

Manual de Reflexología: Método Holístico

Un libro escrito por: Alicia López Blanco

Materia: Interculturalidad II

Oscar Flores Flores



¿Qué es?



La Reflexología es una terapia natural que consiste en el estímulo manual, en los pies y/o en las manos, de las áreas reflejas de órganos y partes del cuerpo que se encuentran allí representados.



Objetivo:

Se propone en su accionar promover el equilibrio energético integral de la persona.

REFLEXOLOGY



Prácticas que se asemejan a la reflexología parecen haber existido en períodos históricos anteriores.

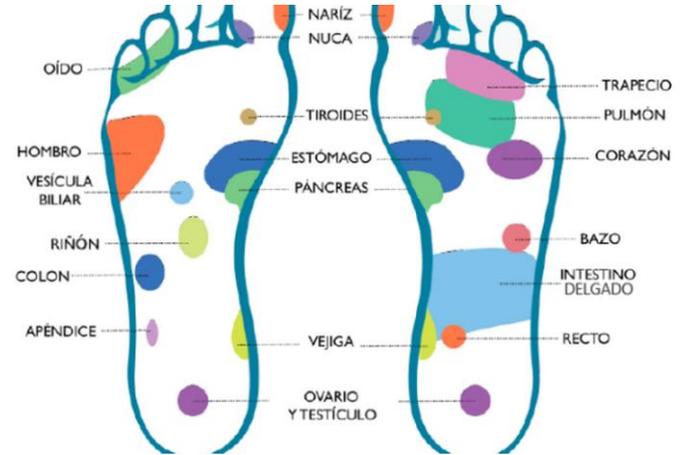


Remontándonos a la antigüedad, en la antigua China hace 4000 años, se observó que el masaje no solo influía en la parte del cuerpo donde se aplicaba, sino que había una influencia a nivel reflejo sobre áreas corporales y órganos muy distantes.



En la actualidad, prestamos muy poca importancia a los pies, es el gran olvidado de nuestro cuerpo y sin embargo, es la parte del cuerpo donde van a parar multitud de terminaciones nerviosas.

La planta del pie y el pie en su conjunto, representa en forma esquemática la totalidad del cuerpo y sus órganos. Este es el principio de la reflexología podal.



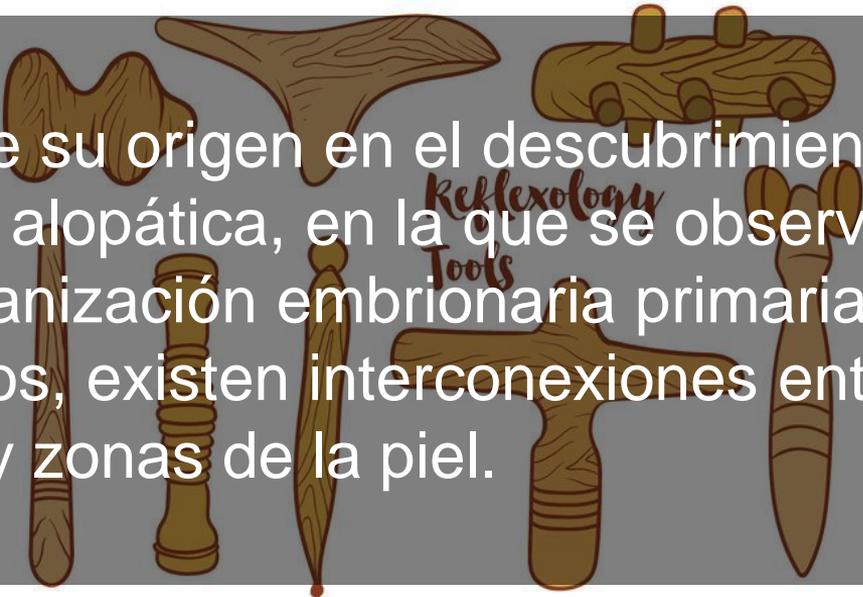
Mediante el masaje se puede influir a modo reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras, aparte de la importancia diagnóstica que tiene.





Los buenos resultados de la reflexología podal y la escasez de efectos secundarios, hace que hoy en día, sea aplicada con más frecuencia por los profesionales sanitarios, entre ellos los fisioterapeutas.





Esta tiene su origen en el descubrimiento de la medicina alopática, en la que se observó que a causa de la organización embrionaria primaria en segmentos, existen interconexiones entre órganos internos y zonas de la piel.



Tres principios fundamentales:



Hay áreas en los pies y en las manos en las que está reflejado todo el organismo.



El estado en que se encuentran estas áreas reflejas expresa el grado de equilibrio en el que se encuentran los órganos o partes del cuerpo allí representados.

La Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para **influir a nivel reflejo**, sobre dolencias desde el exterior.

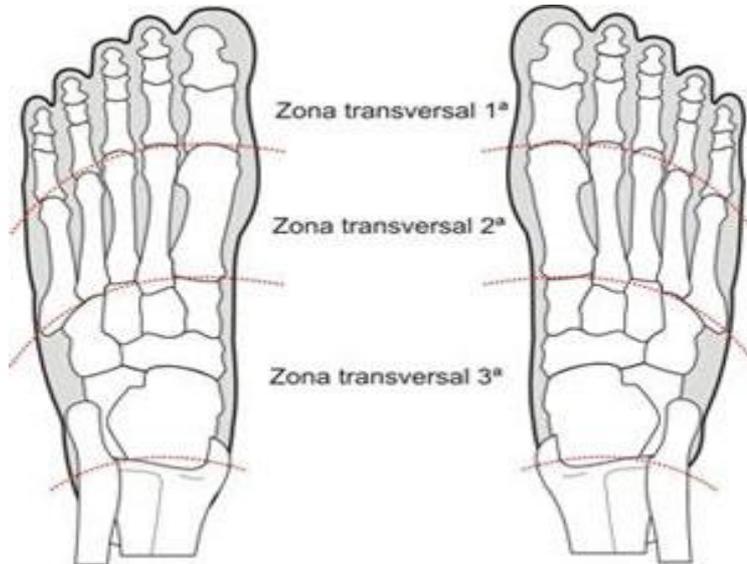
¿Por qué el pie?

Existen distintos campos de zonas reflejas, pero han elegido el pie por: su tamaño, lo hace cómodo de manejar y su sensibilidad.

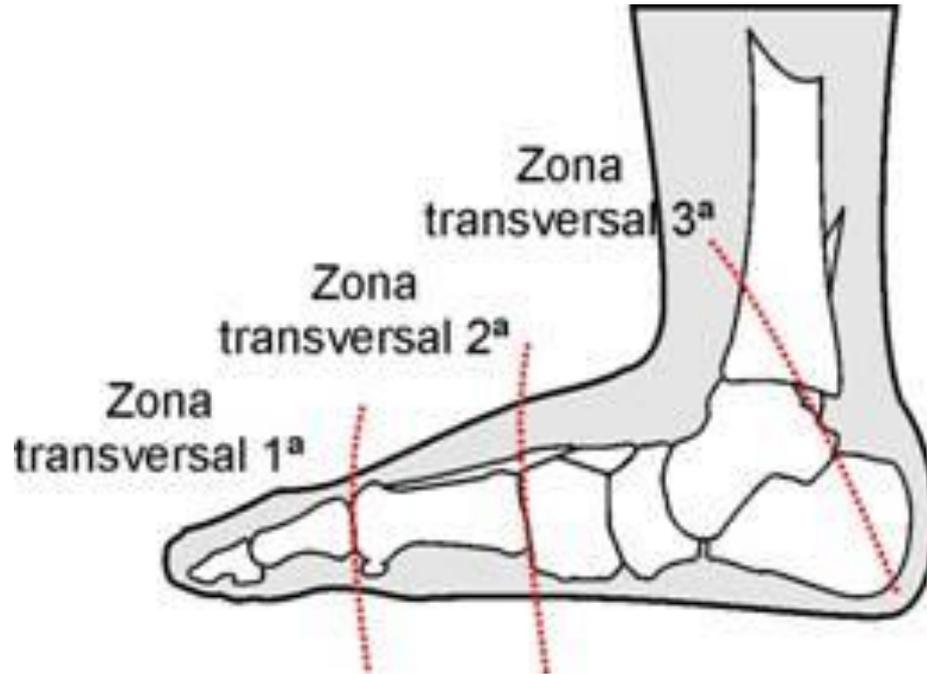
Estas dos premisas hacen que el pie sea la zona refleja del cuerpo donde se obtiene mayor eficacia terapéutica

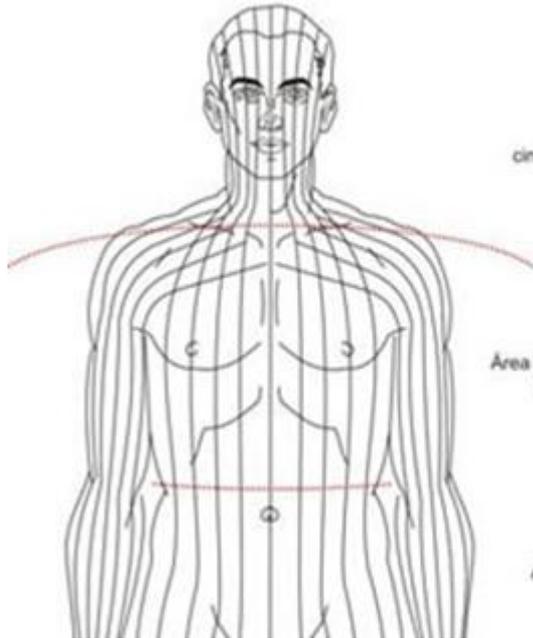
Zonas longitudinales y transversales y su correspondencia con el pie

Reflexiología



Reflexiología

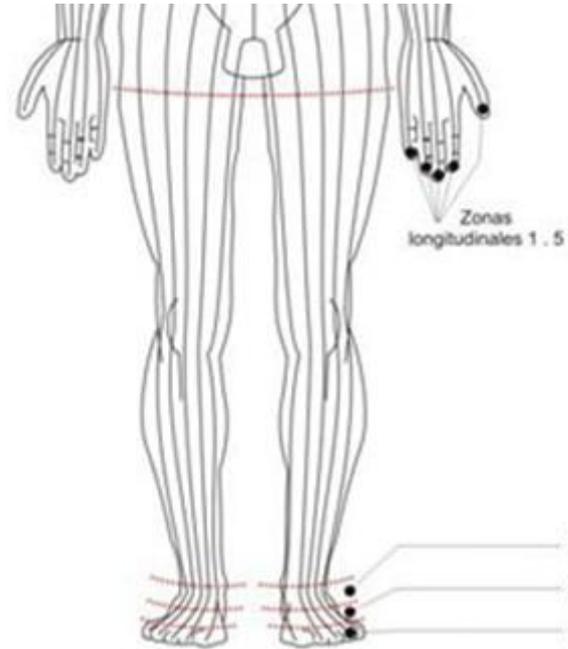




Zona Transversal 1*
Área de cabeza hasta el cinturón del hombro superior.

Zona Transversal 2*
Área de pecho y abdomen hasta el arco de costillas inferior.

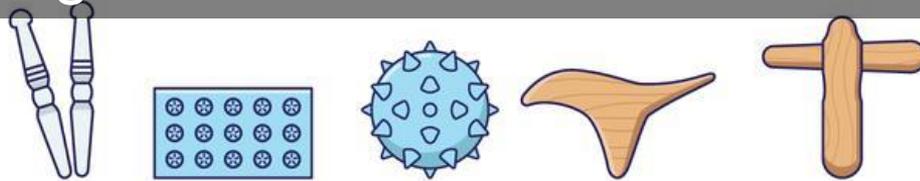
Zona Transversal 3*
Área del abdomen hasta la base de la pelvis.



-1ª línea transversal del pie: Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie. Corresponden al área 1 los órganos de la cabeza, el cuello y nuca. Por ello, la zona de reflejo podal del área de nariz y faringe, se encuentra en los pulgares del pie.

-2ª línea transversal del pie: Corresponde a la línea transversal del arco bronquial inferior. En el pie, comprende gran parte de la bóveda plantar. Corresponde al área 2, los órganos del tórax y abdomen superior, así como brazo hasta el codo.

-3^a línea transversal del pie: Corresponde a la de base de la pelvis. Dentro de ella, se encuentran las zonas de las partes del cuerpo y los órganos del área 3.





El estímulo de estas áreas mediante técnicas manuales determinadas afecta a los órganos y partes del cuerpo que allí se reflejan y facilita su movilización en la búsqueda del equilibrio.





La Reflexología Holística
agrega dos principios:



Ambos pies representan a la persona en todos sus planos: cuerpo, mente, emociones, espíritu y relaciones.



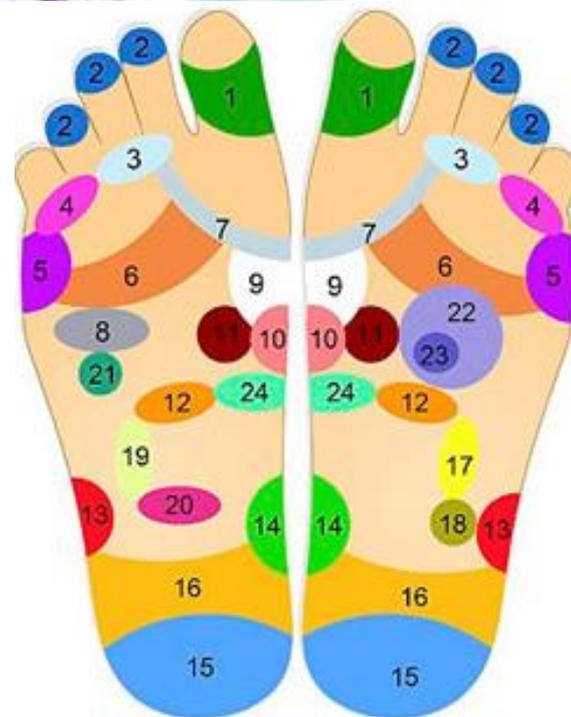
La implementación de las técnicas manuales y el estímulo verbal por medio de preguntas, señalamientos u observaciones tienen como objetivo principal propiciar una apertura de conciencia de lo que a través de síntomas corporales, estilo o situaciones de vida la persona puede aprender acerca de sí misma.

Entonces en un simple contexto:

"La reflexología es una manipulación suave o aplicación de presión en ciertas partes del pie para producir un efecto en otras partes del cuerpo"

-  1. Cabeza
-  2. Senos frontales
-  3. Ojos
-  4. Orejas
-  5. Espalda
-  6. Pulmones y bronquios
-  7. Tiroides
-  8. Corazón
-  9. Estómago
-  10. Duodeno y páncreas
-  11. Riñón

-  12. Colon transverso
-  13. Rodilla
-  14. Vejiga
-  15. Testículos y ovario
-  16. Nervio ciático
-  17. Colon ascendente
-  18. Apéndice e ileon
-  19. Colon descendente
-  20. Intestino recto
-  21. Bazo
-  22. Hígado
-  23. Vesícula biliar
-  24. Duodeno



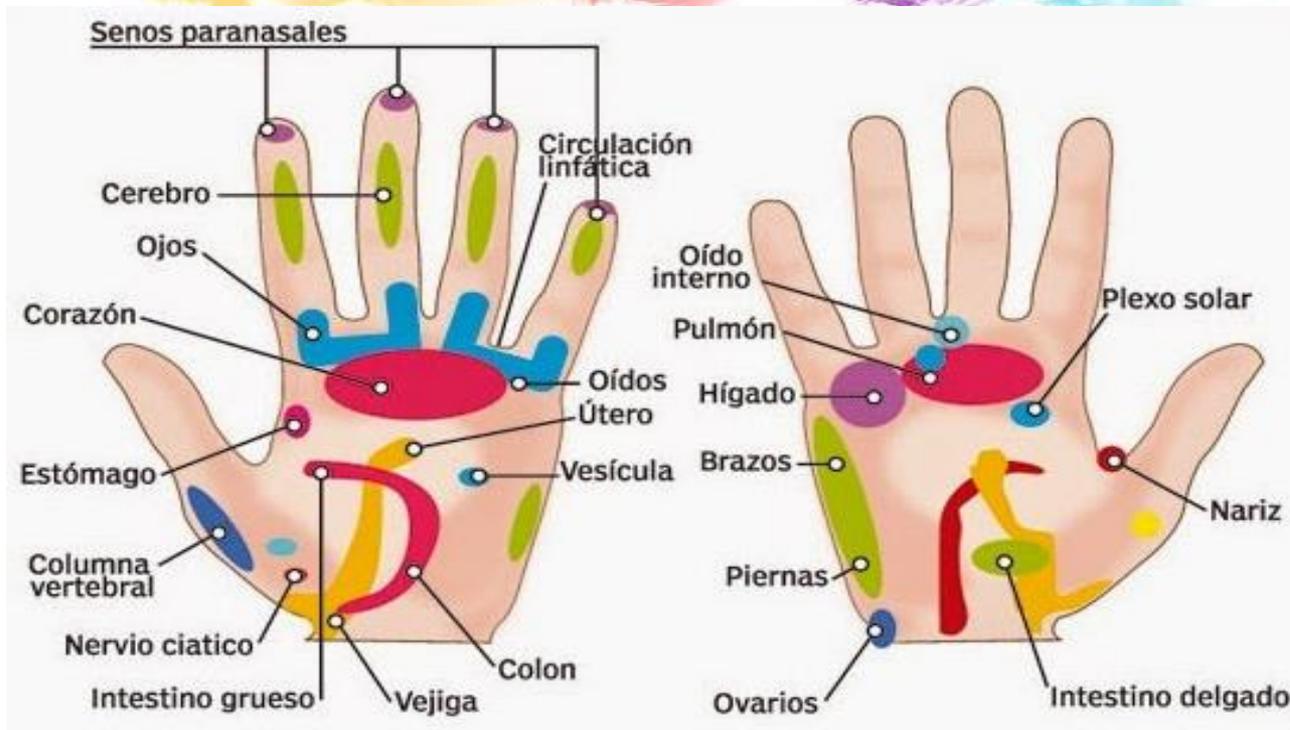


Los reflexólogos afirman que el bloqueo de un campo de energía, fuerza vital invisible o qi, puede evitar la curación.



Fundamentos:

Una explicación propuesta es que la presión recibida en los pies puede enviar señales que 'equilibran' el sistema nervioso o liberan sustancias químicas como las endorfinas que reducen el estrés y el dolor.



Reflexiología



Como ciencia, posee un conjunto de conocimientos, metodología, técnicas y resultados que pueden comprarse y estadísticas.

BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA

1. Es relajante.
2. Reduce el estrés.
3. Mejora la circulación.
4. Permite la liberación de toxinas.

5. Equilibra los distintos sistemas.
6. Revitaliza la energía.
7. Actúa de forma preventiva.
8. Es gratificante para quién la da y para quién la recibe



CONTRAINDICACIONES

REFLEXOLOGY

1. Enfermedades agudas o crónicas.
2. Durante la menstruación en la mujer, no actuar sobre el aparato genital.
3. Durante el embarazo, sobre todo en caso de peligro de abortos o parto prematuro o incluso en embarazadas con antecedentes de los mismos.
4. Enfermedades infecciosas que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias.
5. Pacientes con cáncer, sobre todo en caso de metástasis.

6. En diabetes, si se inyecta insulina, se ha de llevar un control de glucosa (bajo control médico) por la posibilidad de oscilaciones en el nivel de glucosa en sangre.

7. Personas débiles, edad avanzada y pacientes que acaban de superar una enfermedad o intervención quirúrgica grave.

8. En caso de hongos (pie de atleta, micosis), heridas, llagas o cualquier tipo de erupción en los pies.

9. En caso de callosidades, no presionaremos hasta que se hayan eliminado, la presión sobre estas zonas son muy dolorosas, por estar las zonas reflejo insensibilizadas.

10. Inflamación del sistema venoso o linfático (trombosis, flebitis...)

- Alicia López Blanco. Manual de Reflexología: Método Holístico. Ronbinbook. Estados unidos. (2001)
- Lic. Alicia López Blanco y Eleonora Biaiñ. FORMACIÓN EN REFLEXOLOGÍA ®MÉTODO LÓPEZ BLANCO DE REFLEXOLOGÍA HOLÍSTICA. Estados unidos. (2019).
- Reflexología podal: un enfoque desde la fisioterapia. Efisioterapia.net. (actualizada).