

Zonterapi

En historisk tillbakablick på zonterapi

Zonterapi, även känt som reflexologi, är en av de äldsta formerna av naturläkemedel, jämsides med akupunktur och ayurveda. Denna läkekonst har rötter i alla större civilisationer och på varje kontinent. Ett av de mest framstående historiska bevisen på zonterapi finns i Sakkara i Egypten, nära de ikoniska pyramiderna, där man i en grav för läkare upptäckt både illustrationer och beskrivningar av zonterapins tillämpning.

Hur zonterapi påverkar kroppen

När man ger zonterapi, påverkas kroppen på flera sätt, bland annat genom förbättrad blodcirkulation och inflammationssänkande effekter. Det kan också lindra kronisk smärta. Zonterapi kan aktivera kroppens egna läkningsmekanismer, som inflammation och feber, för att behandla kroniska sjukdomar. Under behandlingens gång kan gamla symptom återkomma tillfälligt som en del av läkningsprocessen. Målet med zonterapi är att uppnå en balans i kroppen, eller homeostas, vilket är en naturlig strävan för kroppen.

Zonterapi fokuserar på att stimulera kroppens egna läkande processer, som kan liknas vid en inre "eld" av inflammation och feber. Denna "eld" hjälper till att kickstarta immunsystemet. När du börjar med zonterapi kan du märka en tillfällig förvärring av gamla symptom, vilket egentligen är ett gott tecken på att kroppen reagerar och börjar läka.

Det här sättet att se på läkning står ofta i kontrast till skolmedicin, som ofta fokuserar på att dämpa symptomen med olika mediciner. Sådana mediciner kan faktiskt göra det svårare för zonterapi att fungera optimalt, eftersom de kan verka som en "broms" för kroppens naturliga läkningsprocess.

Folk som tar mediciner för att dämpa symptom eller de som har ett träningsintensivt liv kan ha svårare att dra full nytta av zonterapins fördelar. Detta beror på att deras kroppars "smärtmätningssystem" inte reagerar som det ska, vilket gör dem mindre mottagliga för behandlingen.

Zonterapi är inte bara en teknik utan ett hantverk som kräver skicklighet och tid att bemästra. Det handlar om att anpassa behandlingen till varje individ. Det är en mer långsiktig strategi som går ut på att stärka kroppens egna försvar istället för att snabbt dämpa symptom.

Den tredimensionella zonterapin

I dag använder många Henrik Hellbergs mer utvecklade tredimensionella metod, som genom att använda det omvända handgrepp arbetar med hela foten (fotrygg/fotsula, skelett, muskler/mjukdelar och hud). Metoden är utformad för att passa en anatomisk förståelse av kroppen. Denna utbildning lägger vikt vid att förstå helheten genom dess delar. Liksom en enskild cell innehåller hela organismens DNA, kan enstaka delar av kroppen, som foten, handen eller örat, spegla hela kroppens tillstånd.

Helhet genom delar

Varje kroppsdel kan anses vara ett system som i sin tur utgör delar av ett större helhetssystem. Denna filosofi är sammanflätad med det autonoma nervsystemet, kroppens inre kontrollsystem som är kopplat till både medvetna och omedvetna former av smärta. När vi arbetar med zonterapi omvandlas lagrad energi, eller "potentiell energi," till aktiv energi som hjälper den drabbade delen av kroppen i dess läkningsprocess.

Fotens delar och kroppens organ

Den tredimensionella formen av zonterapi använder sig av ett systematiskt sätt att tänka, där varje del av foten har en direkt korrelation till en specifik del av kroppen. Till exempel representerar undersidan av foten, känt som plantarsidan, kroppens organ och är särskilt relaterad till matsmältningssystemet. Fotens muskulatur är en spegelbild av kroppens egna muskler, medan fotens ben och leder korrelerar med kroppens skelett och leder. Ovansidan av foten, eller dorsalsidan, motsvarar kroppens hud och nervsystem men också organ, ben, skelett och muskelzoner. Om det uppstår en skada på skelettet eller musklerna någonstans i kroppen, kommer de reflexologiska systemen att reagera genom att öka smärtan i det motsvarande området på foten.

På egyptisk vis

När du utför zonterapi använder du en unik handposition där handens mindre fingrar gör det mesta av arbetet, medan tummen och tumvalken agerar som en stödjande bas. Detta möjliggör för dig att utnyttja musklerna i underarmen snarare än bara handmusklerna, vilket ger dig tillgång till en större kraftreserv. När du ändrar ditt grepp eller skiftar mellan fingrarna bör du alltid tillämpa ett anpassningsbart tryck beroende på den motståndskraft du känner från fotens vävnad. Målet är att utveckla en känslighet i fingertopparna, så att du kan justera trycket och rotationen för varje individ. Även om ett finger kan dominera, bör du använda alla fingrar – pekfingret, långfingret, ringfingret och lillfingret – och kontinuerligt växla mellan dem för att undvika överansträngning. Du bör också byta hand för att angripa varje zon från olika vinklar. Eftersom du använder flera fingrar ökar du kontaktytan, vilket gör det lättare att detektera variationer i fotens vävnad och därmed identifiera eventuella zonstörningar.

Verktyg för att förstå fotens vävnad

Vanligtvis är fötterna inte lättlästa för en zonterapeut, och det är eftersom fotens olika lager – som hud, bindväv och fett – utgör en barriär mot extern manipulation. När du använder den omvända handgreppstekniken, som involverar hela handen och underarmen snarare än bara tummen eller en pinne, får du fotens vävnad att mjukna under dina fingrar. Detta beror på att du applicerar ett konstant grundtryck. Till detta lägger du en roterande rörelse, som inte behöver vara cirkelformad. I stället anpassar du rörelsen efter hur fotens vävnad ger vika. Den här metoden gör det enkelt att använda olika grepp, som krok- och hakgrepp, vilket hjälper dig att lösa upp spänningar i muskelfascior, runt senor och andra skyddande strukturer. Om du använder ett hakgrepp kan du även införa en mindre roterande rörelse när du når det yttersta läget för att förbättra effekten.

Undersökning och behandlingsmetoder

Du försöker börja med att behandla höger fot för att få ut energier. Man väntar med vänster fot för där sitter tjocktarmen och hjärtat. Då hinner hjärtat vänja sig och du för in ny energi.

När du utför en undersökning bör den roterande rörelsen vara ganska långsam, och det är viktigt att justera trycket så det känns behagligt för den som får zonterapi. Om du identifierar ett specifikt zonområde att fokusera på, kan du skifta till "behandlingsläge" genom att ytterligare minska hastigheten på din rörelse. En sådan långsam rörelse har en stark inverkan på zonterapiens effektivitet, men kräver också god muskelstyrka i armar och händer. För att bygga upp underarmens muskler kan du först knyta nävarna och sedan spänna underarmens flexormuskler till den punkt där du börjar känna en svag känsla av mjölksyra. Slappna sedan av och upprepa om det behövs.

Människor som får behandling med denna metod uppskattar det, eftersom det ger en känsla av omsorg genom det sätt vi verkligen omsluter foten med båda händerna. De har också möjlighet att själv reglera sin upplevda zonsmärta, eftersom behandlingstrycket ökas gradvis.

Handgreppsteknik

I vissa fall kan det vara nödvändigt att öka trycket under behandlingen, särskilt om zonen du fokuserar på ligger djupt. Om du upplever resistens i fotens vävnad, applicera ett förhöjt tryck (använd underarmsmuskelnerna för detta ändamål) tills området mjuknar. Det tar ungefär 15-30 sekunder att på detta sätt förbereda foten för vidare behandling. Du kommer märka att bindvävs- och fettlagren ger vika, och foten blir mer mottaglig för terapi. När en zon väl är förberedd krävs minimal ansträngning för att fortsätta behandlingen i det området.

Fingertekniker

Noppning kallas en teknik som innebär att du med tumme och pekfinger lyfter huden. När vi noppar kommer vi åt det autonoma nervsystemet. Det kan upplevas som en elektrisk stött eller distinkt smärta. Det autonoma nervsystemet ligger mest i hålfoten men du kan även lyfta i andra delar av foten. För att komma åt att noppa i hålfoten kan du behöva skrynkla ihop foten och ta sedan tag. Ett alternativ kan vara att använda båda tummarna och pressa ihop. Du kan börja med att behandla ryggzoner och tårna så att det inte blir en chock att få noppning direkt.

Referens: Henrik Hellberg, zonterapiutbildning 2012–2013, Öland