżeli nie możesz zdjąć obuwia,
wykonaj wersję bez refleksologii:

- postaw stopy płasko;
- oprzyj dłonie na udach;
- rozluźnij barki;
- wykonaj kilka spokojnych,
niewymuszonych oddechów;
- porusz delikatnie palcami
stóp wewnątrz obuwia.



HIGIENA

W przestrzeni wspólnej
wykonuj praktykę tylko wtedy,
gdy jest to odpowiednie
i komfortowe dla Ciebie
oraz innych osób.



Położ kostkę jednej nogi na
przeciwnym udzie. Jeżeli ta
pozycja jest niewygodna dla biodra
lub kolana, ustaw stopę na niskim
podnóżku zamiast zakładać nogę.

ALTERNATYWA: PODNÓŻEK



Wracam do zadania spokojniej, nie szybciej.



Krótką przerwę może wspierać odpoczynek i samoobserwację, ale nie zastępuje leczenia przewlekłego stresu, zaburzeń lękowych ani problemów zdrowotnych związanych z pracą.



Wieczorna sekwencja: 10 minut

Łagodny rytuał wyciszenia przed odpoczynkiem



CZAS:
około 10 minut



NACISK:
1–2



TEMPO RUCHÓW:
wolniejsze niż
w sekwencji
podstawowej



NAJLEPSZY MOMENT:
po zakończeniu
obowiązków, przed
odpoczynkiem

Ta wersja została przygotowana na koniec dnia. Ruchy są wolne, nacisk pozostaje lekki, a zakończenie trwa dłużej niż w podstawowej sekwencji.

Jej celem nie jest wymuszenie snu. Traktuj ją jako spokojny sygnał, że aktywna część dnia dobiega końca.

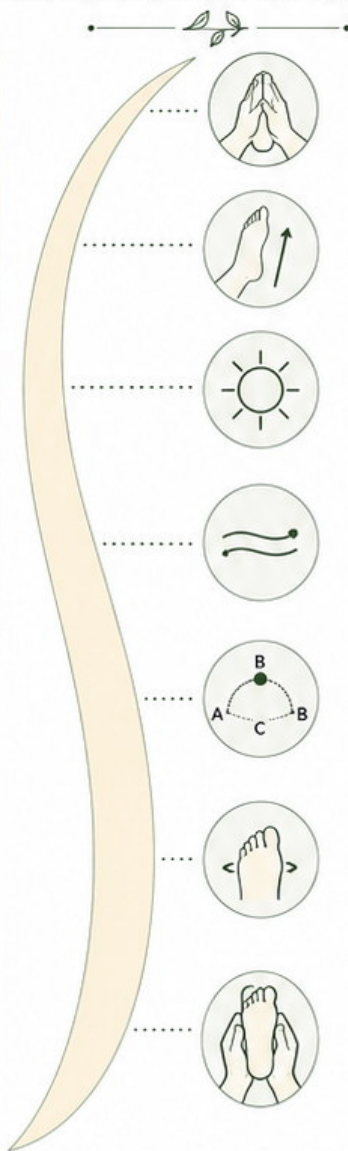


PRZYGOTOWANIE — 1 MINUTA:

- ☐ Przygaś intensywne światło.
- ☐ Wycisz powiadomienia.
- ☐ Usiądź lub połoń się w wygodnej pozycji.
- ☐ Podeprzyj kolana i stopy poduszką.
- ☐ Sprawdź, czy dłonie są ciepłe.
- ☐ Ustaw nacisk na poziomie 1–2.



Nie potrzebujesz świec, olejków ani specjalnej muzyki. Najważniejsze są wygodna pozycja, bezpieczeństwo i brak pośpiechu.



00:00–01:00 — SPOKOJNY POCZĄTEK

Połoń dłonie na jednej stopie. Nie wykonuj jeszcze żadnego ucisku. Zauważ ciężar stopy i wykonaj trzy naturalne oddechy.

01:00–02:30 — DŁUGIE RUCHY ROZGRZEWAJĄCE

Przesuwaj dłonie od pięt do palców. Wykonaj cztery powolne ruchy na każdej stopie.

02:30–04:00 — TRADYCYJNA STREFA SPLOTU SŁONECZNEGO

Wykonaj dwa łagodne uciski na każdej stopie. Każdy nacisk utrzymuj przez około pięć sekund. Nie przekraczaj poziomu 2.

04:00–05:30 — TRADYCYJNA LINIA PRZEPONY

Wykonaj jedno bardzo wolne przejście pod poduszką każdej stopy. Ruch może trwać około 20 sekund.

05:30–07:00 — ŚRODKOWY ŁUK

Wykonaj na każdej stopie rytm: A — B — C — B. Pozostań w każdym miejscu przez około trzy sekundy.

07:00–08:30 — PALUCH

Obejmij paluch bez ściskania. Wykonaj dwa małe ruchy okrężne u podstawy i jeden delikatny ucisk opuszcza. Nie ciągnij ani nie skręcaj palca.

08:30–10:00 — DŁUGIE ZAKOŃCZENIE

Wykonaj trzy lekkie ruchy od pięt do palców. Obejmij stopę obiema dłońmi. Pozostań nieruchomo przez dwa spokojne oddechy. Powtórz po drugiej stronie.



*Dzień nie musi być już
kontynuowany.
Mogę pozwolić ciału zwolnić.*



PO ZAKOŃCZENIU:

- wstań powoli, jeśli musisz się poruszyć;
- ogranicz powrót do intensywnych zadań;
- wybierz spokojną czynność;
- nie oceniaj praktyki wyłącznie na podstawie tego, jak szybko zaśniesz.



ADAPTACJA:

Jeżeli dotykanie stóp zwiększa pobudzenie lub jest nieprzyjemne, zakończ praktykę. Możesz zamiast niej oprzeć stopy na podłożu i skupić się na ich ciężarze.



WAŻNE

Ta sekwencja może być elementem wieczornego rytuału odprężającego, ale nie jest leczeniem bezsenności, zaburzeń lękowych ani innych problemów zdrowotnych.



Sekwencja wykonywana przez drugą osobę

Komfort, komunikacja i świadoma zgoda



CZAS:
8–12 minut



NACISK:
ustala osoba masowana



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA:
zgoda może zostać wycofana
w każdej chwili

Dotyk powinien być zawsze dobrowolny, przewidywalny i komfortowy.
Osoba wykonująca sekwencję nie decyduje samodzielnie, jak silny ma być nacisk.



ZANIM ZACZNIESZ:

Osoba wykonująca sekwencję pyta:

- „Czy chcesz, żebym wykonał lub wykonała krótką sekwencję na stopach?”
- „Czy są miejsca, których nie mam dotykać?”
- „Czy masz ranę, uraz, obrzęk albo ból?”
- „Jaki nacisk jest dla Ciebie komfortowy w skali od 0 do 5?”
- „Jakiego słowa użyjemy, gdy zechcesz natychmiast przerwać?”



Sugerowane słowo przerywania: **STOP**



Brak sprzeciwu nie oznacza zgody.
Przed rozpoczęciem potrzebna jest
wyraźna odpowiedź potwierdzająca.



OSOBA MASOWANA

- siedzi lub leży wygodnie;
- ma podparte kolana i pięty;
- nie musi utrzymywać stopy w powietrzu;
- może w każdej chwili zmienić pozycję.



OSOBA WYKONUJĄCA

- siedzi stabilnie;
- utrzymuje proste nadgarstki;
- nie opiera ciężaru całego ciała na stopie;
- obserwuje reakcje drugiej osoby.

SEKWENCJA REKOMENDOWANA:

1

KROK 1 — KONTAKT

Obejmij stopę obiema dłońmi i zapytaj: „Czy ten kontakt jest komfortowy?”



2

KROK 2 — ROZGRZEWKA

Wykonaj trzy lekkie ruchy od pięty do palców.



3

KROK 3 — UCISK PRÓBNY

Wykonaj jeden nacisk na poziomie 1. Zapytaj: „Czy nacisk ma pozostać taki sam, być lżejszy czy nieco wyraźniejszy?”



4

KROK 4 — SEKWENCJA

Wykonaj wybrane etapy ze stron 19–24. Nie dodawaj własnych mocniejszych technik.



5

KROK 5 — ZAKOŃCZENIE

Zmniejsz siłę dotyku. Wykonaj dwa lekkie ruchy głaskania. Powiedz wyraźnie: „To ostatni ruch. Teraz zdejmuję dłonie.”



Co około dwie minuty zapytaj:

- „Jaki jest teraz poziom nacisku od 0 do 5?”
- „Czy mam kontynuować?”
- „Czy coś należy zmienić?”



SYGNAŁY, ABY NATYCHMIAST PRZERWAĆ:

- słowo „stop”;
- cofanie stopy;
- nagle napięcie ciała;
- grymas bólu;
- drętwienie lub pieczenie;
- zawroty głowy;
- wyraźne pogorszenie samopoczucia;
- brak możliwości uzyskania jasnej odpowiedzi.



Nie diagnozuj stanu zdrowia na podstawie wyglądu stopy, bolesności punktu ani reakcji na ucisk.



Pytaj — słuchaj — dostosuj — zatrzymaj się, gdy jest to potrzebne.



Gdy możesz pracować tylko na jednej stopie

Pełna praktyka nie wymaga idealnej symetrii



Nie zawsze można wygodnie dotrzeć do obu stóp. Jedna stopa może być zabandażowana, bardziej wrażliwa, trudno dostępna albo po prostu niewygodna do ułożenia. Możesz wykonać praktykę tylko po jednej stronie. Nie musisz nadrabiać większą siłą ani podwajać liczby powtórzeń.

KIEDY UŻYĆ TEJ ADAPTACJI: —✍

- jedna stopa jest trudno dostępna;
- pozycja po jednej stronie powoduje napięcie biodra lub kolana;
- na jednej stopie znajduje się niewielki obszar, którego nie wolno dotykać;
- masz mało czasu;
- chcesz najpierw nauczyć się ruchów po jednej stronie.



AKTYWNA
STRONA



DRUGA STOPA —
PAUZA

1

00:00–01:00 — ROZGRZEWKA

Trzy długie ruchy od pięty do palców.
Delikatne objęcie stopy.



2

01:00–02:00 — TRADYCYJNA STREFA SPLOTU SŁONECZNEGO

Trzy łagodne uciski po 3–5 sekund.



3

02:00–03:00 — TRADYCYJNA LINIA PRZEPONY

Dwa wolne przejścia pod poduszką stopy.



4

03:00–04:00 — PODSTAWA PALCÓW

Dwa przejścia od podstawy palucha
do małego palca.



5

04:00–05:00 — ŚRODKOWY ŁUK

Rytm A — B — C — B.



6

05:00–06:00 — ZAKOŃCZENIE

Trzy lekkie ruchy głaskania.
Zatrzymanie dłoni przez dwa
naturalne oddechy.



NIE RÓB TEGO

- nie zwiększaj nacisku, aby “zastąpić” drugą stopę;
- nie wykonuj podwójnej liczby ucisków;
- nie próbuj pracować przez ból;
- nie zmuszaj biodra lub kolana do niewygodnej pozycji.



Nie ma potrzeby “wyrównywania energii” ani uzyskiwania identycznych odczuć po obu stronach.



ALTERNATYWA

Po zakończeniu możesz postawić obie stopy na podłodze i przez chwilę zauważać ich kontakt z podłożem. Nie naciskaj stopy, której dotykane jest niewskazane.



*Jedna bezpieczna
i komfortowa strona
wystarczy.*



Połącz pracę ze stopami i spokojny oddech

5 minut po intensywnym dniu



CZAS:
5 minut



NACISK:
1–2



ZASADA:
oddech pozostaje komfortowy
i naturalny

Oddech nie musi być bardzo głęboki ani idealnie równy.

Najważniejsze jest to, aby nie wstrzymywać powietrza i nie wykonywać ćwiczenia na siłę.



i Orientacje NHS zalecają oddech łagodny, regularny i tak głęboki, jak jest to komfortowe.



ODDECH

wdech → wydech → wdech → wydech

DŁOŃ

ustaw → naciśnij → utrzymaj → zwolnij

PRZYGOTOWANIE:

Usiądź stabilnie. Podeprzyj stopę.
Rozluźnij pasek, skarpetę lub ubranie,
jeśli ogranicza komfort.
Połóż dłonie na stopie.

1

MINUTA 1 — ZAUWAŻENIE

Nie zmieniaj oddechu od razu. Zauważ:

- gdzie czujesz ruch oddechu;
- czy barki unoszą się;
- czy zaciskasz szczękę;
- czy dłonie są napięte.



2

MINUTA 2 — DŁUGIE GŁASKANIE

Podczas naturalnego wydechu wykonaj ruch od pięty do palców. Podczas wdechu wróć dłonią bez nacisku. Powtórz spokojnie.



3

MINUTA 3 — UCISK STATYCZNY

Wybierz miękką część środkowego łuku. Wdech — ustaw kciuk. Wydech — zwiększ nacisk do poziomu 2. Wdech — utrzymaj lekki kontakt. Wydech — powoli zwolnij.



4

MINUTA 4 — RYTM TRZECH PUNKTÓW

Wykonaj uciski w polach A, B i C. Nie dopasowuj oddechu na siłę do każdego punktu. Jeżeli rytm oddechu się zmienia, pozwól mu wrócić do naturalnego tempa.



5

MINUTA 5 — ZAKOŃCZENIE

Obejmij stopę obiema dłońmi. Pozostań nieruchomo przez trzy naturalne oddechy. Postaw stopę na podłodze. Zauważ kontakt obu stóp z podłożem.



W tej chwili mogę zrobić mniej i poruszać się wolniej.



LICZENIE JEST OPCJONALNE

Jeżeli liczenie uspokaja, możesz liczyć od 1 do 4 podczas wdechu i od 1 do 4 podczas wydechu. Jeżeli liczenie zwiększa napięcie, zrezygnuj z niego.



PRZERWIJ ĆWICZENIE

I wróć do zwykłego oddechu, jeśli pojawią się:

- zawroty głowy;
- uczucie braku powietrza;
- mrowienie wokół ust;
- ból w klatce piersiowej;
- narastający niepokój;
- inny niepokojący objaw.



Techniki relaksacyjne mogą być stosowane jako element wsparcia w radzeniu sobie ze stresem, ale nie zastępują profesjonalnej oceny ani leczenia zaburzeń lękowych.



MODUŁ 5

Plan 7 dni, obserwacja i wsparcie

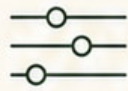


Zamień pojedynczą próbę w świadomy rytuał

Przez siedem dni będziesz ćwiczyć bez presji na idealny wynik, obserwować własny komfort i wybierać wersję dopasowaną do codzienności.



Obserwuj



Dostosuj



Powtarzaj



Poproś o pomoc,
gdy jej potrzebujesz



Regularność nie oznacza obowiązku wykonywania praktyki codziennie. Oznacza świadomy powrót do niej tylko wtedy, gdy jest bezpieczna i pomocna.

DZIEŃ 1



DZIEŃ 2



DZIEŃ 3



DZIEŃ 4



DZIEŃ 5

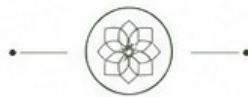


DZIEŃ 6



DZIEŃ 7





Jak obserwować samopoczucie przed i po praktyce

Zbieraj informacje, nie wystawiaj sobie eceny

Krótką obserwacją pomagamy zauważyć, które wersje praktyki są dla Ciebie komfortowe.

Nie musisz uzyskiwać niższego wyniku po każdej sesji.

PRZED PRAKTYKĄ

DATA: _____

GODZINA: _____

WYBRANA WERSJA: ☐ 3 minuty ☐ 5 minut ☐ 10 minut ☐ pełne 12 minut ☐ tylko jedna stopa

MOJE NAPIĘCIE TERAZ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

0 — brak napięcia

10 — bardzo silne napięcie

CIAŁO: ☐ rozluźnione ☐ lekko napięte ☐ wyraźnie napięte ☐ trudno mi określić

ODDECH: ☐ swobodny ☐ płytki ☐ szybki ☐ nieregularny ☐ trudno mi określić

MOJA INTENCJA:

Dziś chcę dać sobie kilka minut na _____.



PO PRAKTYCE

..... mniej — bez zmiany — więcej

MOJE NAPIĘCIE TERAZ:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

0 — brak napięcia

10 — bardzo silne napięcie

CO ZAUWAŻAM?

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ większy komfort; | ☐ mniejsze napięcie barków; | ☐ większe napięcie; |
| ☐ cieplejsze stopy; | ☐ senność; | ☐ dyskomfort; |
| ☐ spokojniejszy oddech; | ☐ brak wyraźnej różnicy; | ☐ inne: _____. |

JAKI NACISK BYŁ NAJLEPSZY?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ trudno określić

CO ZMIENIĘ NASTĘPNYM RAZEM?

- | | |
|---|--|
| ☐ użyję lżejszego nacisku; | ☐ zwolnię ruchy; |
| ☐ wykonam krótszą wersję; | ☐ pominię wrażliwe miejsce; |
| ☐ lepiej podeprę stopę; | ☐ nie muszę niczego zmieniać. |



WYNIK SPADŁ

To może oznaczać, że praktyka była w tym momencie komfortowa. Nie jest to dowód leczenia lęku.



WYNIK SIĘ NIE ZMieniŁ

To również jest prawidłowy wynik. Możesz potraktować sesję jako świadomą przerwę.



WYNIK WZRÓŚŁ

Zastanów się, czy nacisk był zbyt mocny, pozycja niewygodna lub skupienie na ciele nie zwiększyło napięcia. Następnym razem skróć praktykę albo z niej zrezygnuj.



Jeżeli praktyka regularnie zwiększa lęk, wywołuje ból lub pogarsza samopoczucie, przerwij ją i skonsultuj sytuację z odpowiednim specjalistą.



Obserwacja ma pomóc w wyborze, a nie udowodnić sukces.



Plan praktyki na 7 dni

Małe kroki zamiast presji na doskonałość



Ten plan nie jest wyzwaniem, które musisz ukończyć bez przerwy.
Możesz powtórzyć dzień, zrobić pauzę albo pominąć ćwiczenie, jeśli nie czujesz się dobrze.

1

DZIEŃ 1 — KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO

CZAS: 3–4 minuty



- przeczytaj strony 05–09;
- przygotuj wygodną pozycję;
- wypróbuj nacisk 1, 2 i 3 na miękkiej części pięty;
- wybierz najbardziej komfortowy poziom.



Przy jakim nacisku mogę swobodnie oddychać?

2

DZIEŃ 2 — DWA PODSTAWOWE RUCHY

CZAS: 5 minut



- przećwicz chodzenie kciukiem;
- przećwicz ucisk statyczny;
- wykonaj każdy ruch najpierw na dłoni, potem na stopie.



Który ruch jest łatwiejszy dla mojego kciuka?

3

DZIEŃ 3 — ROZGRZEWKA I ZAKOŃCZENIE

CZAS: 5 minut



- wykonaj rozgrzewkę ze strony 18;
- pomierz precyzyjne punkty;
- przejdź bezpośrednio do zakończenia ze strony 25.



Który szeroki ruch daje mi największy komfort?

4

DZIEŃ 4 — WERSJA 3-MINUTOWA

CZAS: 3 minuty



- wykonaj pełną kartę ze strony 28;
- nie dodawaj ruchów;
- sprawdź napięcie przed i po.



Czy krótka wersja jest łatwa do wykonania bez pośpiechu?

5

DZIEŃ 5 — PEŁNA SEKWENCJA

CZAS: maksymalnie 12 minut



- użyj karty ze strony 26;
- zmniejsz nacisk, gdy kciuki się męczą;
- pomір każdy wrażliwy obszar.



Które etapy chcę zachować w swojej codziennej wersji?

6

DZIEŃ 6 — WYBRANY WARIANT

CZAS: 3–10 minut



- ☐ przerwa przy biurku;
- ☐ wersja wieczorna;
- ☐ jedna stopa;
- ☐ stopy i spokojny oddech.



Która wersja najlepiej pasuje do mojego rzeczywistego dnia?

7

DZIEŃ 7 — WŁASNY RYTUAŁ

CZAS: ustal samodzielnie



Mój rytuał trwa _____ minut.
Najczęściej używam nacisku _____.
Zaczynam od _____.
Następnie wykonuję _____.
Kończę poprzez _____.



Co sprawi, że ten rytuał będzie łatwy do powtórzenia?



REGUŁA ELASTYCZNOŚCI:

Jeżeli opuścisz jeden dzień, nie zaczynaj planu od początku. Wróć do wybranego etapu wtedy, gdy jest to możliwe.



Plan minimum

Nie masz przestrzeni na cały tydzień? Wybierz tylko:

- Dzień 1 — bezpieczeństwo;
- Dzień 4 — wersja szybka;
- Dzień 7 — własny rytuał.



Plan służy nauce i samoobserwacji. Nie jest programem leczenia zaburzeń lękowych.



Dziennik praktyki

Zauważaj wzorce bez oceniania siebie



Wypełnienie całej tabeli nie jest obowiązkowe.

Zapisz tylko te informacje, które pomogą Ci następnym razem wybrać komfortową wersję.

DATA	WERSJA 3 / 5 / 10 / 12 min	STOPA L / P / obie	NACISK 1 / 2 / 3	NAPIĘCIE PRZED 0–10	NAPIĘCIE PO 0–10	KOMFORT niski / średni / wysoki	UWAGA



PO KILKU SESJACH ZAUWAŻAM, ŻE:

Najbardziej komfortowa pora dnia to:

Najłatwiejsza wersja to:

Najlepszy poziom nacisku to:

Ruch, który najczęściej wybieram:

Ruch, który chcę zmienić lub pominąć:

Pozycja najbardziej wygodna dla mojego ciała:

Najczęstsza przeszkoda:

Jedna prosta zmiana na przyszłość:



SZUKAJ PRAKTYCZNYCH WZORCÓW

- wieczorem wygodniejszy jest nacisk 1;
- wersja 3-minutowa jest łatwiejsza do powtarzania;
- poduszka pod kolanem zmniejsza napięcie;
- środkowy łuk jest wrażliwy i lepiej go pomijać.



NIE UŻYWAJ DZIENNIKA DO:

- diagnozowania chorób;
- przypisywania wrażliwego punktu do chorego narządu;
- oceniania skuteczności leków;
- podejmowania decyzji o przerwaniu leczenia.



MÓJ REALISTYCZNY PLAN

☐ raz w tygodniu;

☐ dwa razy w tygodniu;

☐ tylko wtedy, gdy mam na nią ochotę;

☐ w innym rytmie:



Najlepszy plan to taki, który szanuje moje ciało i codzienność.



Najczęstsze pytania i rozwiązania



01

Czy ucisk powinien boleć?



Nie. Wyraźny kontakt może być komfortowy, ale ostry, piekący lub narastający ból jest sygnałem do zmniejszenia nacisku albo przerwania ruchu.

07

Czy potrzebuję olejku lub kremu?



Nie. Niewielka ilość neutralnego kremu może ułatwić szerokie ruchy, ale zbyt śliska skóra utrudnia kontrolowany nacisk kciukiem.

02

**Nie czuję żadnej różnicy.
Czy wykonuję sekwencję źle?**



Niekoniecznie. Nie każda praktyka wywołuje zauważalną zmianę. Spokojna przerwa bez wyraźnego efektu nadal może być wartościowym doświadczeniem.

08

Co zrobić, gdy łaskocze?



Użyj szerszego kontaktu dłoni, zmniejsz liczbę bardzo lekkich ruchów i ustalij stopę. Nie zwiększaj gwałtownie siły.

03

Czy mocniejszy nacisk działa lepiej?



Nie ma podstaw, aby zakładać, że większa siła przynosi lepszy rezultat. W tym przewodniku priorytetem jest poziom 2–3 i brak bólu.

09

Co zrobić, gdy boli mnie kciuk?



Przerwij, rozluźnij dłoń i zmień pozycję. Zmniejsz nacisk, skróć sesję albo użyj szerokiego kontaktu dłoni zamiast pracy jednym kciukiem.

04

Czy bolesny punkt oznacza problem z określonym narządem?



Nie. Wrażliwość stopy może mieć wiele lokalnych przyczyn i nie służy do diagnozowania stanu narządów. Przypisywane w refleksologii połączenia między punktami stóp a innymi częściami ciała nie zostały naukowo potwierdzone.

10

Czy refleksologia może zastąpić terapię lub leki?



Nie. Nie przerywaj psychoterapii, konsultacji lekarskich ani przyjmowania przepisanych leków bez rozmowy z odpowiednim specjalistą.

05

Jak często mogę wykonywać sekwencję?



Wybierz częstotliwość, przy której stopy i dłonie pozostają komfortowe. Nie musisz wykonywać praktyki codziennie. Zrób przerwę, jeśli występuje bolesność, podrażnienie skóry lub zmęczenie kciuków.

11

Kiedy nie wystarczy praktyka domowa?



Poszukaj profesjonalnego wsparcia, jeśli lęk jest intensywny, utrzymuje się, nasila albo utrudnia pracę, naukę, relacje, sen lub codzienne funkcjonowanie. Zaburzenia lękowe obejmują więcej niż przejściowe zmartwienie i mogą wymagać profesjonalnej oceny oraz leczenia.

06

Czy muszę wykonać wszystkie etapy?



Nie. Możesz wybrać wersję krótszą, pominąć wrażliwe miejsce albo pracować tylko na jednej stopie.

12

Co zrobić podczas ostrego kryzysu?



Nie próbuj polegać wyłącznie na refleksologii. Skontaktuj się z profesjonalną pomocą, zaufaną osobą albo odpowiednim numerem kryzysowym podanym na następnej stronie. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112 albo 999.



PRZERWIJ PRAKTYKĘ, JEŚLI:

- pojawia się ostry ból;
- zwiększa się lęk;
- występuje drętwienie lub pieczenie;
- pojawiają się zawroty głowy;
- czujesz się gorzej zamiast bezpieczniej.



Źródła, profesjonalne wsparcie i zakończenie



WAŻNE PODSUMOWANIE

Ten przewodnik przedstawia refleksologię jako uzupełniający rytuał dotykowy wspierający odprężenie i samoobserwację. Nie stanowi diagnozy ani leczenia zaburzeń lękowych, depresji, bezsenności lub innych problemów zdrowotnych.

Tradycyjne mapy refleksologii zakładają powiązania między punktami na stopach a innymi częściami ciała, ale takie powiązania oraz przypisywane im działanie lecznicze nie zostały naukowo potwierdzone.



KIEDY POSZUKAĆ PROFESJONALNEJ POMOCY

- lęk jest intensywny lub trudny do kontrolowania;
- objawy utrzymują się lub nasilają;
- napięcie zakłóca sen, pracę, naukę lub relacje;
- unikasz ważnych sytuacji z powodu lęku;
- pojawiają się częste napady paniki;
- masz wątpliwości dotyczące przyjmowanych leków;
- domowe sposoby nie zapewniają wystarczającego wsparcia.

Zaburzenia lękowe mogą powodować znaczne cierpienie i utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Nie zostawaj sam lub sama w kryzysie

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia:

112 — numer alarmowy

999 — pogotowie ratunkowe

Całodobowe i bezpłatne wsparcie dla osób dorosłych:

800 70 2222 — Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

116 123 — telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

Wsparcie dla dzieci i młodzieży:

116 111 — telefon zaufania dla dzieci i młodzieży



Potwierdź ponownie numery, godziny i dostępność usług bezpośrednio przed publikacją, drukiem lub przyszłą aktualizacją materiału.



ŹRÓDŁA EDUKACYJNE

- **National Center for Complementary and Integrative Health** — informacje o refleksologii i ograniczeniach dowodów naukowych;
- **World Health Organization** — informacje o zaburzeniach lękowych i technikach radzenia sobie ze stresem;
- **National Health Service** — wskazówki dotyczące spokojnego, niewymuszonego oddychania;
- **Ministerstwo Zdrowia Rzeczypospolitej Polskiej** — informacje o pomocy psychologicznej, psychiatrycznej i kryzysowej.

Twoja praktyka może pozostać prosta

Nie musisz zapamiętywać wszystkich punktów ani wykonywać całej sekwencji każdego dnia. Możesz wrócić do jednego ruchu, który jest komfortowy. Możesz wybrać trzy minuty zamiast dwunastu. Możesz również zdecydować, że danego dnia potrzebujesz innej formy odpoczynku albo rozmowy z drugą osobą.

Najważniejsze jest to, aby słuchać sygnałów ciała, nie pracować przez ból i nie odkładać profesjonalnej pomocy, gdy jest potrzebna.

Zatrzymaj się na chwilę. Oprzyj stopy stabilnie. Rozluźnij dłonie. Nie musisz robić wszystkiego naraz.

Mały, bezpieczny krok również jest formą troski o siebie.

