Curso de

Reflexologia dos Pés



Dr. Alex da Silva Santos

Dr Alex da Silva Santos

Diretor do Centro Brasileiro de Acupuntura Clínica e Medicina Chinesa

www.centrobrasileiro.com.br

Dr Alex da Silva Santos

- O Dr. Alex da Silva Santos é Fisioterapeuta especializado em Acupuntura pelo Centro de Estudos de Acupuntura e Terapias Alternativas (CEATA) SP, Formado em Terapias Orientais pela ASBAMTHO ,com cursos em Acupuntura pela - UCE – RJ e Curso Avançado de Acupuntura pela Sociedade Brasileira de Estudos de Acupuntura Médica – SP
- É Criador e moderador do maior grupo de discussão e regulamentação da Acupuntura a nível nacional;
- Organizador do 1o Forum sobre Terapias Alternativas de Maceió/AL
- Diretor do Centro Brasileiro de Acupuntura Clínica e Medicina Chinesa
- Reiki nível III pelo sistema Usui Shiki Ryoho; Formado ainda em Massoterapia Oriental e Ocidental, Shiatsu e Quiropatia pelo Instituto Brasileiro de Quiropatia – IBRAQUI – SP.
- Pesquisa em tratamento de Vícios através da Acupuntura – Holder Research Institute – Miami – FL.
- Ministra cursos e palestras sobre Acupuntura e Saúde 20 anos em todo o Brasil.

Esta apostila é de autoria exclusiva do dr. Alex da Silva Santos.

Nenhuma outra pessoa está autorizada a revender ou reproduzir parcial ou totalmente o seu conteúdo, não podendo fazer exposição pública ou comercial sem prévia autorização do autor.

Esta obra tem direitos autorais protegidos pela lei 9610 de 19/02/98, substanciado ao artigo 184 do código penal.

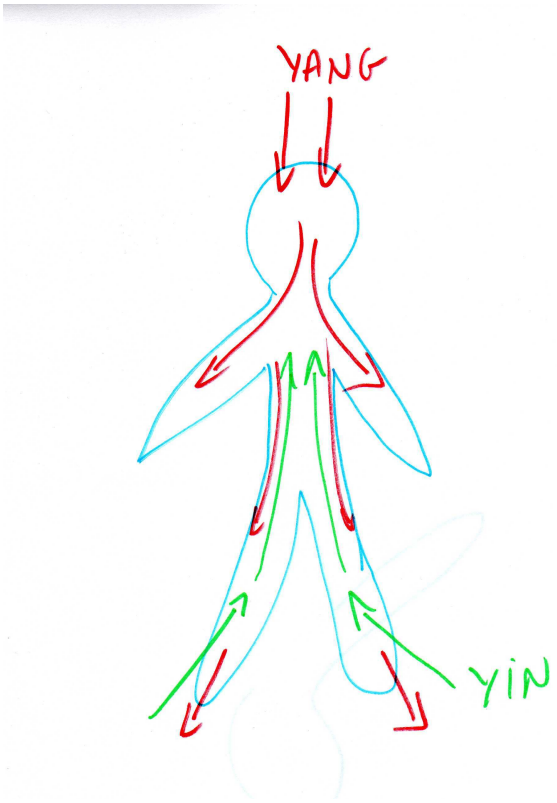
A transgressão constitui crime, sujeito às penalidades previstas na lei de Direitos Autorais.

Massagem Reflexológica dos Pés

A Massagem reflexológica é um sistema que complementa os milenares métodos da Medicina Chinesa e é um dos mais importantes e populares segmentos da Reflexologia, onde pequenas partes externas do corpo refletem o corpo internamente. Quando estimulamos esses pontos, podemos restabelecer o fluxo de energia do órgão, regulando o seu funcionamento.

Existem aproximadamente 72.000 terminações nervosas localizadas na sola dos pés. Estas zonas de reflexo funcionam como fios-terra, ligando o órgão diretamente com a energia do solo, fazendo com que sejam descarregadas toxinas que bloqueiam a Energia Vital e impedem o livre fluxo da energia. No local correspondente àquele órgão na sola do pé, forma-se uma área saliente, com a intenção de que se estimule naturalmente a região ao se pisar no chão. Para isso, a Natureza previu que o homem andasse descalço por terrenos de diversas naturezas e regularidades, estimulando assim, de forma natural, as zonas reflexas dos pés, e descarregando o excendente de energia do corpo. Porém, com a espantosa evolução do mundo moderno, o homem vem dando cada vez menos importância aos seus pés, vestindo-os com sapatos fechados e de sola rígida, que evitam a estimulação das zonas reflexas e estagnam a energia perversa no corpo, dificultando a obtenção de um equilíbrio físico e até mesmo psíquico.

Nós recebemos a energia Yang (energia quente, que agita) que vem do Céu, pela nossa cabeça e a energia Yin (energia fria, que nutre e acalma), que vem da terra, através da sola dos nossos pés. A partir do momento eu a energia Yang penetra o corpo, ela percorre todo o corpo, gerando atividade. O excedente dessa energia é descarregado no solo através dos Pés. Ao mesmo tempo, recebemos a energia Yin através da sola dos pés, que promove o equilíbrio das energias no corpo.



Quando vestimos um calçado com solado de borracha, impedimos esse fluxo de energia. A energia Yang penetra pela parte superior do corpo e o solado de borracha não permite que o seu excedente seja descarregado. Ao mesmo tempo, a energia Yin não consegue penetrar no corpo, causando um excesso de energia Yang que se aloja principalmente na parte superior do corpo, gerando tensão física, dores na coluna, agitação, stress, insônia e uma forte acidez metabólica, que desencadeia uma série de desequilíbrios e doenças.

Assim como acontece com alguns pontos de Acupuntura, muitas dessas zonas reflexo ficam especialmente sensíveis ou doem espontaneamente quando os respectivos órgãos estão em desequilíbrio. É através da massagem nessas zonas reflexas que se melhora a circulação sangüínea e energética de cada órgão, melhorando assim, a circulação da Energia Vital por todo o corpo, proporcionando um total relaxamento e um melhor trabalho orgânico geral.

A massagem nos pés é extremamente relaxante, mas as zonas reflexas quando estão ativas, provocam muita dor quando o local é estimulado. Sempre que uma região dolorida for descoberta, deve-se massageá-la gentilmente até que a dor diminua. Com o trabalho, a dor vai sendo substituída por uma forte sensação de prazer e bem-estar.

Para a execução de uma boa massagem, deve-se:

1) Trabalhar os pés de forma lenta e com uma significativa pressão.

2) Trabalhar cada ponto ou região dolorida até que a dor desapareça ou diminua significativamente.

3) Utilizar-se prioritariamente do dedo polegar, executando movimentos circulares deslizantes com a polpa ou com a ponta.

4) Nos calos maiores, colocar os pés de molho na água morna afim de amolecer a região e retirar o calo com o auxílio de uma "pedra poms".

* A água de rio é um excelente descarregador de energias perversas e um grande revitalizador da energia geral. Sempre que possível tome um banho de rio, ou, se isso não for possível, deixe pelomenos os pés de molho na água por alguns minutos e logo sentirá uma incrível energia revitalizando todo o seu corpo.

Massagem

Lavar os pés com água corrente e fresca. Esfregar bem para tirar a camada oleosa e tornar os pés mais receptivos à massagem.

Iniciar o trabalho com o paciente em decúbito ventral.

Sentar-se confortávelmente junto aos pés do paciente, e, trabalhar apenas um dos pés como se segue :

1) Segurando o pé com uma das mãos, realizar alternadamente :

- Flexão e extensão
- Flexão lateral
- Movimentos circulares de um lado para o outro
- Torções

2) Dedos (trabalhar um por um):

- Afastamento lateral
- Flexão e extensão
- Movimentos circulares alternados
- Extensão longitudinal

3) Tomar todos os dedos juntos e:

- Flexão e extensão
- Flexão lateral
- Movimentos circulares
- Torções

4) Segurar firme e aconchegantemente o pé com as duas mãos :

- Amassamento aconchegante por toda a superfície (dorso e sola) do pé.

- Forte fricção na sola do pé para ativar a circulação sangüínea e as terminações nervosas.



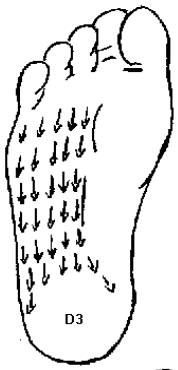
5) Apoiando o pé com uma das mãos :

- Pressão com o polegar da ponta à raiz dos dedos (faces centrais e laterais), começando do hálux. **(D1)**.

- Movimentos ondulados na borda superior da solado pé, direcionando do primeiro ao quinto dedo, e de cima para baixo. **(D2).**



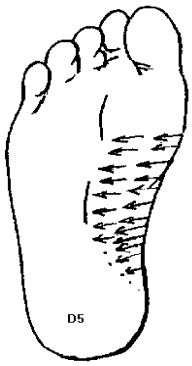
- Movimento descendente pela metade externa da sola do pé (área de maior contato com o solo). **(D3)**.



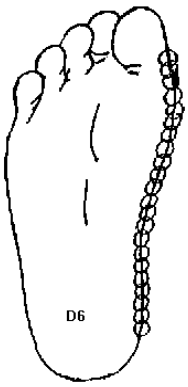
- Amassamento da borda externa do pé. **(D4)**.



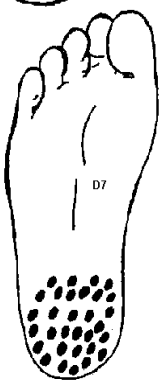
- Movimento transversal, de fora para dentro, na metade interna da sola do pé (área de menor contato com o solo). **(D5)**.



- Massagear bem a borda interna do pé. **(D6)**.



- Massagear com bastante pressão a área do calcanhar na sola do pé. **(D7)**.



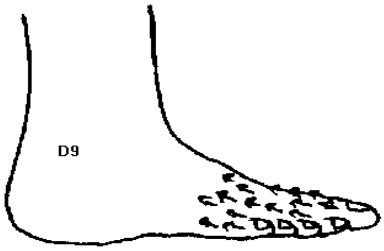
- Massagear toda a borda posterior do pé (área em volta do calcanhar). **(D8)**.

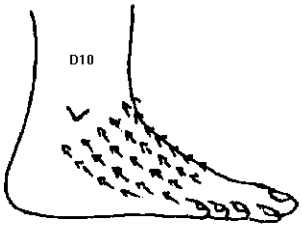
- Beliscar e amassar em volta do tendão calcanear.



6) Com o paciente em decúbito dorsal, segurar o pé com as duas mãos e :

- Massagear a borda dorsal/superior de cada dedo, começando do primeiro dedo e direcionando da ponta à raiz. **(D9)**.



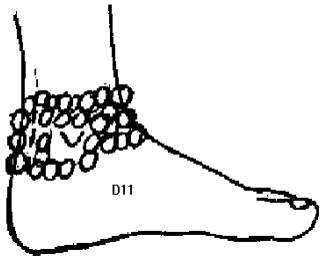


7) Utilizando os dois polegares, executar :

- Movimentos ondulatórios por todo o dorso do pé, direcionando dos dedos ao tornozelo. **(D10)**.

8) Utilizando os dedos das duas mãos :

- Massagear bem em volta da articulação do tornozelo. **(D11)**.

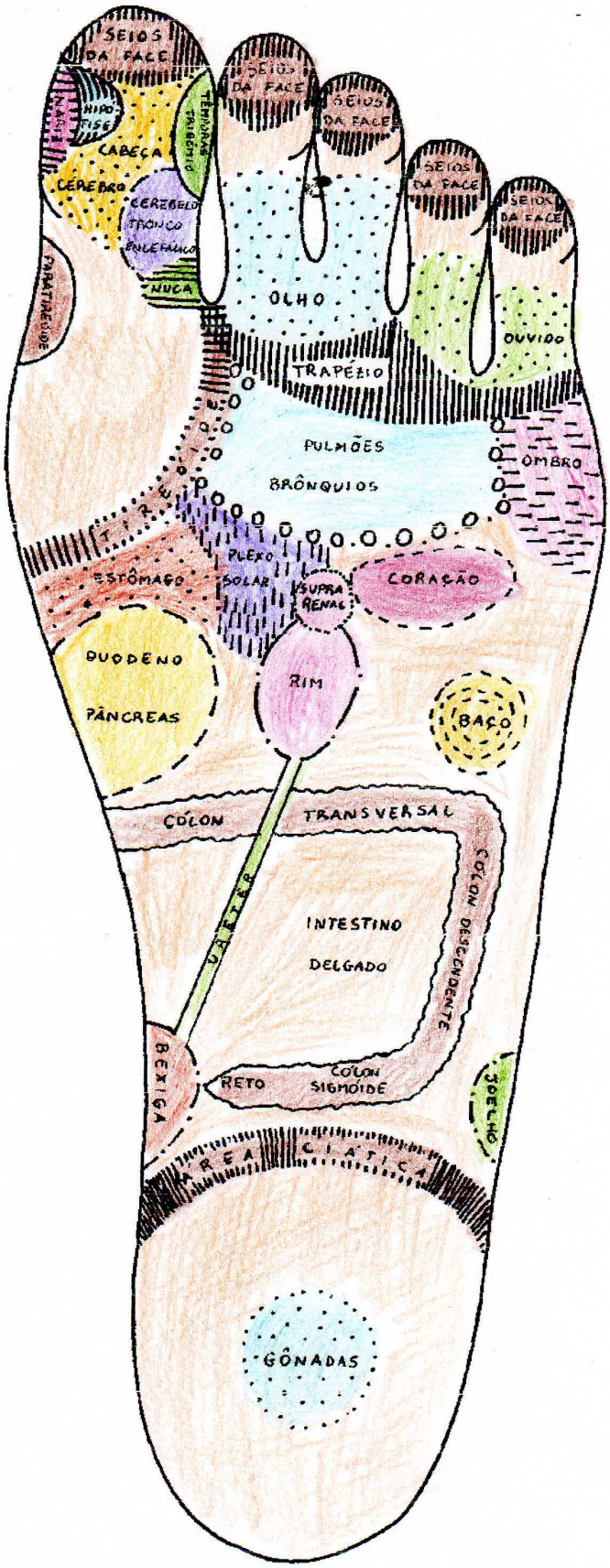


- Livremente, massageie amassando bem em torno de todo o pé (dorso e sola) e procure sentir se ficou alguma área necessitada de maior atenção. Se ficou, trabalhe a área pelo tempo que julgar necessário. Use sua sensibilidade.

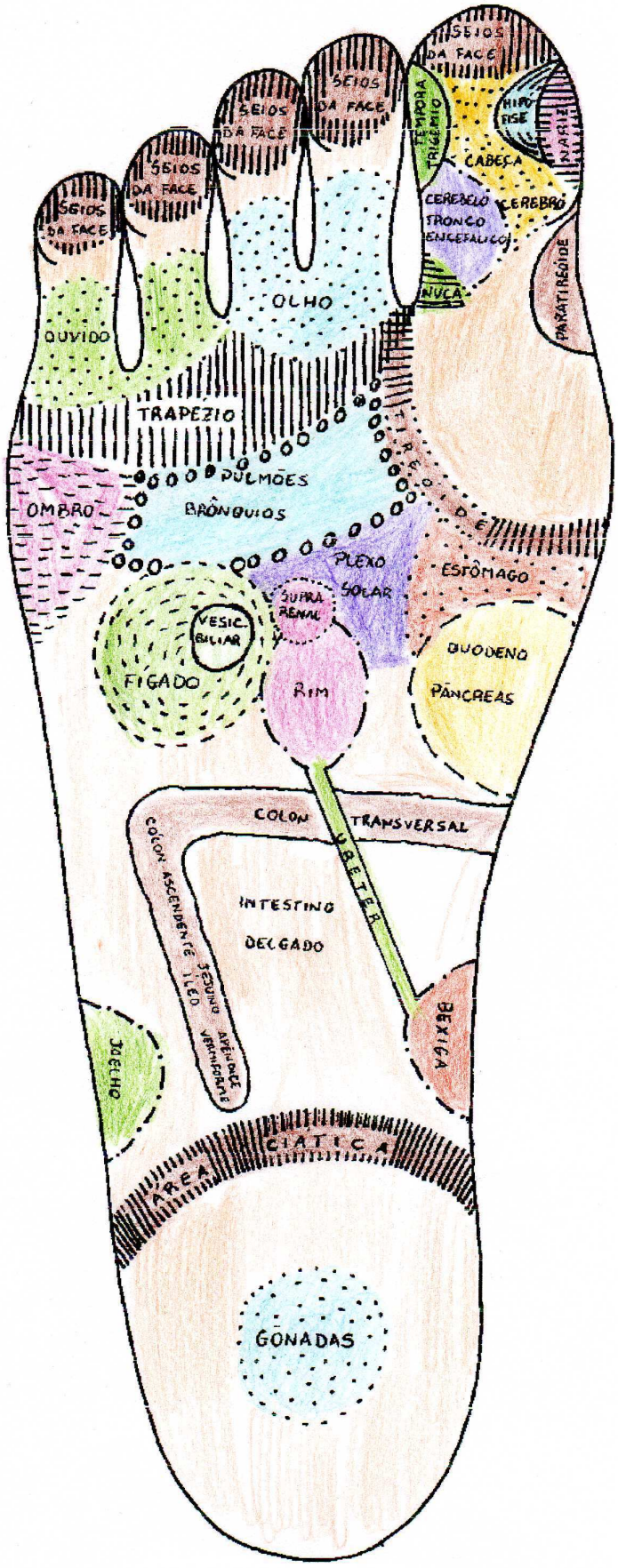
9) Repita tudo no outro pé.

Sempre após a execução de uma massagem, deve-se lavar bem as mãos com água corrente, afim de se retirar o excedente de energia que passa dos pés do paciente para as mãos do terapeuta.

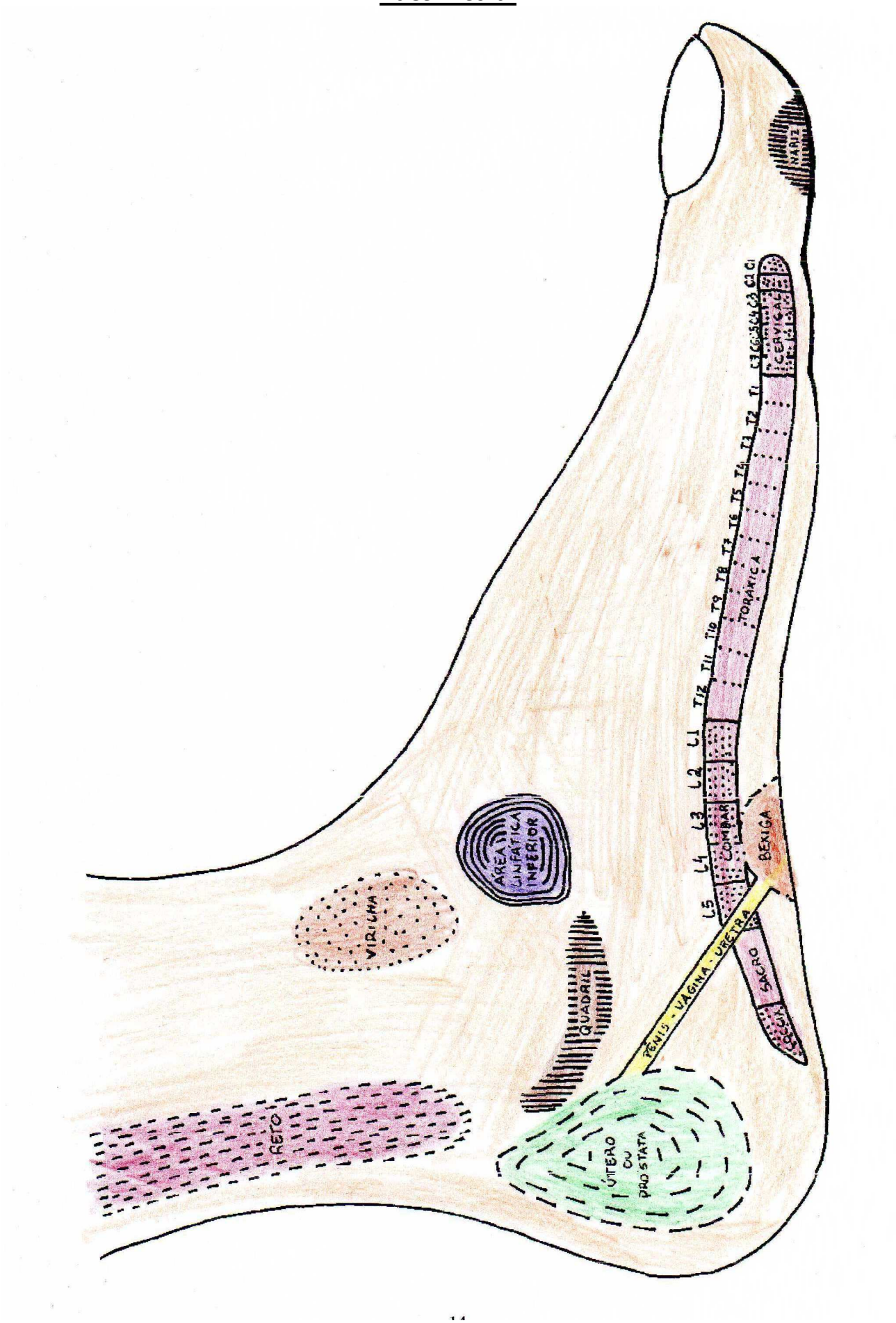
Pé Esquerdo


SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
HIPÓFISE
TÊMPORAS
CABEÇA
CÉREBRO
CEREBELO
TRONCO
BULBO RAQUIDIANO
NUCA
PARATIREÓIDE
OLHO
OUVIDO
TRAPÉZIO
PULMÕES
BRÔNQUIOS
OMBRO
ESTÔMAGO
PLEXO SOLAR
SUPRA RENAL
CORAÇÃO
DUODENO
PÂNCREAS
RIM
BAÇO
CÓLON TRANSVERSAL
INTESTINO DELGADO
CÓLON DESCENDENTE
URETER
BEXIGA
RETO
CÓLON SIGMÓIDE
JOELHO
ÁREA CIÁTICA
GÔNADAS

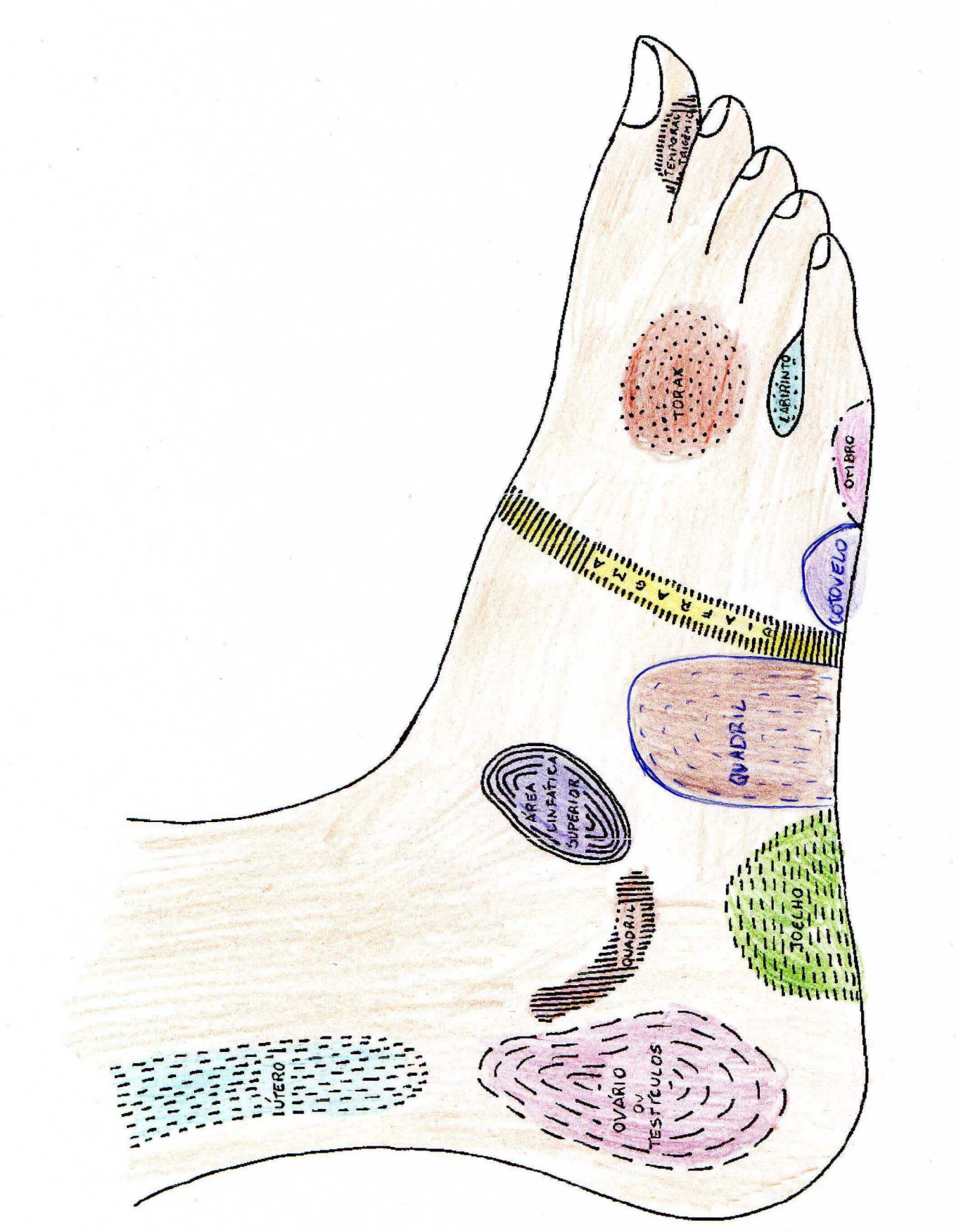
Pé Direito


SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
SEIOS DA FACE
TEMPORA TRIGÊMIO
HIPÓFISE
NARIZ
CABEÇA
CEREBELO
CEREBRO
TRONCO ENCEFÁLICO
NUCA
PARATIREÓIDE
OLHO
OUVIDO
TRAPEZIO
PULMÕES
OMBRO
BRÔNQUIOS
PLEXO SOLAR
ESTÔMAGO
SUPRA RENAL
VESIC. BILIAR
FIGADO
RIM
DUODENO
PÂNCREAS
COLON TRANSVERSAL
COLON ASCENDENTE
INTESTINO DELGADO
URETER
BEXIGA
JOELHO
CIATICA
AREA
GONADAS

Face Medial


NARIZ
C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8
CERVICAL
T1 T2 T3 T4 T5 T6 T7 T8 T9 T10 T11 T12
TORÁXICA
L1 L2 L3 L4 L5
COMBAR
BEXIGA
SACRO
CÓCCIX
PÊNIS - VAGINA - URETRA
ÚTERO OU PRÓSTATA
RETO
QUADRIL
VIRILHA
ÁREA LINFÁTICA INFERIOR

Face Lateral



Vista Superior

