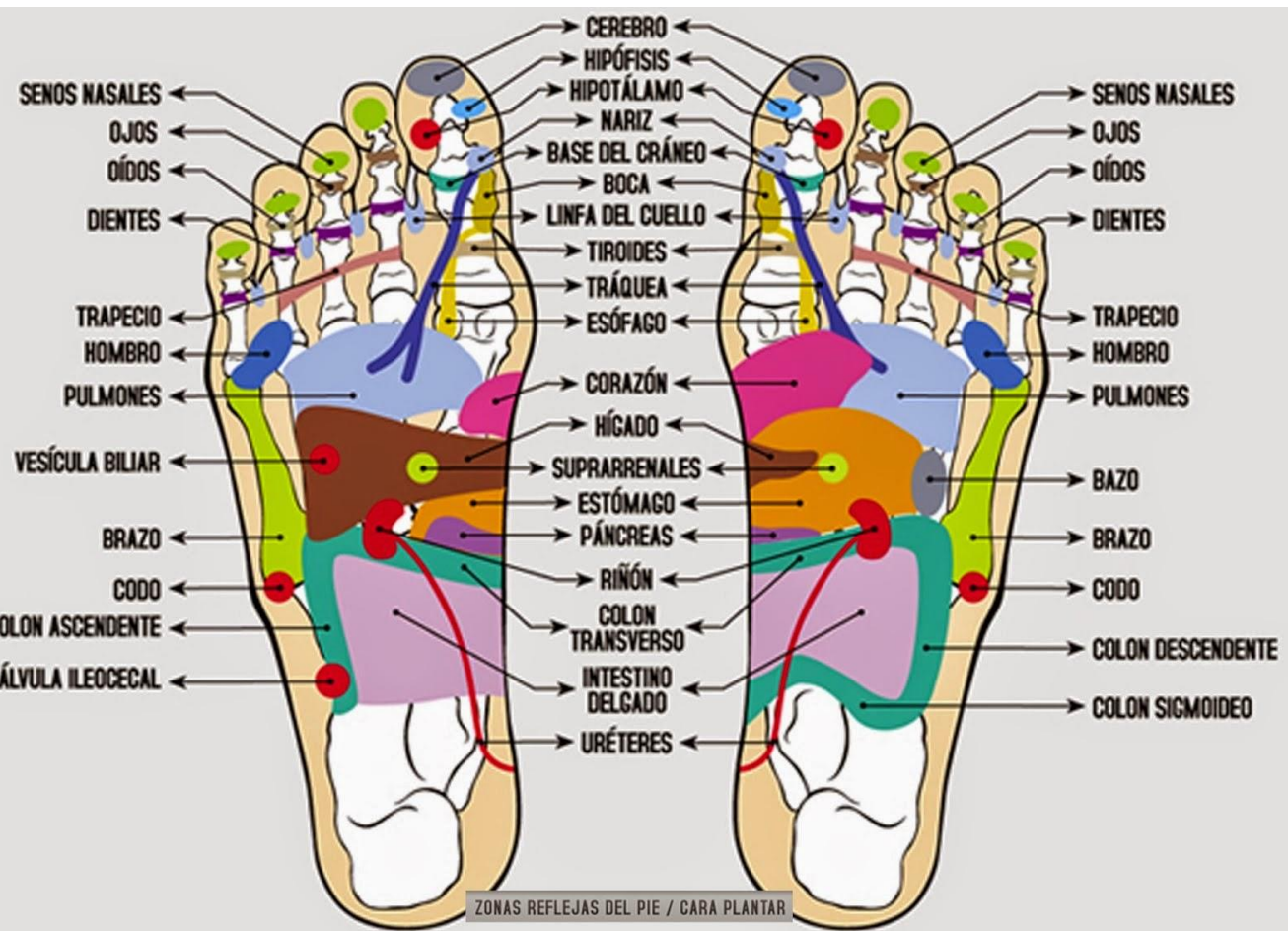


REFLEXOLOGÍA

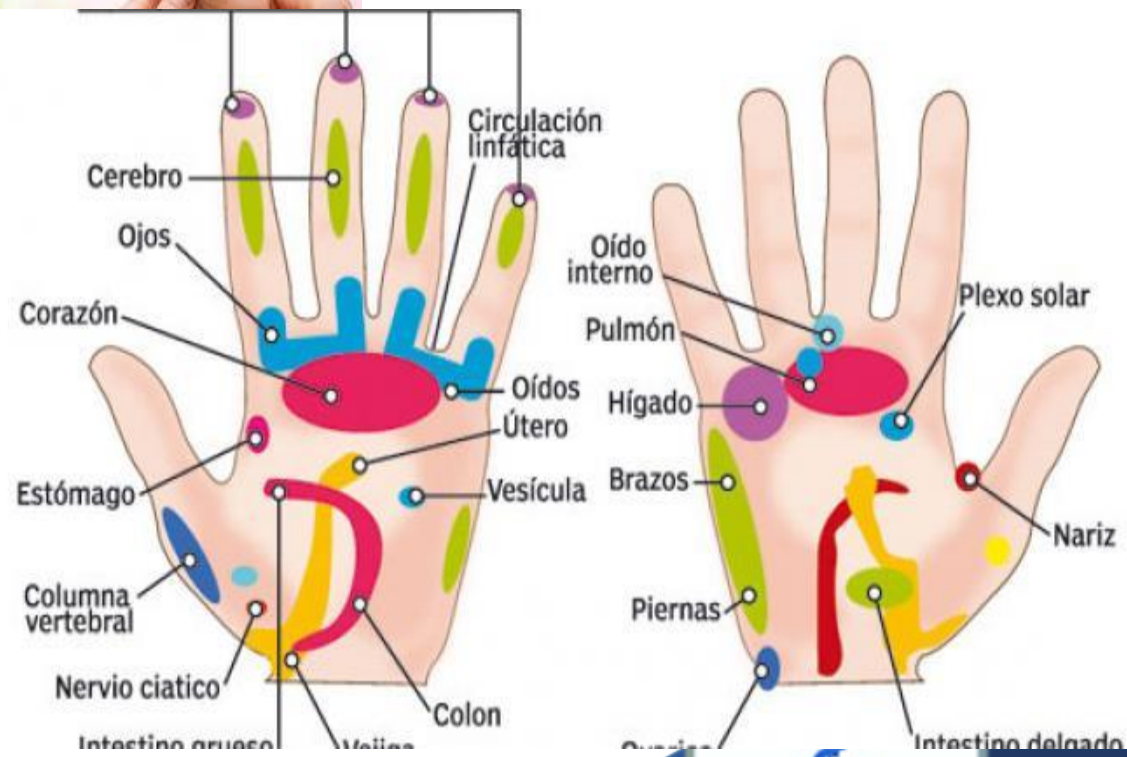
Alumna: Victoria Belén de la Cruz Escobar

DEFINICIÓN

- La reflexología es una terapia natural que aspira a promover el restablecimiento del equilibrio energético del organismo



es
es (te
s



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

1. Hay áreas en los pies y en las manos en las que esta reflejado todo el organismo
2. El estado en que se encuentran estas áreas reflejas expresa el grado mayor o menor de desequilibrio en el que se encuentran los órganos o partes del cuerpo ahí representados
3. El estímulo de estas áreas mediante técnicas manuales determinadas afecta a los órganos y partes del cuerpo que allí se reflejan y facilitan su movilización en la búsqueda del equilibrio

REFLEXOLOGÍA HOLÍSTICA

DEFINICIÓN

- La reflexología holística es una terapia natural de abordaje psicocorporal que se basa en el estímulo manual de las áreas reflejas en los pies y manos y en la aplicación de técnicas verbales que facilitan la toma de conciencia del proceso terapéutico.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

1. Ambos pies reflejan a la totalidad y representan tanto el aspecto físico como el estado emocional y energético de una persona
2. La combinación de las técnicas manuales con técnicas verbales de acompañamiento facilitan el registro personal del proceso terapéutico y acelerar e incrementa los resultados
3. Las técnicas verbales refieren tanto a la toma de conciencia del proceso terapéutico como la decodificación de los mensajes corporales

CONCEPTO DEL ÁREA REFLEJA

- Un **reflejo** es la respuesta rápida de estructuras biológicas a un estímulo determinado, fuera del control de voluntad.



- Un **área refleja** es aquella que representa a un órgano o parte del cuerpo con el cual esta conectado por vía nerviosa o canales de circulación energética



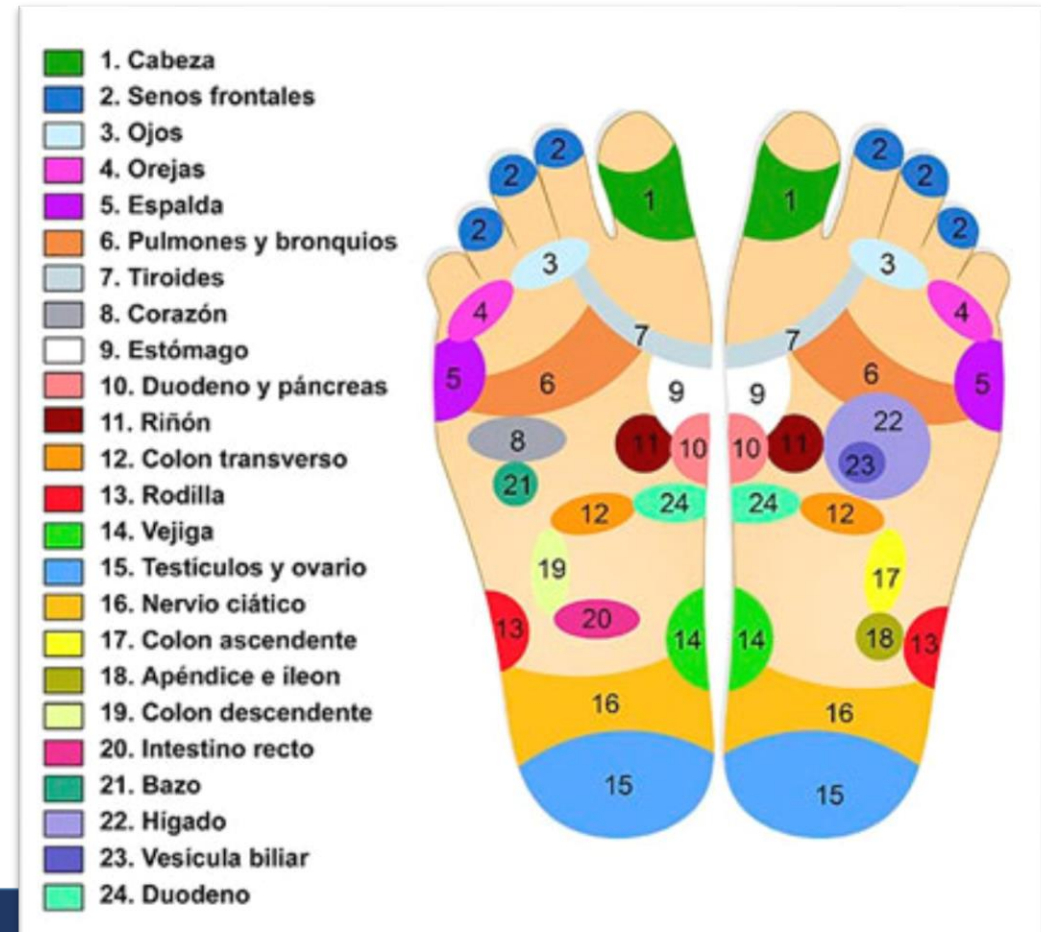
VÍAS DE CONEXIÓN

- Este sistema es una de las vías que utiliza la reflexología como vehículo del estímulo.
- El recorrido del estímulo se realiza, además, a través de canales de circulación energética reconocido por la medicina tradicional china



- **Reflexología podal.** En los pies llegamos a encontrar 7.000 puntos nerviosos, por lo que estimular esta zona ayuda, y mucho, a sentirnos mejor. Son muchos los órganos que se ven reflejados en nuestros pies, como por ejemplo: páncreas, riñones, cerebro, oídos, hombros, pulmones

TIPOS DE REFLEXOLOGÍAS



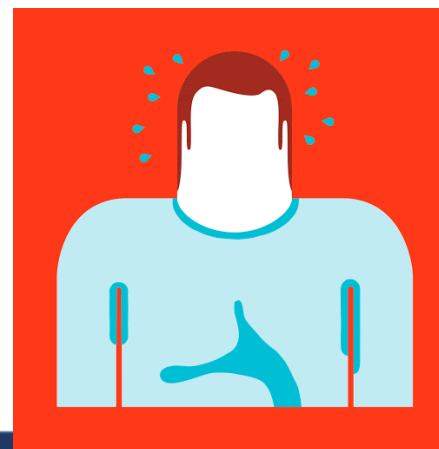
ZONA DE REFLEJOS PODALES



- La reflexología podal divide el cuerpo en 10 zonas verticales y 4 horizontales. Estas zonas también las encontramos en los pies dividiéndolos de forma longitudinal-transversal, en el cual se pueden situar las partes del organismo y los órganos según su emplazamiento real, creando así un mapa del cuerpo en los pies.

Reacciones de la reflexología podal entre las sesiones

- Por lo general, entre el 2º y la 6º sesión de tratamiento pueden aparecer una serie de reacciones específicas en cada paciente. Estas reacciones aparecen como señal del efecto del tratamiento, y por lo tanto el especialista debe tener conocimiento de ellas.
- Las reacciones más típicas son;
- Aumento de la cantidad de orina, que puede ser de olor fuerte.
- Aumento de la frecuencia y del volumen de las deposiciones.
- Aumento de la sudoración. Pueden aparecer hasta erupciones.



Reacciones de la reflexología podal entre las sesiones

- Aumento de las secreciones de nariz, garganta y bronquios.
- Aumento de la secreción y de la acidez de las secreciones vaginales.
- Disminución de la fatiga.
- Puede aparecer fiebre después de una sesión de reflexología. Esto es un síntoma de curación.
- Puede haber reactivación de enfermedades crónicas como amigdalitis, sinusitis, focos dentarios...
- Reacciones psíquicas que van desde la relajación hasta la inquietud emocional.



Dolencias que trata la reflexología podal

Es decir, la reflexología podal favorece que el propio cuerpo se equilibre, restableciendo la armonía en todos los procesos (tanto físicos como mentales y emocionales).

- Dolor de espalda, de cabeza (incluidas las migrañas), de tórax y de cuello
- Estreñimientos y gastritis
- Dolores menstruales en la mujer
- Diabetes mellitus
- Alteraciones respiratorias, como el asma
- Lesiones articulares como luxación, esguince, contusión..
- Lesiones musculares como agujetas, contracturas, elongaciones...

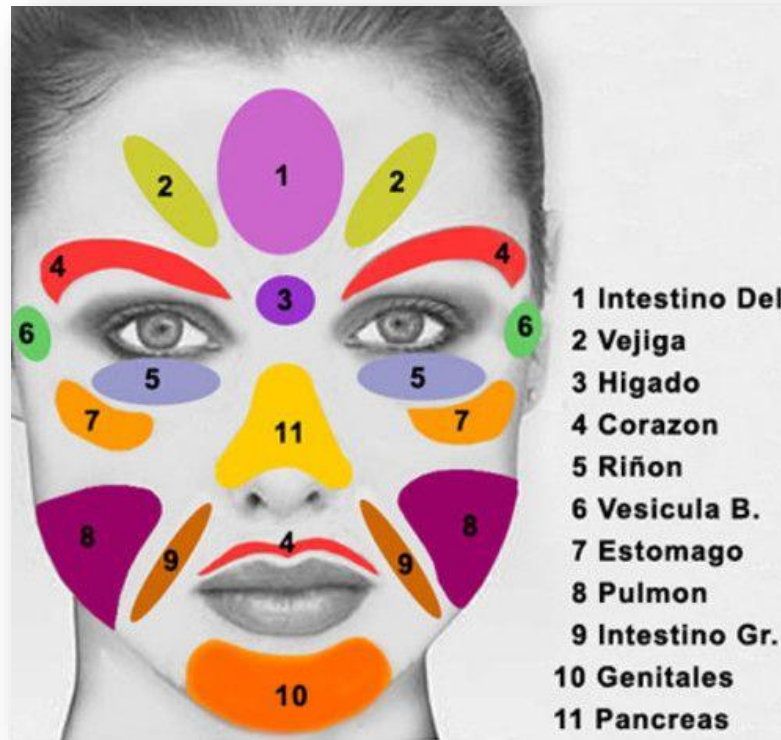
Problemas según estructuras de nuestros pies

- El pie plano influye de forma negativa a nivel de la columna vertebral.
- El pie cavo tiene consecuencias para los órganos de la respiración, hígado, vesícula biliar, corazón y articulaciones de los hombros.
- El pie valgo o varo y la deformación del calcáneo junto al astrágalo, llevan a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino.
- El hallux valgus, tiene consecuencias reflejas negativas en la zona cervical, tiroides y corazón.
- Deformaciones de los dedos del pie, como los dedos en garra o en martillo, tienen influencia refleja sobre los órganos de la cabeza.
- Igualmente los enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, sabañones, etc., en las zonas reflejas de los pies, influyen a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.



TIPOS DE REFLEXOLOGÍAS

- **Reflexología facial.** En el rostro tenemos unas 1.200 terminaciones nerviosas. Aplicando ligeras presiones sobre ella y el cráneo, el terapeuta podrá conseguir aliviar zonas como la cabeza, los pulmones, el abdomen o el vientre. La cara está estrechamente relacionada con el sistema neuromotor y neurovegetativo



REFLEXOLOGIA FACIAL EN MEDICINA

- En **Medicina**, la **reflexología facial** puede servir de apoyo en casos de:
- parálisis facial
- fibromialgia y neuralgias
- Epilepsia
- autismo
- daños cerebrales
- desequilibrios hormonales
- problemas posturales
- Esterilidad
- problemas de columna
- estrés y depresión
- coordinación motora
- tartamudez o dislexia
- falta de concentración
- Memoria
- angustia
- crisis de pánico
- fatiga mental.



REFLEXOLOGÍA FACIAL EN COSMETOLOGÍA

También se utiliza con éxito en **tratamientos cosmetológicos**, ya que al presionar y estimular puntos y zonas en el rostro, logramos tensar los músculos faciales e irrigar las líneas de expresión. La piel de la cara se vuelve luminosa y radiante, con vida, se alisan las líneas, realizándose así un lifting facial totalmente natural.

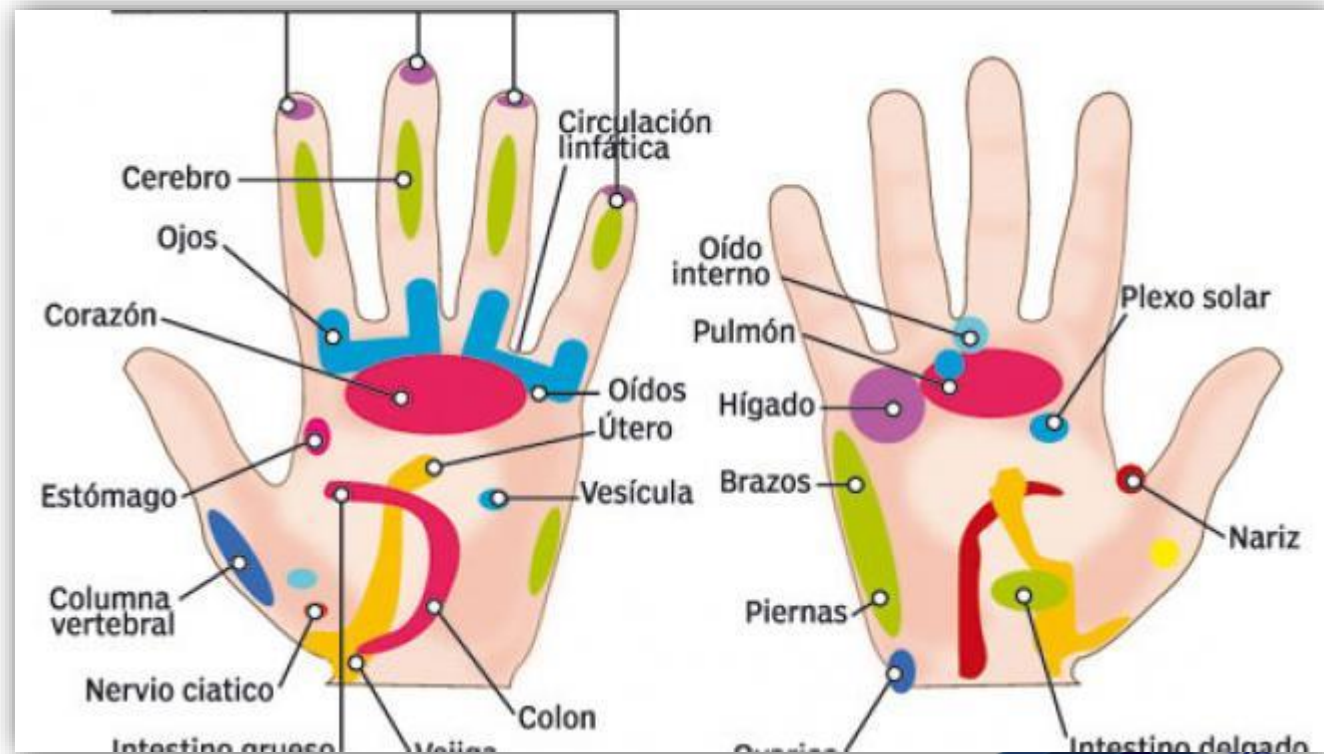
Beneficios de la reflexología facial

- Alivio instantáneo de la tensión en la cara, el cuello, el cuero cabelludo y el cerebro.
- Trabajo de todo el sistema del cuerpo para tratar temas específicos.
- Funciona reafirmando los músculos faciales, y reduce y/o previene las líneas finas y arrugas.
- Estimula y aumenta la circulación de la sangre, y activa el drenaje linfático para lograr un cutis n



TIPOS DE REFLEXOLOGÍAS

- **Reflexología en las manos.** Al igual que ocurre con los pies, se trata de una zona donde se ven reflejados muchos órganos. Sin embargo, las manos están más ligadas al bienestar emocional, la reducción de estrés y la mejora del estado anímico cuando se estimulan.

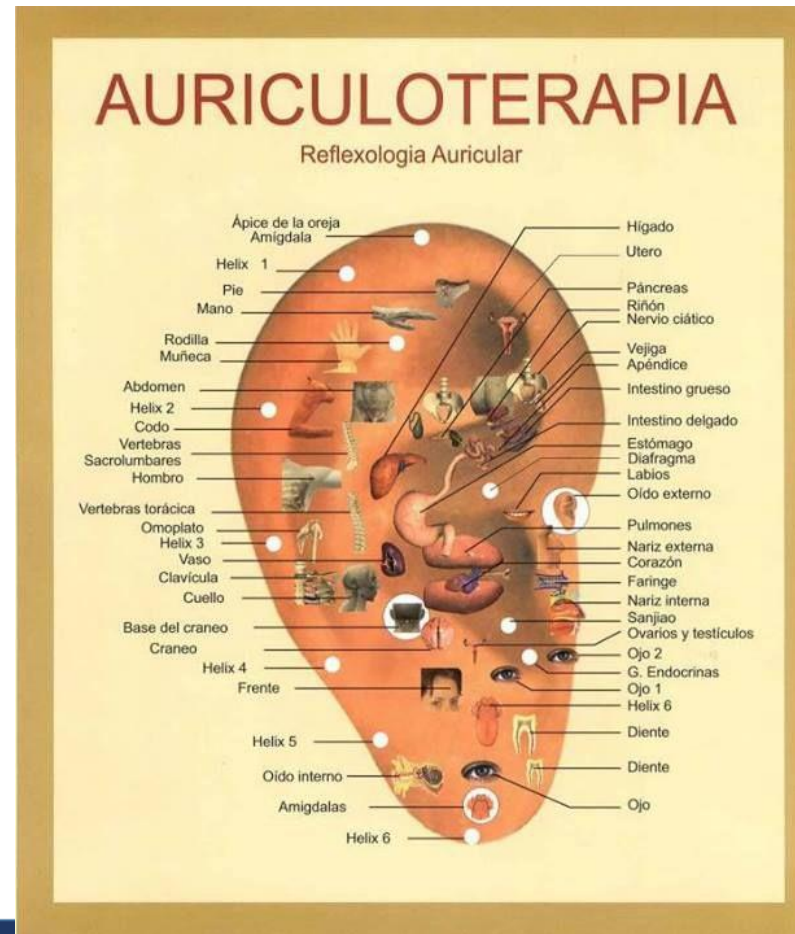


Beneficios de la reflexología en las manos

- Mejora su movilidad, lo que es muy útil en enfermedades como la artrosis o la artritis
- Alivia el dolor de las manos en enfermedades como la artritis crónica de la mano
- Relaja toda la musculatura de las manos
- Mejora la rigidez de tendones y nervios de toda la zona de brazo y mano lo que ayuda mucho en enfermedades como el túnel carpiano
- Disminuye los calambres en los brazos y las manos provocados por artritis o por la realización de tareas repetitivas como escribir con el ordenador o todo tipo de trabajos manuales. Este tipo de trabajos repetitivos son los que suelen llevar en muchos casos a padecer de túnel carpiano

- **Reflexología en las orejas.** También conocida como reflexología auricular. Se aplica en el pabellón de las orejas, y aunque puede ser la menos conocida, ofrece un montón de beneficios, sobre todo cuando se trata de tratamientos prolongados en el tiempo.

TIPOS DE REFLEXOLOGÍAS



Técnicas de la reflexología en la oreja

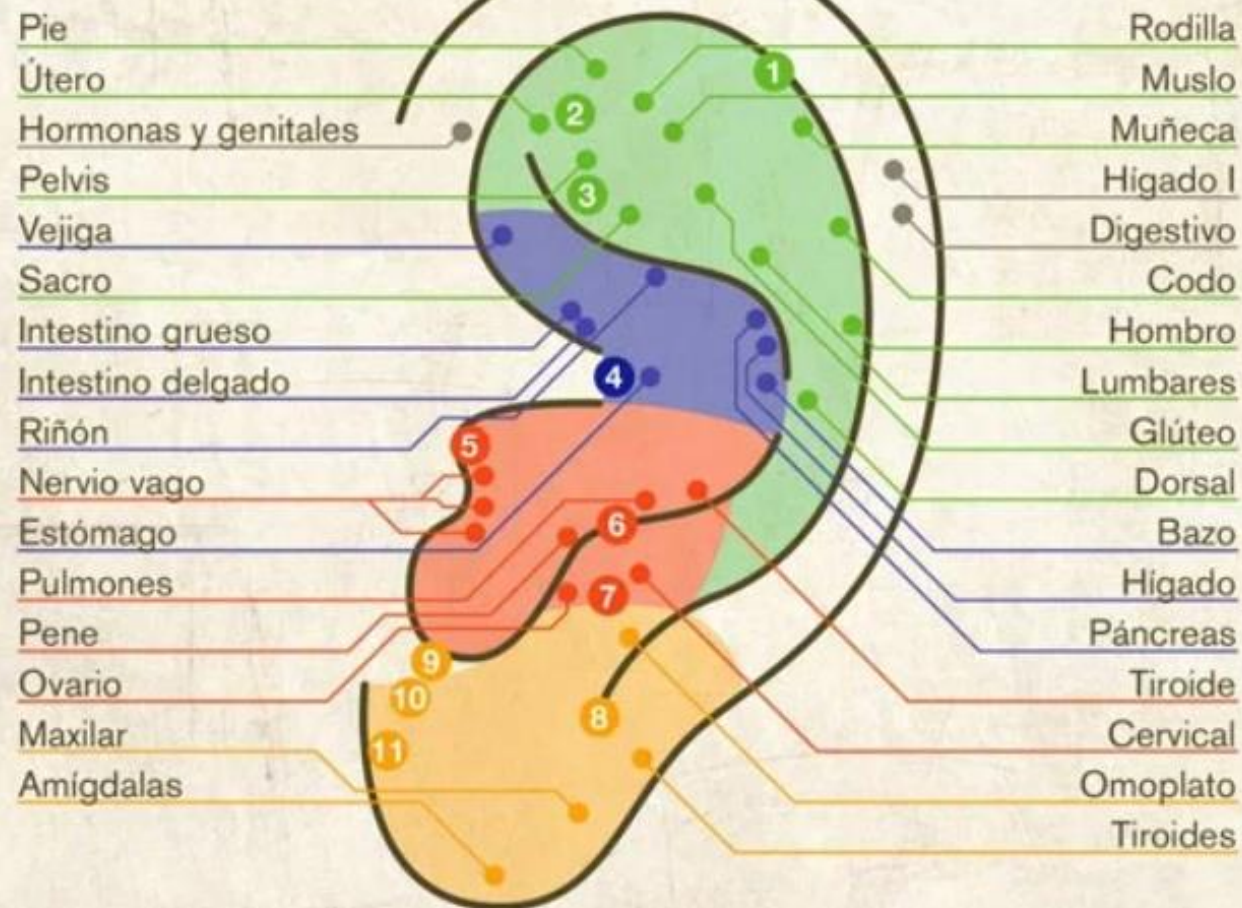
- Las técnicas que se utilizan para la estimulación de los puntos auriculares pueden ser muy variadas, podemos encontrar la colocación de semillas de vacaria, la colocación de pequeñas agujas, o simplemente la estimulación a través de un masaje auricular.



Lugares donde actúa

- Vejiga se une a través del meridiano distinto con riñón.
- Vesícula biliar se une a través del meridiano distinto con hígado.
- Estómago se une a través del meridiano distinto con bazo-páncreas.
- Intestino delgado se une a través del meridiano distinto con corazón.
- Triple recalentador se une a través del meridiano distinto con maestro corazón.
- Intestino grueso se une a través del meridiano distinto con pulmón.

Reflexología auricular temperamental

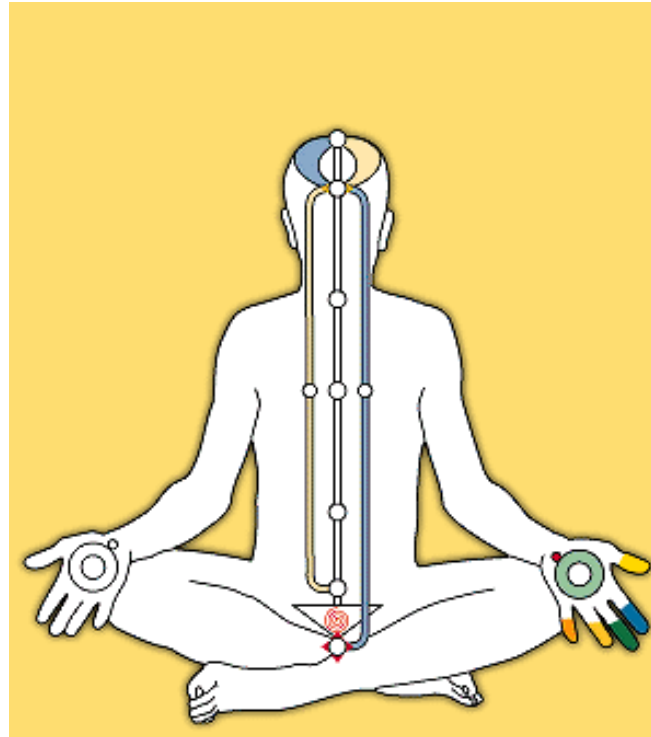


Puntos auxiliares:

- 1- Suprarrenales
- 2- Asma
- 3- Ciático
- 4- Plexo solar
- 5- Hambre
- 6- Vértigos
- 7- Tálamo
- 8- Alegría
- 9- Ansiedad
- 10- Celos
- 11- Ansiedad

Mecanismos naturales de depuración

- La reflexología promueve mecanismos de limpieza en el organismo. Por las vías naturales de eliminación se desecha toxinas y en el plato anímico se expresan emociones guardadas. Esto permite que la naturaleza encuentre el camino libre para lograr la homeostasis



Mecanismos de limpieza del organismo

- Movimiento y expulsión de los fluidos del cuerpo
- Aparición y/o regulación de ciclo menstrual en climaterio o menopausia
- Sueño
- Cansancio
- Secreción del flujo vaginal. Puede tener olor fuerte
- Adelanto del ciclo menstrual
- Cambios de coloración, olor y/o cantidad de orina
- En la defecación, cambios en la cantidad, frecuencia, coloración, olor y consistencia

Síntomas
que remiten
a
condiciones
pasadas

- Afecciones del pasado vuelven a manifestarse
- Es difícil que esta persona vuelva a padecerlos en el futuro.
- Por ejemplo, un cliente adulto que sufrió en la infancia de otitis crónica puede tener como reacción un dolor en el oído



Agravamiento de una condición

- Por movilización en el área problemática pueden agudizarse los síntomas
- Por ejemplo, un cliente consulta un padecer de una fuerte lumbalgia y en las horas posteriores a la sesión se incrementa considerablemente el dolor y la molestia
- Esto demuestra que aunque la reacción no es agradable para la persona, es considerada positiva ya que muestra que el estímulo se dirigió directamente al punto sensible

Cambios en el estado de animo

- Pueden aflorar sentimientos y emociones que estuvieron tapados
- Es de suma importancia no intentar dar una aplicación del porque sucedió esto, ya que basta con entenderlo como una manera de limpieza o depuración de las emociones



¿Qué se siente?

- La mayoría de las personas encuentran la reflexología en su mayor parte, relajante. La reflexología no debe ser dolorosa, si siente molestias, asegúrate de decirlo al reflexólogo. Él o ella debe trabajar dentro de tu zona de confort. Algunas áreas pueden estar sensibles o adoloridas, y el reflexólogo puede pasar más tiempo en estos puntos. El dolor debe disminuir con la presión.

¿Por qué la gente se hace tratamiento de reflexología?

- Problemas digestivos, como por ejemplo, el estreñimiento.
- El dolor de espalda.
- Los desequilibrios hormonales.
- Los trastornos digestivos.
- El estrés y las condiciones relacionadas con el estrés.
- Artritis.
- Insomnio.
- Las cefaleas tensionales.
- Las lesiones deportivas.
- Trastornos menstruales, como el síndrome premenstrual (PMS).
- Etc.

¿Cómo es un tratamiento de reflexología?

- Un tratamiento típico es de 45 a 60 minutos de duración y comienza con una consulta sobre la salud del paciente y su estilo de vida
- Se le pedirá que se quite los zapatos y los calcetines y que se siente cómodamente en una silla reclinable o en una mesa de masaje
- El resto del cuerpo, permanece completamente vestido
- El reflexólogo evaluará los pies y luego estimulará varios puntos para identificar las áreas de sensibilidad o tensión.
- El reflexólogo, a continuación, utilizará los movimientos bruscos para calentar los pies. Después, aplicará presión desde los dedos hasta el talón de acuerdo a su comodidad. Se pueden utilizar lociones o aceites.

¿Cómo me sentiré después?

- La mayoría de la gente se sienta tranquilo y relajado después de un tratamiento. Incluso pueden sentirse con sueño. En ocasiones, las personas sienten náuseas, ansiedad, pero esto es sólo temporal y se considera que es parte del proceso de curación.



Precauciones

- La reflexología, como activa la autorregulación del organismo, tiene escasas contraindicaciones y estas hacen referencia a problemas muy concretos del área donde se efectúe el estímulo
1. **Después de haber ingerido alimentos** dependiendo de la calidad y cantidad de los mismos, se recomienda, dentro de lo posible, esperar entre una hora y una hora y media. Si la personas de digestión lenta necesitara un lapso mayor. Después de una comida la energía se concentra en el estomago y el estimulo puede generar sensaciones de nauseas o dolor en el área.

Precauciones

- 2. Padecimiento de una enfermedad aguda o crónica** las reacciones que promueve la reflexología podría confundir aun mas lo síntomas y generar conclusiones equivocadas por parte de los médicos a no ser que el reflexólogo trabaje en equipo con los mismos
- 3. Procesos febriles** en estos casos se puede aplicar muy suave y por muy corto tiempo y con mas frecuencia siempre y cuando el cuadro tenga un diagnostico preciso. De lo contrario si la técnica se aplica tal y como es puede que halla reacciones semejantes a la de una reacción febril y se llegue a confundir

Precauciones

4. **Psicosis** comprende casos de alineación o perturbación mental como por ejemplo la melancolía, depresión, confusión mental, locura, esquizofrenia, delirios, manía
5. **Si la persona tiene o a tenido en su vida algunos de los episodios anteriores, es conveniente brindarle sesiones de reflexología únicamente si se encuentra bajo cuidados de un especialista y este aprueba**

¡GRACIAS POR SU
ATENCIÓN!



BIBLIOGRAFIA

- Blanco, A. L. (2001).
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MNAheVDI-g8C&oi=fnd&pg=PA7&dq=Reflexolog%C3%ADa&ots=6bEJzdfE70&sig=ko-iX_eoVE2fB9NSJWTdfTRILWE#v=onepage&q=Reflexolog%C3%ADa&f=false