REFLEXOLOGIA

DONDE SE APLICA:

Se suele trabajar por sistemas y órganos, sistema nervioso, sistema óseo y sistema muscular. Se realiza mediante presiones, fricciones y movilizaciones de las articulaciones del tobillo y pie. Durante un tratamiento de reflexología, se pueden aplicar diferentes técnicas. Por ejemplo, se aplica presión en los pies y las manos usando unas técnicas de pulgar y también se pueden aplicar técnicas de estiramiento y movimiento con toda la mano para proporcionar relajación en los pies

.

EN QUIENES SE APLICA:

aplica para todo tipo de personas ya que le proporciona el mejoramiento de

* Calma el estrés y la ansiedad.
* Fortalece el [sistema inmunológico](https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20191128155175/defensas-bajas-como-reforzar-el-sistema-inmunologico/1/).
* Activa la circulación sanguínea.
* Alivia el dolor, especialmente, el dolor de espalda, cuello, cabeza, oídos y muelas.
* Reduce el insomnio y mejora la calidad del sueño.
* Favorece mecanismos de depuración.
* Ayuda a eliminar toxinas del organismo.
* Equilibra el sistema nervioso central y periférico

CONTRAINDICACIONES:

* Procesos agudos de fiebre, trastornos de conocimiento, dolores fuertes y hemorragias.
* Cáncer en los pies.
* Enfermedades que requieren intervención quirúrgica.
* Gangrenas en los pies.
* Embarazo con riesgo o amenaza de aborto.
* Quemaduras, heridas, hematomas, esguinces en los pies.

PROCEDIMIENTO:

**Técnica del paseo del pulgar**

Esta es la técnica más utilizada para hacer reflexología podal

Es fácil, se puede hacer por largos períodos de tiempo sin tensar la mano y es extremadamente eficaz en los pies

¿Qué parte del pulgar se debe utilizar?

* Poner las palmas de las manos juntos frente a su cara y mirar la parte superior de sus pulgares
* Rodar los pulgares juntos en la parte superior ligeramente
* Sentir la parte de los pulgares donde se tocan entre sí sólo en el interior en la parte superior
* Esta es la parte del pulgar que se usa cuando se camina con el dedo pulgar, el borde interior de la parte superior de los pulgares (borde que significa que está más lejos de los dedos de la misma mano cuando la mano se pone plana sobre una mesa)