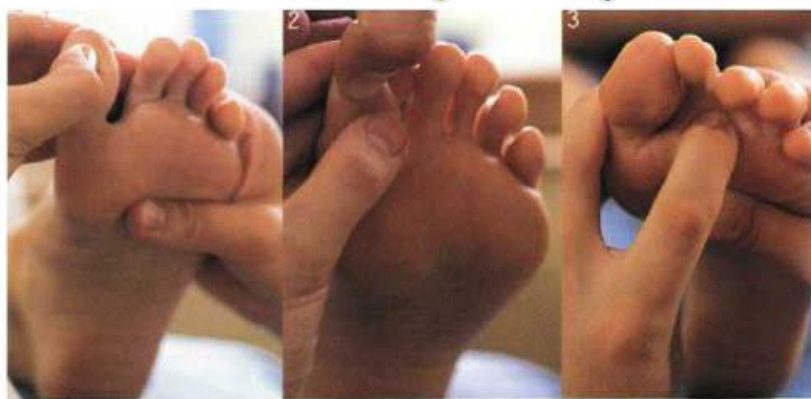


MASAJE



REFLEXOLOGICO

Mapas del Pie.

Los pies tienen unas estructuras extraordinarias. Cada pie está constituido por 26 huesos (entre los dos pies poseen una cuarta parte de los huesos de nuestro cuerpo), más 7.200 terminaciones nerviosas y 107 ligamentos. Todas estas estructuras permiten desarrollar una gran fuerza y una gama excepcional de movimientos.

A pesar de soportar todo el peso corporal, nuestros pies se cuentan entre las partes más sensibles de nuestro cuerpo. Por esta razón, los pies son el mejor lugar donde aplicar los tratamientos de reflexología. Nuestras manos, que tratamos con mucho más respeto, son en realidad mucho menos sensibles que nuestros pies.

Como funciona.

La reflexología es una terapia complementaria holística.

Su objetivo es tratar a la persona de forma global, en lugar de un solo síntoma, basándose en que un síntoma como el dolor o una erupción cutánea suele ser el signo de un problema Interno. Eliminar los síntomas sin resolver la causa originarla sería como intentar curar el sarampión pintando encima de las ronchas. Además, trabajar exclusivamente en una parte del cuerpo puede hacer que la energía se desplace de esa zona, sólo para estancarse en otro lugar. El paciente puede acabar sintiéndose peor. Por eso un reflexólogo empieza, por lo general, trabajando todo el pie para tratar a la persona de forma global, antes de centrarse en un área que requiera ayuda adicional.

Siempre que sea posible, es mejor administrar un tratamiento completo, tanto en los pies como en las manos. Además de restablecer el equilibrio, es un ejercicio relajante, tanto si se lo aplica usted como si se lo hace a otra persona. Por añadidura, es mucho más satisfactorio que dejar gran parte del pie o de la mano con la sensación de que se han olvidado de ella.

Sin embargo, hay ocasiones en las que no se dispone de media hora para un tratamiento completo, y otras en las que un problema es justo lo que parece ser, en lugar de un signo de algo más profundo, por ejemplo el mareo durante un viaje. Incluso cuando existe un problema interno crónico, aliviar los síntomas puede ser útil mientras se trabaja a largo plazo sobre la causa subyacente.

Un tratamiento de reflexología completo incluye todos los ejercicios sistemáticos descritos en las páginas siguientes, con excepción del sistema endocrino (hormonal), que se trata al ocuparse de los demás.

Se expone por separado para permitirle trabajar en el sistema endocrino entero cuando el problema al que se enfrente sea hormonal. No obstante, como hay glándulas endocrinas en diversas partes del cuerpo, debe tratar todo el sistema endocrino mientras vaya realizando un tratamiento podal completo.

Si no dispone de tiempo para un tratamiento completo, empiece despertando las energías mediante la breve secuencia preparatoria

A continuación, trabaje con el sistema o aparato en el cual tenga un problema antes de concentrarse en los puntos individuales. Por ejemplo, trabaje las áreas de la cabeza y el cuello para una jaqueca, seguido por el punto específico de la cabeza.

Empiece y acabe cada parte con largas pasadas uniformes por el pie, en dirección al tobillo. Haga lo mismo después de trabajar en cualquier área sensible, a fin de aliviar la incomodidad y retirar de la zona el exceso de energía.

Cualquier persona que reciba un tratamiento reflexológico debe beber mucha agua después. La reflexología estimula la circulación y la comunicación nerviosa entre todos los órganos, por lo que se produce un efecto equilibrador, que los reflexólogos llaman «restablecimiento» u «homeostasis», del equilibrio corporal. El tratamiento puede animar al cuerpo a liberar las toxinas acumuladas, que podrían

causar jaquecas o náuseas. Beber mucha agua ayuda a los riñones a trabajar de forma eficaz y a arrastrar los productos residuales del organismo hasta expulsarlos del cuerpo.

TÉCNICAS.

En reflexología, la mayoría de los puntos de presión se trabajan con las yemas de los dedos y con el borde del pulgar, ejerciendo una presión constante. Usted probablemente utilizará todos los métodos siguientes en el transcurso de un tratamiento administrado a otra persona. Cuando trabaje en su propio pie, los métodos más sencillos son caminar con el pulgar o con los otros dedos, rotación y flexión o pivotar sobre un punto.

Caminar con el pulgar y con los otros dedos.

Este ejercicio se realiza flexionando la primera falange del pulgar al tiempo que éste se desliza hacia delante, de un modo similar al movimiento de una oruga (véanse ilustraciones 1 y 2). Se camina con los dedos de la misma manera (véanse ilustraciones 3 y 4). El pulgar o los demás dedos nunca se separan de la piel, pero su presión varía con su avance.

Rotación sobre un punto.

Mantenga el pulgar o el índice sobre un punto (5) y hágalo girar aumentando ligeramente la presión para activar dicho punto.

Pivotear sobre un punto.

Mantenga inmóvil la mano de apoyo y use la otra mano para hacer girar el pie sobre su pulgar o índice, mientras presiona en un punto (6).

Flexionar sobre un punto.

Es como pivotear, pero en lugar de girar el pie, éste se flexiona hacia el pulgar fijo (7), aumentando y reduciendo gradualmente la presión.

Presión de aguja y arrastrar.

Utilice esta técnica cuando quiera ejercer presión sobre un punto reflejo determinado y cuando éste se halle a cierta profundidad en el pie y sea difícil de llegar a él, o bien cuando necesite ser muy preciso.

Sostenga el pie de modo que los cuatro dedos de la mano activa sirvan de palanca y, con el borde exterior del pulgar, presione firmemente sobre el punto. Mantenga una presión constante y sin apartar el pulgar del punto, arrastre el pulgar hacia atrás para que el tejido de debajo se mueva, mientras el pulgar permanece inmóvil. Mantenga la posición durante 5 segundos.

Presión de aguja.

Esta técnica se emplea a veces sin tirar de la piel cuando se accede a un reflejo profundo concreto, como el punto del hombro o el del bazo. En este caso es prudente aguantar mientras hasta cinco y luego liberar progresivamente la presión antes de desplazar el pulgar (8). Este movimiento puede usarse para calmar un reflejo hipersensible.

PREPARACIÓN

El objetivo es relajar los pies, las manos en las que trabaja y permitir que fluya la energía. Empiece quitándose el reloj y cualquier joya que pueda arañar la piel. Después acune el pie en una mano, la mano de apoyo, mientras trabaja sobre él con la otra, la mano activa.

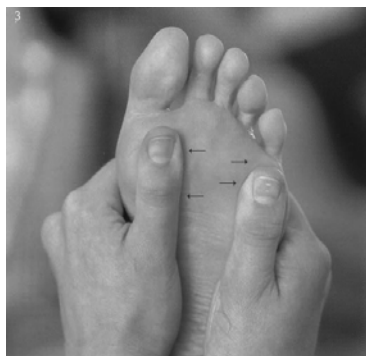
1. Apoyando el talón firmemente en una mano, con la planta mirando hacia arriba y el pulgar de la otra mano en el canto interior del pie, imprima el pie en movimiento



2. A continuación, dé firmes pasadas en ambas direcciones con ambas manos, recorriendo el pie desde los dedos hasta los tobillos y de vueltas a los dedos.



3. Sostenga el pie con ambas manos y apoye los pulgares en la parte carnosa de la planta, en la base de los dedos. Deslícelos hacia fuera y hacia los lados varias veces, para crear una sensación de apertura.



4. Manteniendo las muñecas sueltas y los dedos ligeramente flexionados, camine con el pulgar y los demás dedos por los pies y las manos, avanzando en pequeños pasos sin separar las yemas de los dedos por completo de la piel. Asegúrese de recorrer el pie o la mano en toda su longitud y anchura. Este movimiento despierta la energía en las cinco zonas.

Tanto si trabaja sobre usted como sobre otra persona, asegúrese de que los movimientos de sus dedos se dirigen siempre hacia delante; en la mayoría de los casos será alejándose del centro de su cuerpo. Esto libera las energías y les permite fluir.

Cuando trabaje en usted pronto se acostumbrará a girar las manos y los pies para facilitar esta maniobra.



5. Camine con el pulgar y los demás dedos por la planta de ambos pies, desde el talón a las puntas de los dedos, en cinco franjas, una por cada zona.



6. Recorra de través la zona de la paletilla, situada justo debajo de la base de los dedos de los pies.



7. Ahora trabaje sobre el diafragma, situado justo debajo de la parte carnosa de la planta del pie.



8. Recorra de a través el sujeto de la pelvis, situado justo encima de la almohadilla del talón.



9. Concluya estos movimientos caminando con el pulgar en franjas transversales sobre la almohadilla del talón.



10. A continuación, acunando el pie en la mano, haga girar el pulgar sobre el punto del plexo solar. Es el punto del centro del pie a partir del cual la parte carnosa de éste se curva ligeramente hacia ambos lados; el pulgar se deslizará hasta este punto con naturalidad. No olvide añadir varias pasadas largas de masaje por toda la longitud del pie mientras avanza.



11. Déle la vuelta al pie si trabaja en usted. Camine con el pulgar y los demás dedos en diagonal por el empeine, en ambas direcciones y varias veces. Sosteniendo el pie en una postura cómoda, imprima un movimiento de rotación a los tobillos para aflojarlos.



12. Gire cada dedo del pie sobre su eje y termine tirando de cada uno como si le quitara un tapón, con firmeza pero sin brusquedad.



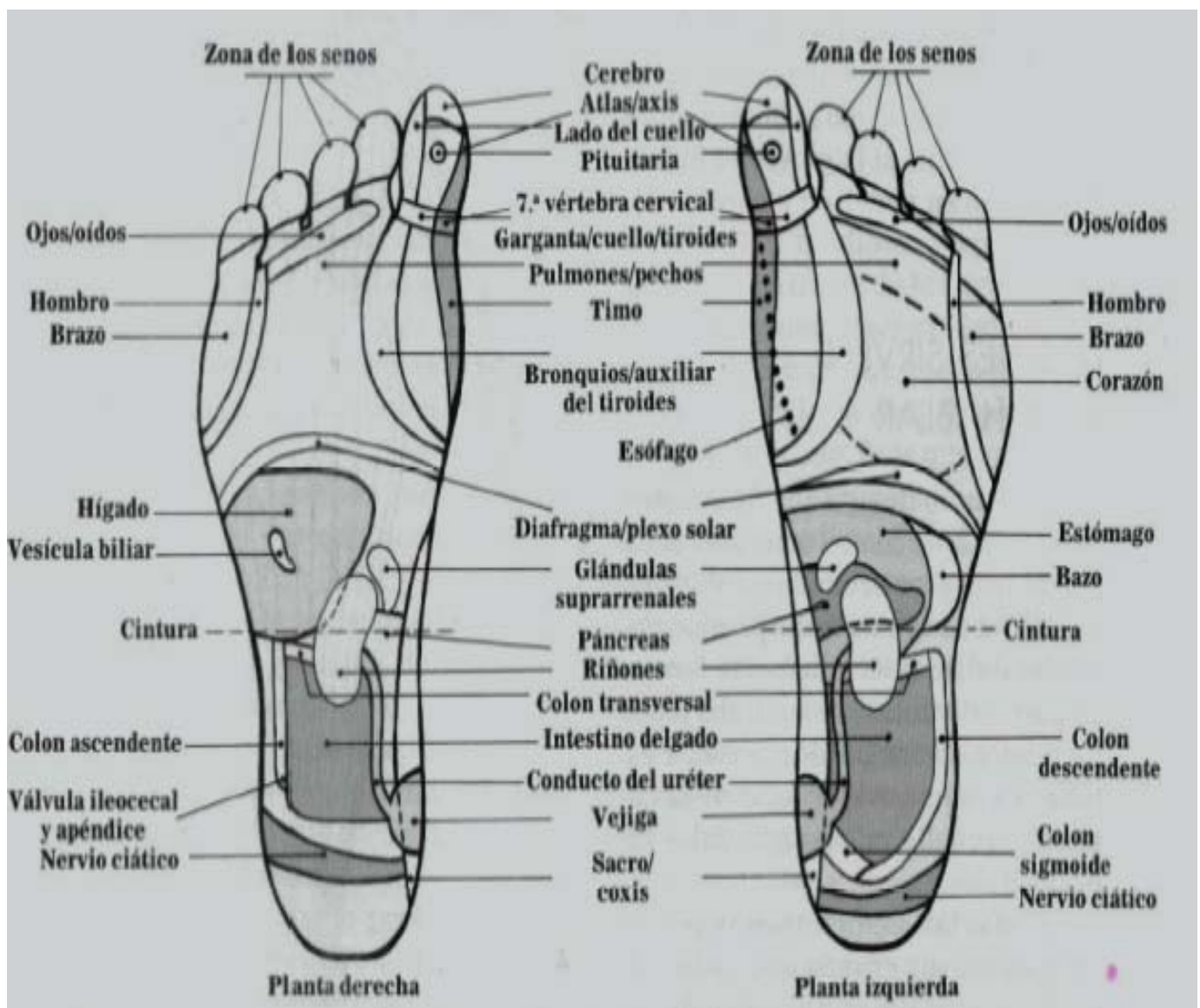
13. Sostenga el pie entre las palmas de sus manos, con la firmeza suficiente para que la piel se deslice sobre los huesos y mueva las manos como si se las frotara en círculos. Esto puede hacerse también con el dorso de la mano debajo del pie, si le resulta cómodo.

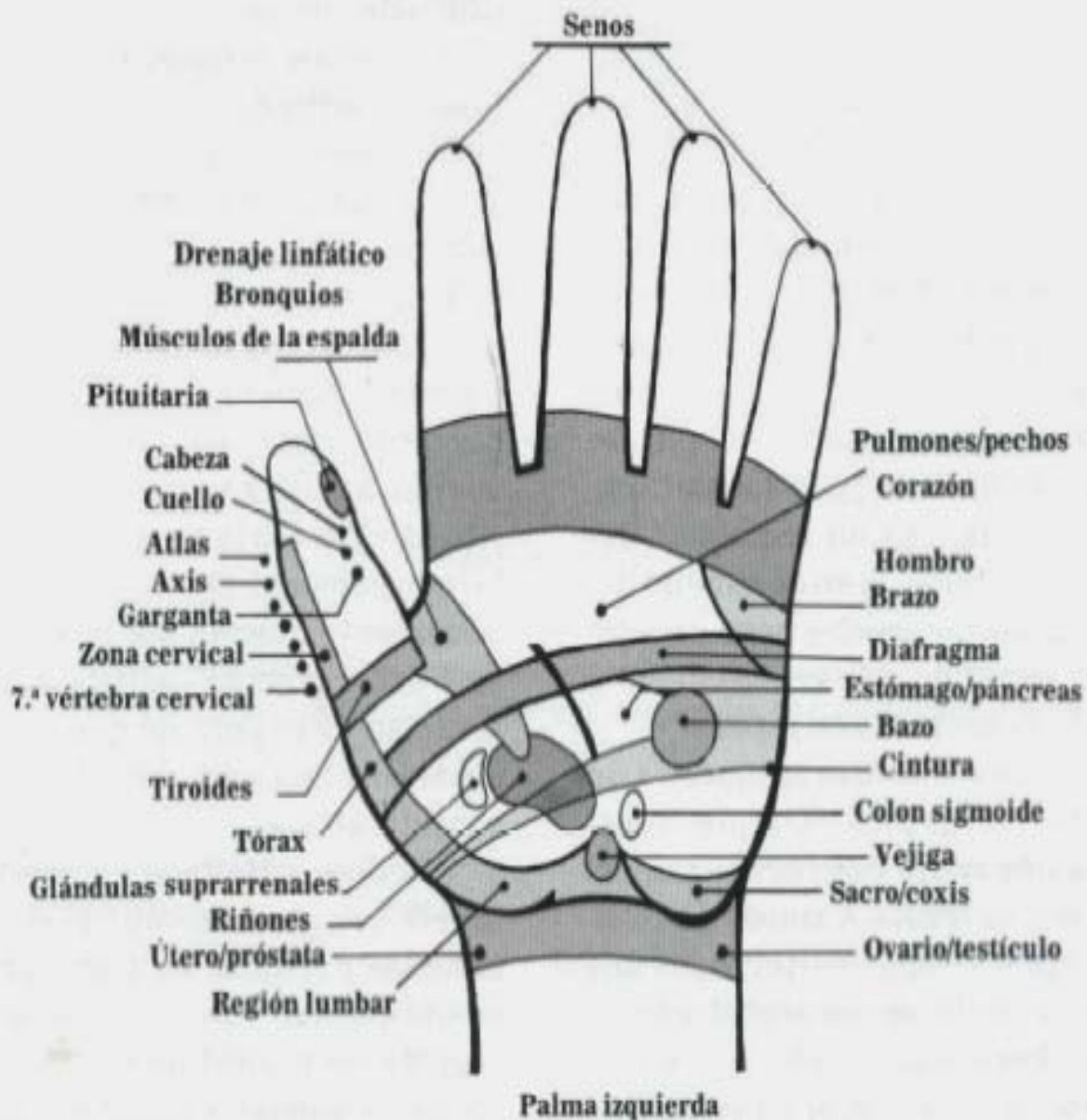


14. Acunando los dedos de los pies, camine con el pulgar por la parte superior de la parte carnosa del pie, justo en la base de los dedos, presionando firmemente.



15. Dé un masaje a los pulpejos de los dedos de los pies- las partes correspondientes a las yemas de los dedos de las manos y luego oprima con el pulgar la punta de los dedos, haciéndolos girar sobre su eje. Trabaje en ambos pies siempre que puede, para no acabar con una sensación de desequilibrio.





Así como en el pie, también en la mano, dicen los reflexólogos. Se puede utilizar los puntos reflejos de la mano para un tratamiento más óptimo de los problemas de la mitad superior del cuerpo, y cuando los pies presentan lesiones.

Mapas de las manos

En las manos sirven los mismos pasos que se han descrito para los pies. Camine con los pulgares u otros dedos por las palmas de las manos, desde la muñeca hasta la punta de los dedos, sin dejarse ninguno.

Encuentre el punto del plexo solar, similar al del pie, y haga girar del pulgar sobre él mientras sostiene la mano sobre la palma de la otra. Después trabaje por el dorso, desde las uñas hasta la muñeca, imprimiendo un movimiento de rotación a las muñecas y haciendo girar cada dedo sobre su eje y tirando de él, como con los dedos de los pies.

Para trabajar en los sistemas de las manos, siga los mismos pasos que en los pies, comparando los mapas para estudiar los detalles. Los mapas muestran puntos reflejos específicos y áreas más generales de órganos en las manos derecha e izquierda.

El único paso que no puede seguir, si se trata de su propia mano, es sostenerla entre ambas palmas. En este caso, apoye la mano sobre una superficie firme y frótesela en círculos con la otra mano.

Los sistemas reflejos.

En reflexología, el cuerpo se divide en 10 zonas, numeradas del 1 al 5 en cada lado. Las zonas van desde la punta de los dedos de los pies hasta la cabeza y luego descienden hasta la punta de los dedos de las manos; cada una empieza en un dedo del pie y en uno de la mano y conectan todas las partes del cuerpo que se encuentran en una zona. La zona 1 empieza en el pulgar y en el dedo gordo del pie, la zona 2 empieza en el dedo meñique de la mano y en el quinto dedo del pie, en ambos lados del cuerpo. Así, la zona 3, por ejemplo, es el área que empieza en el dedo corazón de la mano y en el dedo medio del pie.

Los reflexólogos ven todo el cuerpo reflejado en las manos o en los pies, y la mayor parte del cuerpo está representada en cada mano o pie. Por eso merece la pena dedicar un poco de tiempo a trabajar en cada uno. Los órganos dobles se distribuyen de la manera evidente; por ejemplo, el riñón o pulmón derecho está representado en la mano o el pie derecho. Otros órganos se sitúan donde cabría esperar: el punto del corazón en tamaño o el pie izquierdo, ya que este órgano está ligeramente a la izquierda del centro del pecho, y el hígado a la derecha. La mayor parte del estómago está representada en el pie izquierdo, pero también hay una pequeña área del estómago en el pie derecho, reproduciendo su posición en el abdomen y abarcando el píloro y el duodeno.

La reflexología no es una ciencia exacta y los distintos gráficos presentan ligeras diferencias en la posición de los órganos y sus puntos. Esto se debe a que la experiencia personal de un practicante puede conducir a conclusiones distintas y a que no hay dos personas idénticas. Trabajar sobre los meridianos quizá también resulte positivo. Los gráficos son simplemente guías o mapas de carreteras, razón por la cual es mejor trabajar en toda la mano o en todo el pie.

Advertirá que algunos órganos están representados dos veces, con un pequeño punto reflejo dentro de un área mayor que lleva el mismo nombre, a menudo de la misma forma que el órgano reflejado. Esto se debe a que algunos órganos tienen puntos reflejos específicos que estimulan o liberan la tensión en el órgano más aún que si se trabajara en toda la zona del órgano. Un tratamiento suele incluir una firme presión, de aguja o no, encima del punto reflejo específico durante unos 5 segundos, y también caminar con el pulgar u otro dedo por toda el área del órgano.

ZONAS Y LADOS

Trace cuatro líneas imaginarias en sus pies, empezando entre los dedos y extendiéndose por los talones. La zona 1 es la franja que contiene el dedo gordo, la zona 2 es la del segundo dedo, y así sucesivamente. El dedo pequeño está en la zona 5.

A lo largo de este libro se habla del «interior» y del «exterior» del pie. Imagínese la huella de su pisada: el borde interior es el que va desde el dedo gordo hasta el talón y el exterior va del dedo meñique a la parte externa del talón. Lo mismo se aplica a las manos: el borde interior está más cerca del pulgar y el exterior más cerca del meñique.

Por cierto, recuerde que los huesos del dedo del pie se prolongan más de lo que vemos en la carne; flexione los dedos de los pies para notar la articulación entre los dedos y los huesos del pie, el ancho de un pulgar más abajo.

TRABAJAR AVANZANDO

Trabaje siempre avanzando y alejándose, de usted (1). La reflexología pretende facilitar la circulación de la energía para eliminar las obstrucciones: trabajar retrocediendo hacia usted es menos eficaz y puede agotar sus propias energías. Es casi como utilizar un desatascador empújelo Alejándolo de usted. Siga cambiando de posición o girando la mano o el pie para no trabajar retrocediendo hacia usted.

Área de la cabeza y del cuello.

El cerebro y el sistema nervioso central se concentran en el dedo gordo del pie. Tratando todos los dedos del pie se trabaja en estos sistemas, además de en las glándulas, en los músculos y en los órganos sensoriales de esa área. Trabaje esta zona para tratar alteraciones como jaqueca, migraña, insomnio, estrés, ciática, acúfenos, trastornos sensoriales (ojos, orejas y nariz), esclerosis múltiple y epilepsia.

Empiece caminado con el pulgar, ascendiendo por el pulpejo del dedo gordo del pie varias veces, hasta cubrir toda su extensión. A continuación camine con el dedo índice, descendiendo del mismo modo por delante y por los lados del dedo gordo. Recuerde que debe alejarse de su propio cuerpo.

La uña representa el rostro y el cabello, y los lados son los músculos grandes que ascienden por los costados del cuello, de modo que hay que ir con cuidado en caso de problemas en esta área, todavía caminando con el pulgar y el índice. No dedique demasiado tiempo a ningún área concreta; no es bueno estimularla en exceso. Camine de través por el dorso del dedo gordo del pie para soltar los músculos del cuello. Camine de través por los lados y por delante del dedo gordo, debajo de la uña, con el dedo índice a fin de tratar los dientes, la mandíbula y la garganta.

La glándula pituitaria-la glándula maestra que controla la producción de hormonas de todas las demás glándulas- está situada en el cerebro y representada por un punto en el centro exacto del pulpejo del dedo gordo del pie. Sostenga el pie con la mano de apoyo, con los demás dedos detrás del dedo gordo, y ejerza una presión de aguja en el punto de la pituitaria con el pulgar de la mano de trabajo, utilizando la presión de los otros cuatro dedos contra la mano de apoyo

(1). Recuerde: no pellizque.

Al cabo de 5 segundos, presione con el pulgar opuesto otra glándula importante, el hipotálamo, situado encima del todo del dedo, justo sobre la pituitaria (2). Si le resulta un poco difícil, límitese a presionarlo y ejercer un movimiento de rotación, cubriendo ambos puntos.

En el empeine del pie, en la base del dedo gordo, está el punto del tiroides. Con el dedo índice, ejerza una presión de aguja durante 5 segundos. A continuación, con el fin de estimular la paratiroides, situada en la membrana que une el dedo gordo del pie con el segundo dedo, pellizque suave pero firmemente la membrana mientras cuenta hasta cinco.

Deslícese en diagonal desde el centro del pulpejo del dedo gordo del pie hasta la esquina de la base del siguiente dedo. Éste es el punto del occipital, que representa la prominencia ósea de la parte posterior del cráneo. Es un buen lugar para aplicar un masaje en caso de jaqueca debida a la tensión o tortícolis.

Trazando una línea imaginaria entre la pituitaria y el occipital -desde el centro del pulpejo del dedo gordo del pie hasta la esquina de la base del siguiente dedo-, localice un punto a medio camino entre ambos, que representa la glándula pineal. Esta glándula regula el reloj biológico y ayuda a dormir. Trabaje sobre estos puntos apretando firmemente con el pulgar, ejerciendo una presión de aguja uniforme y aguantando durante 5 segundos.

Para el ojo (el Izquierdo en el pie izquierdo, el derecho en el pie derecho), presione la zona carnosa situada entre y justo debajo de la base de los dedos del pie segundo y tercero, apoyándose en la otra mano (3). Presione y aguante durante entre 3 y 5 segundos, o bien presione y suelte si la zona está hipersensible. Haga lo mismo para la oreja; presione la parte carnosa localizada entre y justo debajo de los dedos cuarto y quinto del pie.

Camine con el dedo de arriba abajo por delante, por detrás y por los lados de todos los dedos del pie excepto el gordo. Esto ayuda a drenar los senos nasales hacia las glándulas linfáticas superiores de la región del cuello.

Dándole la vuelta al pie para trabajar en el empeine, presione el punto del equilibrio, situado en la base del cuarto dedo, justo al lado del quinto (4). Complete la sesión acariciando el pie.



