



Soneterapi Refleksologi

HTD

Utdanningskatalog

Litt historie

Soneterapi, eller refleksologi, er en urgammel behandlingsmetode som sannsynligvis ble brukt av naturmennesker ett par tusen år før Kristi fødsel. Det finnes grunn til å tro at refleksologien er ennå eldre enn akupunkturen da den er mindre komplisert og ikke krever spesielle redskap. Teknikken fins dokumentert i Kina ca.2400 f Kr. og er til og med beskrevet av de nubiske faraoene fra ca 2330 f Kr. I Europas middelalder brukte man refleksologi for å hjelpe til med hverdagens små og store plager, men svært lite av dette er dokumentert. Refleksologi er en ren empirisk kunnskap som ble ført videre fra generasjon til generasjon (i sekler.)

Den amerikanske øre - nese - hals legen William H Fitzgerald (1872 - 1942) gjenoppdaget denne gamle naturmetoden. Han brukte soneterapi som anestesi metode ved operasjoner og ved trekking av tenner i sin praksis i Hartford, Connecticut. Hans kurser fikk stor oppmerksomhet og sammen med sin kollega Edwin F Bowers ga han ut boken "Zone Therapy" i 1915.

Det riktig store gjennombruddet for refleksologien kom med den amerikanske massøren Eunuce Ingham som var Fitzgeralds elev. Hun videreutviklet hans ideer og utarbeidet en spesiell teknikk som hun kalte kompressjonsmassasje. I 1938 utga hun en bok som heter " Stories The Feet Can Tell" (Zonterapi" på svensk) Denne ble oversatt til mange språk. Ingham fikk selv elever som skrev mange bøker om dette emnet. Med naturterapeuten Hanne Marquart i Tyskland og den danske sykepleieren Lis Andersen, forfatter av boken "Zoneterapi - tryck dig frisk" fikk refleksologien raskt fotfeste til og med i Europa.

Å utdanne seg til refleksolog

Som refleksolog arbeider du både med fysiske og psykiske problemstillinger. Du lærer deg å lese hvilke kroppssystemer som fungerer og hvilke som må stimuleres hos en klient. Utdanningen retter mot å gi deg et helhetssyn på mennesket: hvordan stress påvirker oss, hvordan du behandler vonde rygger, hva psykosomatiske besvær kan føre til og hvilke resultat man kan få av personlig utvikling. Under utdanningens ulike trinn kommer du steg for steg til å lære deg å behandle hverdagsbesvær slik som fordøyelsesbesvær, allergi, migrene, eksem, rygg og nakke smerter og mye annet.

Refleksologi kan med fordel kombineres med annen alternativ utdanning. Mange refleksologer arbeider med stress terapi i bedrifter. Her har kunnskapene om årsaksbehandling vist seg verdifulle, ettersom refleksologen hjelper klienten å bearbeide opphavet til problemet, ikke bare lindre symptomene.

Utdannelsen i KaironMetoden gir deg ett helhetsbilde av soneterapiens/refleksologiens muligheter der gammel naturlegekunst forenes med moderne forskning. Dette gir deg profesjonell terapeutisk kunnskap med en praktisk base.

KaironMetoden er utviklet av Karl - Axel Lind, som i mange år har drevet omfattende forskning innen soneterapi/refleksologi. Da utdannelsen maksimalt strekker seg over to uker i hver termin, kan den kombineres med annet arbeid eller studier.

Moderne refleksologi er både vitenskap og kunst. Som all vitenskap kreves det grundige studier og tidløs trening. Som all kunst, når den utøves av en konsentrert, tålmodig og hengiven person, kan refleksologien oppnå overraskende resultater.

Dette er Refleksologi

Refleksologi er det internasjonale navet på soneterapi.

Refleksologien bygger på prinsippet om at det finnes soner eller reflekspunkter som står i forbindelse med hver anatomisk del av kroppen. I menneskekroppen er det flere ulike systemer som fungerer optimalt når alle samarbeider. Refleksologen arbeider med soner. Disse finnes ikke bare på foten, også soner som ligger på ben, ører, hender, hode og kroppen som helhet blir brukt i behandlingen. Gjennom trykk, rubninger og berøring med hender eller sonestaver blir ulike refleksområder i huden stimulert og nervene aktiveres. Enkelt forklart kan det sammenlignes med "å slå ett nummer" til et organ i kroppen. Nerveimpulsene transporteres via nervesystemet videre til ulike målområder i kroppen som så "svarer". På denne måten tenker man seg at kroppens evne til å lege seg selv blir aktivert.

Det er en effektiv behandlingsmetode som nesten alltid setter i gang en forandringsprosess. De fleste opplever hurtig en forbedret allmenn tilstand. Refleksologi balanserer kroppen og gir den mulighet til en dyp og total avslapning. Dette er helt nødvendig dersom kroppen skal kunne bygge seg opp, og hente seg inn igjen.

Under en behandling kan refleksologen berøre opptil 7000 nerve ender bare på føttene. Nerve endene løser opp blokkeringer og gir nerveimpulsene mulighet til å fungere optimalt. Blodsirkulasjonen øker. Dette fører til at gift og slaggstoffene i kroppen skilles hurtigere ut. Når kroppen gis mulighet til å kvitte seg med sine kramper og plager på egenhånd, forsvinner besværet på en naturlig måte.

En riktig utført behandling kan ikke skade pasienten, derfor brukes Refleksologi stadig oftere av bedrifters helsetjeneste.

Refleksologi er ikke bare til hjelp for mennesker med fysiske eller psykiske besvær. Også helt friske mennesker har godt av en behandling slik at kroppens immunsystem har mulighet til å arbeide optimalt.

KaironMetoden

Slik er utdannelsen lagt opp.

Utdannelsen er lagt opp i trinn. Hvert trinn er på 32 klokketimer, fordelt på 4-5 undervisningsdager. Det er vanlig at det går ca to måneder mellom hvert trinn. Tiden mellom de forskjellige trinnene skal brukes til å trene på teknikk samt å innarbeide gode behandlingsvaner.

Utdannelsen i KaironMetoden kan kombineres med annet arbeid eller studier siden hver termin strekker seg over maksimalt to datofestede kursuker. Hele utdannelsen inneholder 320 klokketimer, tilsvarende 400 undervisningstimer. Utover dette kreves det totalt 50 journalførte behandlingstimer.

Du behøver ingen spesielle forkunnskaper for å delta på kursene, men for å få diplom må du, foruten godkjent prøve hos oss, følge Norske krav til anatomi, fysiologi og sykdomslære.

Kurset vender seg i første rekke til deg som allerede arbeider innen helse eller komplementære behandlinger og som har en spesiell interesse for mennesker og helse.

REFLEKSOLOGISK INNHOLD

TRINN I

System 1 og Spinapunkter – rygg

Det er fotens klassiske sonesystem som kalles system 1 og som ligger som basis for videre studie i refleksologi.

Vi gjør oss kjent med fotens beinstruktur, muskulatur og sener, og hva vi skal se etter for å lese hva foten vil fortelle oss.

Her lærer vi grunnleggende kunnskap om kroppens reflekser, hvordan vi finner dem og hvordan vi kan benytte dem. Menneskekroppens egne avspeilinger på foten og hvordan refleksene på kroppen opptrer, er øvrige emner under dette trinnets utdanning.

Triggerpunkter i ryggspylen, såkalt spinapunkter, har stor innflytelse på energinivået generelt i kroppen og vi lærer hvilke organer og funksjoner de er linket mot.

Arbeidsredskap er hender og sonestaver. Hva som blir benyttet avhenger av refleksens plassering og størrelse.

Lærer demonstrerer behandlingsmetoden og elevene skal trene på hverandre.

TRINN 2

System 2 og Element 1 – 5

På dette trinnet utvider vi studiet til system 2, som omfatter både fot, ankel og legg. System 2 er et større og mer fleksibelt system som kan brukes når skader og allmenn kroppsproblematikk over tid er blitt kroniske. Dvs vedvarende.

Her kommer vi inn på koblingen mellom kropp og sjel. Trinn 2s tyngdepunkt ligger i kroppspsykologi. Vi får lære mer om hva som hender i kroppen når følelsesmessige komponenter er innblandet.

Vi begynner også å undersøke energibanene som strekker seg langs beinene. Videre får vi lære hvordan vi kan arbeide refleksologisk med antikkens elementlære som Karl-Axel Lind har videreutviklet.

Lærer demonstrerer behandlingsmetoder og elevene skal trene på hverandre.

TRINN 3

System 3, HEL, Homunculus hånd (HoHa), Homunculus eterbånd (HoE), Element 6 – 9

Vi repeterer og fordypet oss i system 2 spesial – sanseorganer. Her vil du få nye vinklinger på begrep som "å stå på ørene" eller "å stå på nesen"

System 3, som er en "speilvendt" speiling fra kroppen på foten, har en helt annen personlighetskarakter enn sys1. Det er nå refleksologien virkelig begynner å ta form.

Når vi behersker system 1 – 2 og 3, kan vi hjelpe klienter som *sitter fast* i ulike faser i livssituasjonen sin. Ved hjelp av reflekssystemene, kan nye *program* aktiviseres i Du kan hjelpe dem til å være mer nærværende og kanskje til og med hjelpe dem til å løse eller se sine aktuelle problem. Dette som er spesielt viktig når vi arbeider med stressbehandlinger.

TRINN 4

På trinn 4 konsentrerer vi oss om kneet som har en meget spesiell betydning i refleksologien. På kneet lærer du å behandle mange forskjellige problem arter og her har vi "nøkkelen" til de fleste funksjoner, både kroppslige og sjelsmessige. Vi fordypet oss videre i stressbehandling og går også igjennom lårets system, kalt arachnesystemet.

TRINN 5

På dette trinnet skal du, under lærerens oppsyn, praktisere på inviterte gjester og journalføre behandlingene. I tilknytning til kurset gis det også

mulighet til å ta skriftlig eksamen og få diplom i refleksologi, Grunnutdannelse.

DIPLOMKRAV

Godkjent teoretisk prøve i refleksologi.

Diplomet er en godkjenning til å utføre refleksologiske behandlinger.

25 journalførte behandlinger.

HØYERE UTDANNELSE

Opptaksvilkår for høyere utdanning, trinn 6-10
Godkjent teoretisk prøve i refleksologi grunnutdanning.

TRINN 6

Vi konsentrerer oss om ørets grunnsystemer 1 og 3, der vi kan hente mye fra de gamle kinesiske kartene. Karl-Axel Lind har videreutviklet ørets reflekspunkter og forklarer dem i minste detalj. Vi går gjennom ørets system 2 der du lærer deg å se øret som et kranium, og hvordan du kan arbeide med dette.

TRINN 7

Trinn 7 er en nøye fordypning av øre - systemene der vi ser nærmere på ulike reaksjoner som kan oppstå. Du lærer å se øret som et bekken, eller som en munnhule. Du lærer hvordan du via øret kan behandle problemer i bekkenet eller i kjeven og tennene. Vi går også gjennom grunnsonene for kraniell-, ansikt- og tunge refleksologi.

TRINN 8

Når du kommer inn på den totale kroppsrefleksologien og det store kroppssystem, lærer du deg blant annet å se et større hode og ansikt på overkroppen. Vår totale kroppsrefleksologi har fokus på energibaner, ryggrad, brystbein og brystkasse, og du får ett nærmere bekjentskap med skjelettsystemet, eller stammesystemet. I stammesystemet finnes viktige "triggerpunkter" som du finner ved hjelp av rygglinjene i de forskjellige system som vi har lært oss. Du lærer deg mer om sternum og hvordan dens funksjoner er koblet til stammesystemet, og du får et overblikk over kroppens energibaner som helhet.

TRINN 9

I tillegg til teoretisk eksamen skal du på dette trinnet, under lærerens oppsyn, praktisere på inviterte gjester og journalføre behandlingene.

TRINN 10

På dette siste trinnet innen høyere utdanning fordyper vi oss i kroppens elementer og energibaner og det spesifikke kommunikasjons systemet som kalles "eterbåndet" - ett usynlig elektromagnetisk felt som løper langs utsiden av kroppen og sørger for kommunikasjon mellom de ulike systemene og det som finnes utenfor.

Eterbåndet er en av kroppens sambandssentraler, og det er på dette båndet du skal lære deg å lese det som ikke fungerer.

Er det ting læreren mener du bør beherske bedre etter avlagt teori og praktisk eksamen på trinn 9, kan dette tilrettelegges for deg i forbindelse med dette siste trinnet.

DIPLOMKRAV

Godkjent teoretisk og praktisk prøve i refleksologi

Norske krav til anatomi, fysiologi og sykdomslære,
25 dokumenterte behandlinger etter trinn 6.

Mangler noen av punktene gis kursbevis.

Karl Axel Lind er født 1946 i Vasterbotten. Parallelt med sin ingeniør karriere interesserte han seg også sterkt for alternativmedisin. Han studerte inngående Fitzgerald og Inghams teorier og med ingeniørens nøyaktighet utførte han strukturelle studier på kroppens soner og produserte over tid eksakte kart over reflekspunktene i alle kroppssystemene. Siden midten av 80-tallet brukte han all sin tid på å utvikle de tidligere forskernes teorier. Han kalles for "den nordiske refleksologiens far". I 1987 grunnla han refleksologiskolen KAIRON i Sverige. KAIRON hadde frem til 2008 søsterskoler i Finland og Norge. Fra 2008 ble 'ordningen' omformulert til at daværende lærerne i Norge – Arve Fahlvik, Anne-Tora Svanes og Siv Harestad, fritt kan fortsette å utdanne refleksologer i KaironMetoden i Norge, men i egen regi.

Ziv Elizabeth var ferdig utdannet refleksolog i 1994 fra Kairon. Har siden Mai 1993 til dags dato jobbet som refleksolog for private klienter og i bedrifter. Underviste for Kairon i perioden 2002 – 2008 i Norge, England og Tyskland, samt ledet work shop seminarer innen tidsaktuell helseproblematikk bl.a i Israel for Reidman College for alternativ medisin. Leder i Norsk Refleksologisk Forbund fra 1998 - 2004.

Andre aktiviteter:

Gjorde pilot studie i depresjon for Norsk Refleksologisk Forbund våren 2004.

Presentert pilotstudiet på Helsekongress i Barcelona september 2004.

Utgitt bøkene:

- *Navlefolket – Kampen mot Navlestrenger*, i 2006. Tema: Livskvalitet, kombinert opp mot faget refleksologi.
- *Mysteriet på HjerneBroen*, utgitt 2010. Tema: Bli kjent med egen personlighet og læreevne gjennom de ulike delene av hjernen din!
- *Sjelens Valg*, utgitt 2012. Tema: AstroRefleksologi.
- *NavleFolket – Kjærlighetens Alkymi*, utgis 2012. Tema: Mental helse og hvordan holde oss friske og raske, i stede for å bli 'gammel og glemsk'.

Ziv Elizabeth har pr i dag 3 lærere:

Karen Inger Grøsfjeld (Stavanger) og Solveig Vassbotn (Tromsø) og Anne Lindebø (Kristiansand).

Utdanningsansvarlig Tromsø: Solveig Vassbotn

Deltagere: Maks 12 elever pr. utdanningstrinn.

Litteratur: Utdanningen bygger hovedsakelig på KaironMetodens utdanningskompendier.

Påmelding: pr mail solveig.vassbotn@gmail.com / tlf 90 19 41 98

Innkalling: Skjer pr. brev/email 2 uker før kursstart

Pris: Kr. 6500,- pr. trinn.

I tilfelle ledig plass kan tidligere elever delta for halv kurspris.

Betaling: Senest en uke før kursstart.

Solveig har praktisert som refleksolog siden 2009 i eget foretak og undervist i utdanning av nye refleksologer siden 2016.