

## ארבעה טיפוסים בכפות הרגליים

כנגד ארבעה טיפוסים דיברה התורה: החושב, העושה, הרגשן והצרכן

תורת הרפלקסולוגיה בכפות הרגליים, מתחלקת ל-4 חלקים. כל חלק מייצג אלמנט - אויר, אש, מים ואדמה. וכל אלמנט מאפיין טיפוס אחר. כל אחד מאיתנו יכול למצוא עצמו מתחבר לאחד או יותר מהטיפוסים. מי מאיתנו לא מכיר (אפילו הוא בעצמו) את "מסמר העניינים" - זה שתמיד יוזם ומארגן, רץ ממקום למקום, מצחיק וכולם מסביבו. מדבר בקול עם הידיים... או את זה שכ"כ עדין, רגיש ושקט שבקושי שמים לב אליו. נפגע מאוד מהר ובטוח שאף אחד לא אוהב אותו. מה עם ה"אסטרונואוט המעופף" - חכם, אך מפוזר, ממציא רעיונות וחולם חלומות. חושב מחשבות בלי סוף, ומתרץ תירוצים לכולם ולעצמו. ויש את "הצריך" - הוא כל הזמן צריך !!! כסף, עבודה, מכונת, זוגיות. צריך וצריך וצריך...הכול אצלו נמדד בכסף, וערכים חומריים אחרים.

הסתקרנתם ??? המשיכו בקריאת המאמר ותגלו עוד פרטים על הטיפוסים השונים ואיך הם באים לידי ביטוי בחיי היומיום ברמה הפיזית וברמה הרגשית נפשית.

### \* אלמנט אויר- טיפוס אויר- "החושב":

אלמנט אויר בכפות הרגליים, הוא כל רצועת האצבעות. אשר מקבילה בגוף לראש, הפנים וכל איברי הפנים. - **טיפוס אויר**- אנשי האויר הם אנשים שאוהבים לדבר הרבה, יש להם קליטה מהירה וחדה, חושים מחודדים, חשיבה מוגברת, הם הגיוניים, "אסטרונואוטים", עם אינטואיציה מאוד חדה, יש להם המון רעיונות והמצאות. - חוסר איזון באלמנט אויר, יכול להתבטא בדלקות בפנים- עיניים, גרון, אוזניים, סינוסים, חניכיים. מעבר לכך, כאבי ראש, סחרחורות, אלרגיות המופיעות בפנים, בלוטת התריס ועוד.

### \* אלמנט אש- טיפוס אש- "העושה":

אלמנט אש בכפות הרגליים, ממוקם בכרית הגדולה של כף הרגל, מתחת לאצבעות. בגוף איזור זה מקביל לאזור החזה, הריאות, כתפיים, ידיים וגב עליון. זהו איזור הלב והנשימה- נתינה וקבלה. אהבה ועשייה מהלב. - **טיפוס אש**- אנשים מתלהבים, מוחצנים, שמחים, אנרגטיים, עם חוש הומור, הם מרכז העניינים ואגוצנטריים, גאוותנים, עם המון אגו, אוהבים לעזור ולתת, לוחמי צדק, עצמאיים, לוקחים הכול ללב. - חוסר איזון באלמנט אש, יכול להתבטא בבעיות לב למינהן, לחץ דם, בעיות נשימה, אסטמה, כאבי גב עליון דלקות בכתפיים ובידיים. ציסטות בחזה.

### **\* אלמנט מים- טיפוס מים- "הרגשן":**

אלמנט מים בכפות הרגליים, ממוקם באזור הקשת הגדולה של כף הרגל, מתחת לכרית האש. בגוף אזור זה מקביל לכל הבטן, האיברים הפנימיים ומע' העיכול וגב תחתון. - **טיפוס מים**- אנשים מאוד רגישים, עדינים, נעימים, וותרנים, שקטים, נפגעים בקלות, בעלי מצבי רוח משתנים. הבטן משקפת את כל העולם הרגשי. הם מוצפים רגשית. - חוסר איזון באלמנט מים יכול להתבטא בבעיות במע' עיכול, יציאות לא סדירות, גזים, בטן נפוחה, אבנים בכליות ובכיס מרה, סכרת, בעיות מעיים, דלקות בשלפוחית השתן, כאבי גב תחתון ועוד.

### **\*אלמנט אדמה- טיפוס אדמה – "הצרכן":**

אלמנט אדמה בכפות הרגליים, ממוקם בכל העקב. בגוף אזור זה מקביל לכל האגן עד כפות הרגליים. - **טיפוס אדמה**- אנשים שמאוד מחוברים לצרכים שלהם, חזקים, עם אינסטינקטים מחודדים, חומרניים, אסטטיים, אוהבי סדר וניקיון, נאמנים, יועצים טובים, רכושנים, אספנים ומינייים. - חוסר איזון באלמנט אדמה יכול להתבטא בבעיות בכל מה שקשור בפוריות, מחזור, אברי הרבייה, רחם, שחלות, ערמונית, טחורים, כאבי גב תחתון, פריצות דיסק, בעיות אגן, רגליים, כאבי ברכיים וקרסוליים ועוד.

לכל אחד ואחת מאיתנו מופיעים כל ארבעת האלמנטים בכפות הרגליים. ז"א שכל אחד מאיתנו מכיל שלל תכונות, מכל הטיפוסים. "המצב המאוזן" מאפשר לכל אלמנט להתקיים עם זכות קיום וכבוד לתכונות האופי שלו. אך המציאות קצת שונה מהתיאוריה. בד"כ ישנם אלמנטים דומיננטיים יותר ודומיננטיים פחות. האלמנטים הדומיננטיים משתלטים על האלמנטים האחרים ומחלישים את תכונותיהם. לדוגמא: אדם שצריך להיות כל הזמן בשליטה, וחי באינטנסיביות מאוד גדולה. ז"א שהוא בעיקר טיפוס אש, עם אלמנט אש מאוד דומיננטי, המחליש את שאר האלמנטים, הוא עסוק בעשייה כפייתית, מבלי להסב את תשומת ליבו לרגשותיו, לצרכיו ולמחשבותיו.

אדם כזה יכול, בסופו של דבר, להביא עצמו מרוב עודף השליטה והעשייה, לעייפות כרונית, חולשה ועם הזמן, גם להתמוטטות. אדם כזה חייב ללמוד לנוח, למלא מצברים ולאגור כוחות מפעם לפעם. וכמו כן, הוא חייב ללמוד להקשיב לגופו- מתי הגוף מסמן לו שהוא עייף ומבקש לנוח. ולאפשר לגוף לנוח ולא להמשיך עם העשייה הכפייתית, תוך מתן תירוצים, כגון: "אני רק צריך לסיים את העבודה הזו והזו...". "אין לי ברירה, אין מי שיעשה זאת במקומי..." וכו'.

**איזון האלמנטים מאפשר לחיות חיים בריאים, חיוניים, חיי מודעות, עם הקשבה לגוף ברמה הפיזית וברמה הרגשית – נפשית**

עינת גולדמן, רפלקסולוגית, מטפלת ברפואה משלימה ומדריכת ויניאסה יוגה. מפתחת שיטת "מודעות הגוף" - התומכת במטופל לממש את פוטנציאל הבסיס שלו, בכל תחומי חיו, בכל שלב בו הוא נמצא בחיים, ובכל גיל.

שיטת "מודעות הגוף" משלבת: אבחון כף רגל, רפלקסולוגיה, שיטת גרינברג, עיסוי רפואי ושוודי, כוסות רוח, נרות הופי, תטא הילינג, דמיון מודרך, התמקדות ונשימות.

**\*חשוב לציין- הטיפים אינם משמשים שום תחליף לייעוץ וטיפול בידי אנשי מקצוע.  
הם אינם תחליף לאבחנה רפואית, או תחליף לטיפול תרופתי.**



**עינת גולדמן - מודעות הגוף**

נייד. 050-7767065

[www.einatgoldman.com](http://www.einatgoldman.com)

[einatush\\_c@walla.com](mailto:einatush_c@walla.com)

טלפקס. 077-7670086