



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia: Interculturalidad II**

**Dr: Sergio Jiménez Ruiz**

**Terapia reflexología**

**Alumna: Guadalupe Elizabeth González González**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 18/06/2020.**

# Terapia Reflexología

La terapia reflexológica se trata de una terapia natural que aspira a promover y del restaurar un equilibrio energético del organismo.

La terapia reflexológica se base en tres principios, el primero nos dice que hay áreas de los pies y de las manos que se puede ver reflejado todo el organismo, el segundo dice que dependiendo del estado donde se encuentran las áreas reflejas va a dar una expresión de menor o mayor equilibrio de los órganos o partes del cuerpo, el tercero menciona que los estímulos de esas áreas con técnicas manuales puede afectar a los órganos y a otras partes del cuerpo que ahí se reflejan y también que se facilita su movilización en la búsqueda del equilibrio. Para la reflexología holística se le agregan dos principios fundamentales, que la combinación de las técnicas manuales con las técnicas verbales va a facilitar el proceso terapéutico y también va a ayudar en los resultados, pues las técnicas verbales ayudan a reflexionar sobre la conciencia y a la codificación de los meridianos corporales. Entonces a la reflexología holística se

Considera una terapia natural en el cual es psicocorporal que se basa en el estímulo manual de las áreas reflejas de los pies y de las manos junto con técnicas verbales que ayudan a facilitar la toma de conciencia. A la reflexología se le considera como una ciencia y un arte. Como ciencia porque posee un conjunto de conocimientos, metodología, técnicas y resultados. El arte va a depender de la capacidad del terapeuta pues el debe de observar e interpretar los signos indicativos de la evolución del tratamiento y en la sensibilidad y habilidad para que el haga la presión necesaria en las áreas reflejas. La reflexología sintomática se basa en el estímulo manual de áreas de pies y manos esto con el objetivo de aliviar un síntoma en el momento dado. La lectura también menciona que un reflejo es una respuesta rápida de estructuras biológicas que están fuera del control de la voluntad. En cuanto al estímulo de las áreas reflejas se realiza solamente con las manos del terapeuta, el utiliza mayormente el pulgar y el índice mayor. Algo interesante de esto es que no se utilizan cremas, aceites o instrumentos, pues en el contacto de piel a piel el

reflexólogo puede detectar fácilmente áreas problemáticas y así el puede estimularlas con mayor precisión. El sistema nervioso es una de las vías que la reflexología utiliza como vehículo para el estímulo. Por que los pies es un área de proyección refleja más grande que cualquier otra parte del cuerpo y por que en cada pie hay más de siete mil terminaciones nerviosas con extensas interconexiones a través de la médula espinal y el cerebro. De igual forma la reflexología de pie se basa también con relación a otras reflexoterapias como la acupuntura que esta estimula con agujas, la auriculoterapia que utiliza a la oreja, la digitopuntura que este estimula manualmente puntos reflejos, la manopuntura que este utiliza igual los mismos puntos que la acupuntura, pero la diferencia es que esta solo se aplica en las manos, la reflexoterapia verbal esta se aplica mediante presiones en las apófisis espinosas y en los espacios intervertebrales. También la reflexología promueve mecanismos de limpieza en el organismo, ya que se desechan toxinas y emociones guardadas lo cual permite un camino libre para

Así lograr la homeostasis. La reflexología también actúa contra lo que está quieto o estancado y provoca una modificación en la persona. En cuanto a problemas latentes la información que brinda el pie con sus áreas congestionadas o con signos de dolor permite al reflexólogo la posibilidad de poder trabajar sobre ellas aun cuando el paciente no sienta ningún tipo de desorden o desequilibrio en los órganos que lo reflejan. También la lectura nos menciona sobre la crisis curativa que es el conjunto de síntomas que constituyen una reacción defensiva que el organismo tiene ante una afección y sobre el resultado de la acción inmediata de la fuerza energética del individuo. Para mecanismos de limpieza del organismo se puede presentar movimientos y expulsión de fluidos en el cuerpo, en la defecación cambios en la cantidad, frecuencia, coloración, olor y consistencia, también se pueden presentar cambios de coloración en la orina, también puede adelantarse el ciclo menstrual o puede ser más abundante, de igual forma puede presentarse sueño y cansancio. También se menciona que afecciones del pasado

pueden volver a manifestarse. También puede presentarse un agravamiento de alguna condición, por ejemplo por la movilización del área problemática puede incrementarse los síntomas. Esta reacción no es nada agradable, pero esta reacción es positiva porque demuestra que el estímulo se dirige directamente al punto de conflicto. En cuanto a cambios de estado puede que se restablezcan sentimientos y emociones reprimidos o escondidos y es importante no dar una explicación del por qué surge, sino que hay que entenderlo como una limpieza o depuración de emociones bloqueadas. Para un mayor contacto con el inconsciente aumenta la cantidad de sueños, con mayor sensación de vivencia y de mayor posibilidad para recordarlos. Para los pies también pueden surgir algunos cambios por ejemplo de color, olor, humedad, textura, temperatura y de flexibilidad. Pero no todas las reacciones mencionadas se dan a la vez, sino que todas esas reacciones pueden darse una a la vez en distintos momentos del tratamiento. También puede ser tanto leve o exagerado todos sus reacciones por el grado de toxinas que tenga la persona, la duración que puede

tener va a variar desde minutos o hasta  
concentu y ocho horas. También es de  
gran importancia que la persona no tome  
algún medicamento para evitar o quitar  
algún síntoma o molestia, ya que como se  
menciona anteriormente esta terapia puede  
traer varias reacciones, entonces por ejemplo  
si a la persona le da diarrea no  
debe de tomar ningún medicamento para  
quitarlo, ya que eso se da debido a una  
reacción depurativa y así si intenta  
cortar ese síntoma con algún medicamento  
se puede desaprovechar la reacción  
depurativa del organismo. También las  
reacciones que surgen durante la sesión y  
entre sesiones permite darle una pauta  
al reflexólogo y a la reflexología del  
poder actuar y al paciente de ser  
sensible al tratamiento. Algo importante  
de la reflexología es que esta no crea  
nada nuevo sino que estimula a la  
persona para que pueda aflorar lo que  
está latente, escondido o bloqueado.  
Algo interesante de la reflexología es que  
como activa la autorregulación del or-  
ganismo tiene escasas contraindicaciones.  
También algo importante es que en ningún  
caso se debe de presionar áreas inflamadas agudas.

## **Referencia**

Blanco, A. L. (2001). Manual de reflexología: método holístico. Ediciones Robinbook.