

**FONTOS:** Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> [https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat\\_kreativstresszoldas.pdf](https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf)  
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

# Stresszoldás reflexológia segítségével

VASS ATTILA

**Gyakorlatra fordított idő átlagosan:**

1 - 3 perc

**Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:**

stressz és szorongás oldása

## A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

**Mielőtt a képeken látható gyakorlatoknak nekikezdesz, kérlek, az alábbi instrukciókat tartsd be, hogy a hatás megfelelő legyen.**

- ✓ A reflexpontok kicsik, ezért enyhe ujjmozdulatokra van szükség.
- ✓ Az ujjak mozgása mindig előre, az ujjhegyek felé irányuljon.
- ✓ A nyomást mindig ujjbeggyel csináld, nehogy a köröm megsértse a bőrt.
- ✓ A nyomás legyen határozott. Vigyázzunk, nehogy kellemetlen, fájdalmas érzést váltsunk ki vele!
- ✓ A gyakorlatot hüvelyk vagy mutatóujjal végezd!
- ✓ Egy-egy pontot elég 1 percig masszírozni.



1

A csukló és az alkar találkozásától két ujjnyira, azon a ponton, ahol a két véna van, a közöttük lévő területet kell masszírozni. A gyakorlatot kb. fél-egy percre folytasd, utána a másik kezeden is végezd el.

2

A hüvelykujj alatt található húsos területen, valahol a mutató- és hüvelykujj között, a hüvelykujjnál található puha, húsos részen kell nyomást gyakorolni a másik kéz hüvelykujjával. Miközben nyomod, lassan hajlítsd be az ujjaidat azon a kezeden, amelyikre a nyomást gyakorlod. Ezt ismételd meg legalább tízszer, majd a másik kezeden is végezd el a gyakorlatot.

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható, és az **Instant stresszoldás a reflexológia segítségével** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/instant-hetkoznapi/reflexologia/>)*