

DRUŽINSKO POLETNO SREČANJE (organizator Zveza ILCO Slovenije-ILCO Invalidsko društvo Gorenjska)

Predavanje in praktična delavnica REFLEKSNA MASAŽA STOPAL in DLANI (SAMOPOMOČ)

Sem Jana Ječnik. Po poklicu sem dipl. inž. laboratorijske biomedicine, NPK refleksoterapevtka in maserka, inštruktorica joge obraza ter certificiran dietetičarka TKM (tradicionalne kitajske medicine) in diagnostike.

Sem tudi mamica dveh navihanih punčk, žena, gospodinja, podjetnica...v glavnem vlog mi ne zmanjka 😊.

Skoraj 15 let sem posvetila delu v zdravstvu. Vseskozi pa so me zanimala tehnike, znanja iz področja dobrega počutja, lajšanja in reševanja najrazličnejših težav, skrb za spremembo življenjskega sloga in ohranjanje ravnovesja našega telesa, pomoč drugim...

Tako sem se spoznavala, raziskovala, učila najrazličnejših tehnik (vsega skupaj že 20 let), ki na nas delujejo blagodejno, sprostitveno, le z dotikom in to kar na vse nivoje našega telesa- fizični, energijski, mentalni, psihični.

Tako sem pred skoraj 4 leti stopila na samostojno pot, kjer v RAVNOVESJE od GLAVE do PETA, živim svoje srčno poslanstvo ter pomagam ljudem pri najrazličnejših težavah, bolečinah, travmah...

Ena izmed alternativnih tehnik je tudi refleksna masaža stopal in dlani, s katero sem seznanila udeležence na letošnji DRUŽINSKI POLETNI TERAPIJI v Šmarjeških toplicah, katero je organizirala Zveza ILCO Slovenije (društvo Gorenjske), pod vodstvom gospe Verke ERCE.

Že drugič me je moja poslovna pot peljala v Šmarješke toplice, kamor sem se z velikim veseljem podala, na povabilo gospe Verke Erce, na PREDAVANJE in praktično DELAVNICO o REFLEKSNI MASAŽI 🙏in 🌻(SAMOPOMOČ).

Zelo sem hvaležna, da lahko tako čudovita znanja delim čim širši populaciji ljudi, z najrazličnejšimi zdravstvenimi težavami in da so pripravljeni pomagati sebi kot svojim bližnjim tudi "brez kemije".

Vsako leto različna društva ILCO Slovenije organizirajo družinska srečanja za stoma paciente ter njihovih partnerjev, z najrazličnejšimi udeleženci predavateljev, z zelo različnimi temami, ki lahko družinam, posameznikom omogočajo pridobitev novega znanja. Na takšen način osveščajo, pomagajo k osebni rasti in dviganju zavedanja, kako pomembno je naše zdravje in skrb zanj, kako pomembno je biti obkrožen z pozitivnimi ljudmi in uživati vsak trenutek svojega življenja.

Tokrat je bilo zbranih okoli 50 udeležencev, željnih novega znanja.

Občutiti je bilo lepo energijo, pozitivno, vsi so kot ena velika družina, podpora eden drugemu, vsak s svojo težko zgodbo, ki jo nosi v svoji duši, a zato z nič manj nasmejanim obrazom, vedrino, pokončno držo in veseljem, ki se tako lepo preliva po celi skupini, ...

1,2,3 so me sprejeli medse odprtih rok ter s sijočimi očmi in odprtini ušesi čakali, da se prične naše druženje, podajanje novega znanja tako v teoriji in praksi.

Opaziti je bilo veliko zanimanje, navdušenje, želja po še več znanja, kako si pomagati sam, ne glede na svoja leta (večina je populacija proti upokojitvi ali pa so že v 3.življenjskem obdobju, z nekaj izjemami)...kako vestno so sledili mojim navodilom v praktičnem delu...čisto navdušena sem bila, kako za njih ne obstaja nobena ovira, ne bolezen, ne starost, ne bolečina, ... prav ničesar, kar bi jih zaviralo, ampak samo velika motivacija, sprejemanje vsega kar pride na pot, tudi popolnoma novo znanje, filozofija dojemanja našega telesa, kot preslikave CELEGA TELESA, ŽLEZ, ORGANOV na 🧠 in uživanje ob učenju REFLEKSNIH TOČK za SAMOPOMOČ.

Z AKUPRESURO refleksnih točk namreč omogočamo vzpodbujanje vklopitve našega notranjega zdravnika, vzpostavljanja ravnovesja na blokiranih točkah, centrih.

Masaža je prijetna, sproščujoča, boleče točke, zakrčenja, rdečine, otekline...lahko z masiranjem-presuro odpravimo, da energija ponovno steče.

Na srečanju smo se naučili kar eno paleto REFLEKSNIH TOČK, za najbolj POGOSTE TEŽAVE s katerimi se soočamo ljudje v vsakdanjem življenju:

- ✅ Glava, vrat, ramenski obroč (razbremenitev, boljše spanje...)
- ✅ Žleze v glavi-hormonski sistem (zelo pomembno krepiti v menopavzi in andropavzi, pa seveda tudi prej...)
- ✅ Hrbtenica, ostali sklepi (blažitev bolečin)
- ✅ Ščitnica
- ✅ Ledvica+nadledvičnice (balans stresa, uravnavanje vode v telesu, umiritev...)
- ✅ Sončni pletež (močan energetski center, blažitev bolečin, umiritev,...)
- ✅ Črevesje (tanko črevo, debelo črevo...pomoč pri driskah, zaprtosti, razdražljivem črevesju ...)
- ✅ Reproductivni organi, žleze (zelo pomembno krepiti, balansirati v 3.življenjskem obdobju, ko upada moč, energija, hormoni...za čim večje ravnovesje)

Imela sem krasne učence in pa čudovito vodjo programa gospo Verko, ki s tako lepo, nežno energijo povezuje vse člane med seboj, med njimi vlada ogromno spoštovanja in hvaležnosti za poznanstva, podporo.

Kako je lepo videti na kupu toliko čudovitih ljudi, ki vsak s svojo energijo prinaša delež v skupino, da ta kar žari in seje pozitivno naokrog.

Na koncu smo se poslovili kot bi bili že stari znanci, v upanju in željami, da se vendarle še kdaj snidemo, takrat pa seveda še s kako drugo temo.

Prijetno je bilo, četudi je bila nedelja, me moje delo tako veseli, tako s srčno predanostjo delim naprej vso to znanje, da to nikakor ne občutim kot moram, nujo, težo, ...ampak kot lahkotnost, kot poslanstvo, ki me znova in znova navdihuje in mi vsaka takšna izkušnja daje še večjo globino, modrost.

Na koncu se še enkrat prav lepo zahvaljujem gospe Verki ERCE in celotni Zvezi ILCO Slovenije, ki ste mi omogočili sodelovanje na družinski terapiji.

Vsem udeležencem pa upam, da boste znali prenesti osvojeno znanje v prakso in si čim večkrat pomagati kar sami z masažo refleksnih točk. Srečno!

Lep pozdrav, JANA