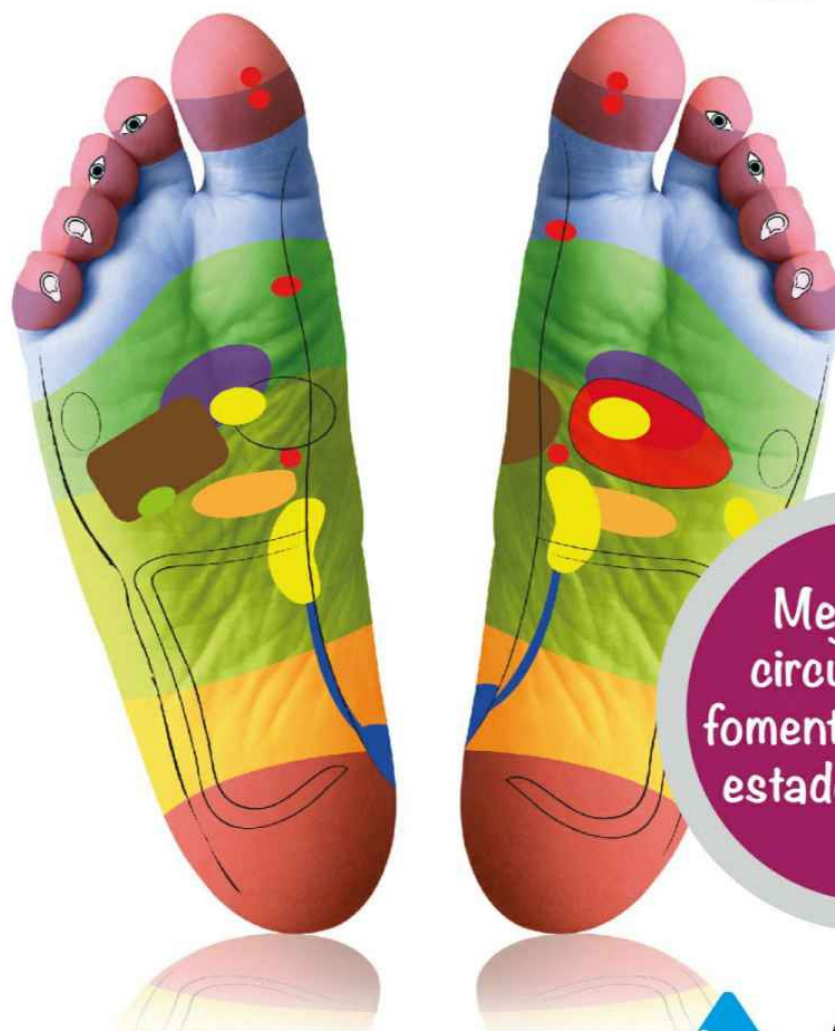


Manipule zonas en manos y pies
para aliviar el estrés



El libro de la Reflexología



Mejorar la
circulación y
fomentar un buen
estado de salud

Valerie Voner

 **Amat**
editorial

**El libro
de la reflexología**

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

www.amateditorial.com



también, si lo prefiere, vía email:

info@amateditorial.com

Síguenos en:



@amateditorial



Editorial Amat

V_ALERIE V_ONER

El libro de la reflexología

*Manipule zonas en manos y pies
para aliviar el estrés, mejorar la circulación
y fomentar un buen estado de salud.*



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Título original en inglés: *The Everything Reflexology Book*

Autor: Valerie Voner

Traducido por: Isabel Murillo

© Valerie Voner, 2014

© Amat Editorial, 2014 (www.amateditorial.com)

Profit Editorial L., S.L., Barcelona, 2014

Diseño cubierta: XicArt

Maquetación: www.eximpre.com

ISBN digital: 978-84-9735-482-0

Produccion del ebook por: booqlab.com

Referencias

Sobre la autora

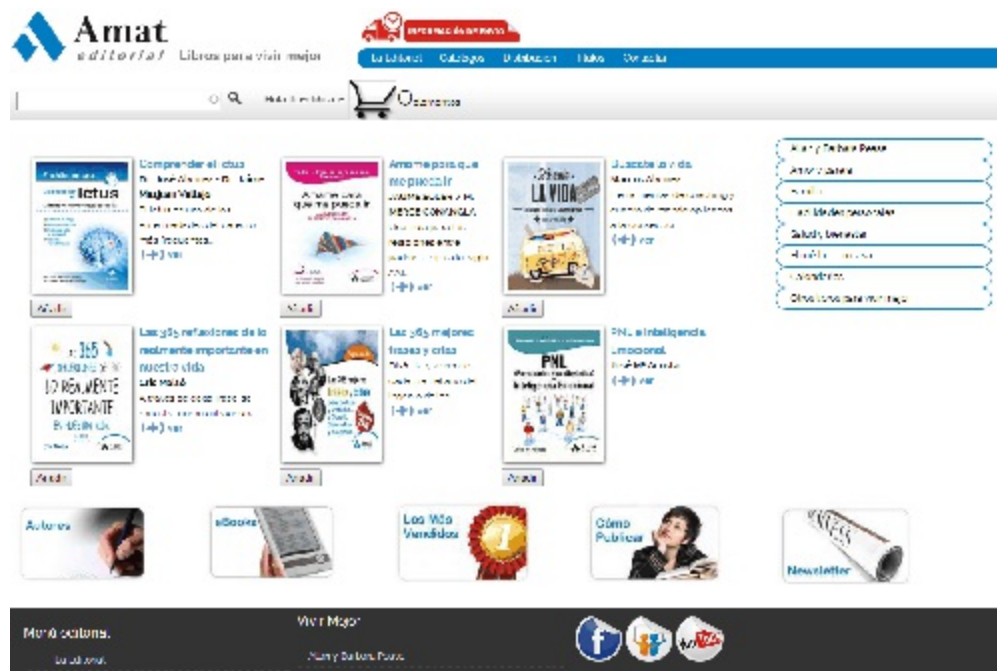
Valerie Voner es experta en reflexología,masaje terapéutico, shiatsu y profesora de Reiki. Es fundadora del New England Institute of Reflexology. En 1997 Valerie fue elegida presidenta de la New England Association of Reflexologists y directora del New England Certification Board.

[Más información sobre Valerie Voner](#)

Sobre el libro

Excelente guía con la que podemos aprender qué es la reflexología y cómo utilizar en casa el poder curativo del tacto. A pesar de los grandes avances de la medicina moderna, cada vez son más las personas que se vuelcan en la reflexología para aliviar los síntomas del dolor crónico, el estrés y los problemas médicos. La reflexología terapéutica ha demostrado ser un tratamiento efectivo para innumerables problemas de salud, desde los dolores de cabeza y el insomnio hasta la hipertensión y el síndrome premenstrual.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)



[Web de Amat Editorial](#)

Índice

Agradecimientos

Los diez beneficios principales de la reflexología

Introducción

1. Reflexología, entonces y ahora

¿Qué es la reflexología?

Historia antigua

La influencia de los indios americanos

Raíces científicas

El siglo xx

La reflexología hoy

Aplicaciones actuales

2. ¿Qué es capaz de hacer la reflexología?

Disminuir el estrés

Equilibrar el flujo de la energía del cuerpo

Mejorar la circulación

Liberar toxinas

Estimular el potencial curativo del organismo

Ayudar a conservar un buen estado de salud

3. La preparación para la reflexología

Cree un espacio de curación

El asiento adecuado

Apoyos adecuados

Música

Baño de pies

Aceites esenciales, cremas y polvos

4. Establezca sus intenciones

La importancia de un toque uniforme y tranquilo

Libere su energía

Concéntrese en la tarea

El papel del reflexólogo

Uñas cortas y manos limpias

La utilización de cera

5. Comprenda el cuerpo y su relación con la reflexología

La estructura del cuerpo

El funcionamiento del cuerpo

El cuerpo se refleja en los pies

Zonas

Meridianos

Chakras

6. Técnicas básicas de reflexología

Caminar con los pulgares

Caminar con los otros dedos

Rotación

Pressing

Movimiento de gancho e impulso hacia atrás

Sujeción

Mariposa

Cortes de karate

Golpecitos

Presión de nudillos

Clapping

Plumas

7. La relajación de los pies

El saludo a los pies

Rotaciones hacia dentro y hacia fuera
Torsión del pie
La relajación del reflejo espinal
Giro del pie
Pie suelto
Estiramientos
Utilización de la presión con los nudillos
El saludo del reflejo del plexo solar
Trabajar con ambos pies

8. ¡Empecemos!

Recuerde las líneas imaginarias
Imagínese los pies como un mapa del cuerpo
Una secuencia lógica
El ceñidor del hombro
La línea del diafragma
La línea de la cintura
La línea del talón o ciática
La línea del tendón

9. Los dedos de los pies saben

Caminar con el pulgar por los dedos
Caminar con el pulgar por la articulación de los dedos
Enganchar reflejos concretos en la parte superior del pie
Alivio del dolor de cabeza
Los dedos de los pies y los senos
Perciba la relajación de cuellos y hombros
Circulando el reflejo cerebral

10. Presione este punto

Puntos reflejos del dedo gordo
El reflejo del hipotálamo
El reflejo de la pituitaria
El reflejo de la pineal
El reflejo del tiroides

El reflejo de la paratiroides

Utilización de la rotación, mantenimiento, presión y gancho

11. Familiarícese con el sistema nervioso

La necesidad de equilibrio

Las partes del cerebro

Conexión de pies, médula espinal y cerebro

7.200 terminaciones nerviosas

Los pies vistos como una oficina de correos

Observe cómo se relaja el receptor

12. Caliente el corazón desde la planta del pie

La eminencia del pie

Empiece con una presión con los nudillos

Caminar con el pulgar por el reflejo del corazón

Camine como una oruga por la región del reflejo pectoral

Caminar con el pulgar desde el borde interno

Caminar con el pulgar desde el borde externo

Mariposee la zona

Trabaje sobre la superficie superior del pie

Drenaje linfático

El reflejo del plexo solar

Revoloteo

13. Antes de seguir

Pie derecho, lado derecho

Pie izquierdo, lado izquierdo

Otra vez ese espejo

El trabajo del reflexólogo

Espere lo inesperado

Explicación de los huesos como guía

14. ¡Hacia la siguiente sección!

De la línea del diafragma a la cintura

Piense en el pie

Comprenda la digestión
Caminar con el pulgar sobre el reflejo esofágico
Tres dedos marcan el punto
Los reflejos del hígado y de la vesícula biliar
El reflejo del bazo
El meridiano de la vesícula biliar
No se olvide de las suprarrenales
Termine caminando con los cuatro dedos

15. Recargando el aparato digestivo

Desde la cintura hasta la línea ciática
Descubra señales
El reflejo ileocecal-apéndice
El reflejo del colon ascendente
Los reflejos del pliegue y del colon transversal
Trabajando todos los ángulos rectos
Cree un abanico caminando con el pulgar
La caja del reflejo del intestino delgado
Los reflejos de los riñones y la vejiga
El talón en transición

16. Pasemos al pie izquierdo

El pie izquierdo
La creación de la caja externa
Más ángulos rectos
Dibuje otro abanico
Una caja para el reflejo del intestino delgado
Un repaso a los riñones y la vejiga
¡Ahhh!, presión de nudillos sobre el talón

17. Tómese un respiro y repase

Repaso con el pie izquierdo
Secciones del cuerpo reflejadas en el trabajo
Sistemas afectados
Reacciones de los sistemas

La comodidad del receptor
Tensión expresada

18. Los reflejos del aparato reproductor

Señales óseas: los tobillos
Reflejos en el puente interno
Caminar con el pulgar por el triángulo
Presión y mantenimiento detrás del tobillo
Reflejos en el exterior del pie
Otro triángulo
Los reflejos de las caderas

19. Juntémoslo todo

Los reflejos espinal y cerebral
Tres por tres
Caminar con el pulgar por el reflejo espinal
Rotación sobre el reflejo
Caminar con el pulgar en zigzag
El hilo del tapiz

20. Cerrar, refrescar

Cerrar
Refrescar
Cortes de karate
Golpecitos y clapping
Presión doble del plexo solar
Silencio, por favor
¡Felicidades!
Reflexología y otras modalidades
La mini sesión

21. ¿Cuándo no es una buena idea practicar la reflexología?

En general, la reflexología es una técnica segura
No es adecuada cuando
Venas varicosas dilatadas

Hinchazón grave

Heridas o cortes abiertos

Enfermedades contagiosas o infecciosas

Fractura o torcedura

Fiebre

Cáncer

Dibujos de referencia de la reflexología

Glosario

Agradecimientos

Gracias a todos aquellos que me enseñaron, y gracias a todos aquellos que me enseñarán. Os debo vuestra orientación. Agradezco las muchas bendiciones que continuamente recibo de Dios. Doy las gracias a mi familia, a mi hijo Taylor, y a mi hija Amber, por su paciencia y su apoyo. Doy las gracias a todos mis hermanos, mis compañeros y mis clientes por el amor con el que me rodeáis. Doy las gracias a mi agente, Barbara Doyen, y a mi editor, Eric Hall, por mantenerme en marcha. Gracias a Elaine Gordon, por su interminable inspiración. Doy las gracias a mis benditos y queridos amigos; vuestras llamadas me han hecho compañía. Doy las gracias a los reflexólogos de todo el mundo. Somos los pioneros de la frontera entre la medicina tradicional y la alternativa. ¡Gracias a los lectores de este libro! Mucho amor, luz y paz.

Los diez beneficios principales de la reflexología

- 1** Ayuda a aliviar el estrés y la tensión.
- 2** Mejora la circulación en el organismo.
- 3** Colabora en la liberación de toxinas.
- 4** Ayuda al organismo a mantener un estado natural de homeostasis.
- 5** Anima al sistema inmunitario a trabajar en sus niveles óptimos.
- 6** Ayuda a rejuvenecer el sistema y aumenta los niveles de energía.
- 7** Rompe los bloqueos que afectan el flujo de energía del cuerpo.
- 8** Alivia las molestias y dolores comunes.
- 9** Contribuye al bienestar general del cuerpo, mente y alma.
- 10** Fomenta un funcionamiento orgánico sano.

Introducción

Prepárese a aprender todo lo que necesita saber sobre reflexología. Este arte curativo es para todo el mundo. La reflexología no consiste en masajes sino en una delicada aplicación de presión, utilizando técnicas concretas con los dedos de las manos. Esta presión se aplica a determinados puntos de los pies y las manos que reflejan áreas y partes del cuerpo. A través de la reflexología, usted enseñará a su cuerpo a relajarse, a liberar la tensión, a reconocer una nueva forma de ser. Cada uno responde al estrés de manera distinta. La reflexología enseña al cuerpo a no reaccionar ante el estrés, sino a relajarse, permitiendo que éste se aleje en lugar de entrar en él.

Este libro le ayudará a comprender mejor los beneficios de la reflexología. Al final del libro se incluyen un Apéndice de dibujos de reflexología, a los que podrá referirse a menudo mientras aprende a practicar, en usted mismo o en otras personas, las técnicas que aquí le ofrecemos. Todo lo que usted necesita saber sobre la reflexología está aquí para su estudio. Pruébelo... le gustará.

Bien pretenda trabajar con su familia y amigos, bien esté interesado en dedicarse a ello profesionalmente, siempre encontrará una clase disponible para usted. Se recomienda que pruebe primero con un seminario introductorio que le permitirá obtener unas nociones sobre esta técnica. El creciente interés que esta disciplina despierta, hace que sea fácil encontrar talleres de «Introducción a la reflexología».

La formación profesional en reflexología va en alza, ya que la demanda del consumidor exige el perfeccionamiento de este arte. La formación completa en esta modalidad incluye diversos elementos fundamentales y estudios extensos que tratan con todos los aspectos de la disciplina. Los estudiantes aprenden durante su formación la

aplicación de las técnicas de la reflexología y cuándo, cómo y dónde practicarlas. Se examina la historia y la teoría de la reflexología, así como la evolución de la modalidad. El aspirante a reflexólogo estudia anatomía y fisiología, relacionándolas ambas con las necesidades de la reflexología. Es necesario asimismo conocer a fondo el pie y la pierna.

La reflexología no es un masaje y por ello se reconoce como una modalidad por derecho propio. A medida que su conocimiento se extiende y sus estándares siguen reforzándose, irá también aceptándose el profesionalismo dentro de esta disciplina. Los consumidores exigen, cada vez más, reflexólogos completamente formados. Las escuelas de reflexología son entidades independientes que establecen patrones para satisfacer al consumidor. El aspirante a reflexólogo debe sentirse hoy en día confiado de poder recibir una formación de calidad en su campo. Este libro se ha concebido para ayudarle a decidirse sobre el recorrido que desea seguir en su viaje.



Reflexología, entonces y ahora

La historia de la reflexología es una introducción a la comprensión de modalidades de salud complementarias e integradoras. El ser humano ha dejado indicios que demuestran un antiguo lazo de unión con la reflexología moderna. Sean orales, artísticos o escritos, estos relatos crean una conexión desde el profundo pasado con el actual presente.

¿Qué es la reflexología?

La reflexología trabaja puntos en los pies que son un reflejo del cuerpo. Los pies son imágenes reflejadas del cuerpo, con la cabeza situada en los dedos y el resto ascendiendo por todo el pie. Si imagina usted un cuerpo superpuesto a las plantas de los pies, empezará a comprender la base de la reflexología. El reflexólogo trabaja con este concepto, visualizando las áreas que se relacionan con el cuerpo tal y como se encuentran en los pies. (En este libro, limitaremos la discusión de la reflexología a dichas extremidades; tenga en cuenta, sin embargo, que las manos son también un medio importante.)

El proceso consiste en la aplicación sistemática de presión utilizando los pulgares y los restantes dedos de la mano. Se trata de una técnica concreta en la que se utilizan determinados movimientos del pulgar y los demás dedos para acceder a los puntos reflejos. Dichos puntos representan áreas del cuerpo, así como órganos y glándulas. El reflejo de estas áreas crea una sensación general de relajación eufórica.

HECHO

La reflexología aparece en la mayoría de las épocas. En todo tipo de gente, desde la práctica médica hasta los remedios caseros, ha sido considerada de gran interés. Los practicantes de la reflexología la consideran como una forma única de trabajo que puede ayudar a todo el mundo y que nunca puede

provocar daños si se practica correctamente. Esta creencia es una constante histórica.

Los reflexólogos trabajan desde los dedos de los pies hasta los talones, a través de una progresión lenta y delicada, reflejando las plantas, los laterales y la parte superior de los pies; también trabajan puntos de la pantorrilla. A medida que se manipulan estas áreas, el receptor empieza a relajarse, experimentando de inmediato los efectos liberadores del estrés y una gran sensación de bienestar en todo el cuerpo. Si el receptor ha indicado un área determinada del cuerpo donde siente tensión, el reflexólogo trabajará primero ambos pies, volviendo luego a las áreas mencionadas por el receptor para reflejarlas una vez más.

Esta modalidad genera un entorno seguro y libre de problemas en la que el receptor puede liberar su estrés, encontrando la relajación total. También enseña a su receptor la importancia de dejarse ir y proporciona una herramienta con la que lograr este nivel de relajación. Una sesión completa mejora la circulación, creando una sensación de calor y recuperando, a menudo, alguna sensación. El proceso que implica este método holístico permite la eliminación de toxinas del organismo, así como la recuperación de la paz mental y una sensación profunda de plenitud.

Historia antigua

La historia de la reflexología encuentra sus raíces en culturas de todo el mundo. Muchas de estas culturas utilizan los pies como forma de sanar todo el cuerpo. La modalidad de trabajar con los pies, se practica desde hace mucho tiempo entre nosotros. Podemos encontrar vestigios en la mayoría de antiguas civilizaciones, con referencias no sólo al trabajo sobre los pies sino también a la importancia de éstos en la vida diaria y en la vida espiritual.

La reflexología en Egipto

En Egipto existe un grabado en la tumba de Ankhmahor, médico del rey en Saqqara, que se ha utilizado como la referencia definitiva de la reflexología. La parte de la

representación que versa sobre la reflexología, muestra dos médicos trabajando. Uno de ellos sujeta un pie; el otro, una mano, y ambos están claramente trabajando sobre estos miembros. Según el Instituto del Papiro de El Cairo, la traducción parece decir: «No permitas que duela». El médico responde: «Haré como tú gustes». Imagínese viajar y encontrar este artefacto histórico, ¡sobre todo si el viajero es un reflexólogo! Es evidente que Egipto constituye una raíz de peso en el árbol histórico de la reflexología.

HECHO

Durante el proceso de momificación en el antiguo Egipto, las plantas de los pies eran extirpadas para liberar el alma y para que pudiera viajar más allá del plano terrenal. De hecho, muchas culturas antiguas consideraban los pies como la clave para acceder al ser superior, la planta hacía la conexión con el alma.

A través del mundo

Desde Egipto pasamos a China, donde antiguos escritos nos hablan de una terapia en la que se aplica presión con los dedos a pies, manos y orejas. Finalmente, esta terapia evolucionó hacia la aplicación de agujas a lo largo de las líneas de energía denominadas *meridianos*. Aunque la presión sobre los dedos de los pies siguió utilizándose. El doctor Wang-Wei desarrolló este método en el siglo IV a.C.

En la India, tanto los pies de Buda como los de Vishnu poseen símbolos que representan la vida y el flujo de energía para vivir feliz. Los símbolos no son puntos reflejos, sino que parecen situarse en áreas de los pies donde el reflexólogo podría trabajar.

Shogo Mochizuki, escritor y maestro, nos habla del siguiente proverbio japonés: «Los pies son la puerta a diez mil enfermedades distintas». Este proverbio ilustra el viaje continuado de la reflexología. Aquí, el antiguo arte es transportado desde la China y seguido por los médicos japoneses.

La Biblia menciona también los pies como una forma de curación. El lavar dichas

extremidades a otra persona, era un símbolo de humildad y perdón. Despojarse de los zapatos antes de entrar en el templo o en un lugar sagrado, es una orden no sólo de la Biblia, sino seguida también por budistas, musulmanes e hinduistas. Es evidente que antiguamente se efectuaban abundantes trabajos relacionados con los pies.

La influencia de los indios americanos

Estará preguntándose por qué la reflexología despunta en los Estados Unidos. Hay quien cree que el pueblo inca fue el primer pueblo americano que practicó la reflexología, aunque no existen pruebas concretas de ello. Sin embargo, se cree haber encontrado documentación sobre esta técnica en grabados sobre piedra en la civilización maya, de la que se piensa que fue una cultura avanzada, y la documentación encontrada nos ha acercado a muchos de sus descubrimientos. Según Jurgen Kaiser, el altar de Copan presenta grabados de un tratamiento de reflexología maya. Kaiser es especialista en balneoterapia, masaje terapéutico y reflexología, con interés especial en la reflexología de las manos. Ha descubierto una clara correlación entre la reflexología y la cultura maya.

La cultura de los indios norteamericanos habla a través de la historia oral, de la tradición de bañar y tratar los pies para conseguir el equilibrio. El pueblo cherokee, en particular, presenta la tradición definida de utilizar los pies para la curación, transmitida a través del clan de los Osos. Jenny Wallace, una mujer cherokee, es además «doncella de la luna» y se crió en las Blue Ridge Mountains de Carolina del Norte. Wallace cree que caminar sobre la Tierra conecta a las personas con el universo y que nuestros pies nos conectan con las raíces de la vida misma. Practica la reflexología podal utilizando como guía sus habilidades intuitivas.

IMPORTANTE

Como puede ver, la reflexología ha cruzado todas las fronteras, ha dado varias veces la vuelta al mundo. Hemos sido capaces de seguir su conexión física y espiritual, pero ¿qué hay sobre el aspecto científico?

Otro practicante de la reflexología perteneciente al pueblo cherokee es Jim Rolls. Rolls aprendió la práctica a través de su padre, «Perro Negro» Henderson. La práctica de la reflexología se conoce en su familia desde 1690. La historia de los indios norteamericanos exhibe muchas técnicas naturales de curación todavía utilizadas en la actualidad. Esto son sólo algunos ejemplos de que el trabajo con los pies lleva mucho más tiempo presente entre nosotros de lo que nos imaginamos.

Raíces científicas

La reflexología encuentra sus raíces científicas en una forma de la misma que aparece en una terapia de presión denominada terapia zonal, que fue practicada en Europa en el siglo ^{xvi}. La clase trabajadora, así como la realeza y las clases altas, recibían terapia de presión para curar sus enfermedades. La ciencia explotaba por todos lados con más información y, los investigadores de todo el mundo, desarrollaban nuevas teorías. La medicina, en particular, recogió los beneficios de esta investigación. Desde Descartes a Darwin, el ser humano empezó a forzar sus ideas saliendo de las cuatro paredes donde se encontraban hasta entonces para alcanzar reinos de infinitas posibilidades.

En este entorno de crecimiento, fue en 1771 cuando apareció por vez primera el término «reflejo» en el campo de la fisiología. Las investigaciones posteriores, en este sentido, dieron lugar al concepto de «acción refleja» que en la actualidad todo el mundo conoce.

Los estudios que influyeron sobre la reflexología actual

En todos los campos de la ciencia, los estudios europeos evolucionaron dando paso a importantes descubrimientos en psicología, neurología y fisiología que afectaron a la reflexología actual. Desde Inglaterra hasta Francia, pasando por Alemania y Rusia, la investigación desarrollada entre 1880 y los principios del siglo ^{xx} produjo extraordinarias teorías e hipótesis. Gran parte de este trabajo queda reflejado en la reflexología. Por ejemplo, los estudios neurológicos que relacionaron el cerebro con todo el sistema nervioso, ilustraron cómo las terminaciones nerviosas de los pies pueden crear un diálogo con todo el cuerpo. Y contrariamente, la estimulación de un órgano puede

desencadenar un movimiento en el pie.

Principales contribuyentes

Como en cualquier trabajo científico, existen interesantes descubrimientos llevados a cabo por diferentes personas, entre las que hay que destacar al inglés Sir Charles Sherrington y el doctor Ivan Pavlov, de Rusia; ambos hicieron importantes contribuciones al trabajo de las acciones reflejas, cada una de ellas significativamente única. Sir Sherrington estudió la respuesta del sistema nervioso en su totalidad, mientras que el doctor Pavlov estudió los reflejos condicionados la relación entre el estímulo y la respuesta.



Nunca aplique una fuerte presión sobre un reflejo o sobre cualquier parte del pie. No se recomienda utilizar otras herramientas distintas a los dedos. Lo más efectivo es la presión regular y estable, mientras que la presión fuerte o la utilización de objetos inanimados, como lápices o las denominadas «herramientas de reflexología», pueden provocar daños.

Sir Sherrington ganó el premio Nobel por su trabajo sobre el sistema nervioso, premio que compartió con Edgar Adrian, considerado como uno de los padres fundadores de la neurofisiología moderna. Los trabajos posteriores de Adrian llevaron al descubrimiento de que la intensidad eléctrica de un nervio depende del tamaño del mismo, no de la fuerza del estímulo. Esto significa que en reflexología no es necesario apretar con fuerza para conseguir resultados. ¡Qué gran descubrimiento!

En Alemania, la comunidad médica trabajaba también con terapia de presión y reflejos. El doctor Alfons Cornelius escribió en 1902, *Puntos de presión: Origen y significado*. Desarrolló la teoría de que la presión aplicada a distintas partes del cuerpo, ayuda a aliviar el dolor. Reconoció también que el dolor posee distintos niveles de

intensidad.

El siglo xx

Aquí empieza lo interesante. Mientras se llevaban a cabo en Europa todos estos trabajos, William Fitzgerald cursaba estudios en la Universidad de Vermont. Para convertirse en doctor, se especializó en el tratamiento de las enfermedades de oído, nariz y garganta, mientras trabajaba en el Boston City Hospital. De Boston, el doctor Fitzgerald se trasladó a Londres y luego a Viena, donde se utilizaba la terapia zonal y existían diversas publicaciones sobre el tema.

La terapia zonal viaja a Estados Unidos

Cuando Fitzgerald regresó a los Estados Unidos, fue nombrado jefe del departamento de otorrinolaringología del St. Francis Hospital de Hartford, Connecticut. El doctor Fitzgerald empezó a hablar de terapia zonal, animando a otros componentes del campo de la medicina a aprender esta modalidad libre de fármacos. Fitzgerald estaba claramente influido por lo que había visto y leído durante su estancia en Europa y a partir de ahí, desarrolló sus propias teorías sobre terapia zonal y reflejos.

IMPORTANTE

Es aquí donde se puede ver el círculo casi completo que ha creado la historia, ya que las zonas son diferentes aunque similares a los meridianos mencionados anteriormente. Éstos tienen su origen en la medicina tradicional china y son las doce líneas de energía que corren a través del cuerpo empezando o terminando en los pies o las manos.

El doctor creía que ejerciendo presión en determinadas áreas de la boca y la cara, el paciente experimentaría un efecto de insensibilidad parecido al de la anestesia, aunque sin la utilización de fármacos. Llevó su estudio un paso más allá y descubrió que la presión aplicada en manos, pies, o en las articulaciones producía los mismos resultados.

Fitzgerald pronto descubrió que el alivio del dolor solía disminuir o aliviar la causa del mismo, colaborando en la curación general.

El doctor Fitzgerald empezó a tomar nota de las áreas de dolor, de las enfermedades que lo provocaban, y del alivio resultante. Continuó investigando esta terapia que denominó terapia zonal, experimentando con diversas áreas del cuerpo y realizando un gráfico de sus descubrimientos. Dividió el cuerpo en diez zonas. Cada zona iba desde un dedo del pie hasta la cabeza, y de allí a un dedo de la mano y otra vez hacia arriba, dividiendo el cuerpo en diez partes. Es posible influir sobre cualquier lugar de una zona presionando puntos en los pies y/o las manos. Por ejemplo, Fitzgerald descubrió que para aliviar el dolor de cabeza se puede presionar el dedo gordo del pie o el pulgar de la mano.

La influencia sobre los demás

A través de sus investigaciones y de las aplicaciones prácticas, el doctor Fitzgerald aprendió a aliviar síntomas de dolor sin la utilización de anestesia. En 1917 publicó su libro *Terapia zonal*, ofreció conferencias y demostró sus descubrimientos a sus colegas de entre los cuales algunos los aceptaron y muchos no. Los médicos que encontraron efectiva la terapia zonal, pensaron que era una práctica poco ortodoxa y cuya aplicación exigía mucho tiempo de dedicación. Sin embargo, dentistas, quiroprácticos, naturópatas y otras personas del campo médico que preferían un tratamiento sin fármacos, empezaron a utilizar el método zonal.

HECHO

Fitzgerald abogó por la utilización de pinzas metálicas, torniquetes, gomas y peines metálicos para aplicar presión a las extremidades y protuberancias óseas, y anestesiarse el área. Los dentistas actuales hablan de presionar la zona bajo la nariz con dos dedos. La aplicación de presión en esa área acaba produciendo una sensación muy similar a la novocaína... ¡pruébalo y verás!

Un médico que creyó y practicó la terapia zonal fue el doctor Joseph Shelby Riley.

Era doctor en medicina, quiropráctico y naturópata, además de profesor de todas estas especialidades. Junto con su esposa, dirigió una escuela en Washington, D.C., donde impartieron clases de abundantes terapias libres de fármacos. Riley no utilizaba las herramientas que el doctor Fitzgerald empleaba, sino que creó una técnica utilizando los dedos. Dedicó tiempo a documentar gráficamente las distintas regiones que consideraba afectadas en el interior de las zonas.

La madre de la reflexología

El doctor Fitzgerald y el doctor Riley introdujeron el concepto en Estados Unidos, pero fue otra persona la responsable de introducir verdaderamente la reflexología en el mundo moderno. Eunice Ingham, una terapeuta que trabajó para el doctor Riley en la década de los 30, aceptó por completo la terapia zonal. Ingham está considerada como la madre de la reflexología. A través de su trabajo con el doctor Riley, Ingham traspasó la terapia zonal hacia una nueva modalidad que denominó reflexología. Observó una correlación entre las glándulas y diversos puntos de los pies y consideró que el trabajo sobre estos puntos era clave para la terapia de presión zonal.

IMPORTANTE

Ingham conectó la anatomía del cuerpo con las zonas. Fue quien introdujo el concepto de los pies como espejo de la estructura del cuerpo. Su creencia de que la sensibilidad en dichas extremidades, mejoraba el tratamiento, llevó durante muchos años a los reflexólogos a no considerar las manos como medio de trabajo. Sabemos ahora que ambas partes del cuerpo son efectivas para mejorar el tratamiento.

El libro de Ingham publicado en 1951, *Historias que los pies han contado a través de la reflexología*, introduce la importancia de los nervios de los pies. Explica a través de su método, «El método de comprensión de la reflexología de Ingham», que existe la posibilidad de ayudar a la congestión de determinadas áreas del cuerpo, sobre todo en el sistema glandular. Ingham indica que la estimulación de los puntos reflejos de los pies alivia los síntomas de todo el cuerpo.

También realizó otros cambios en la terapia zonal. Descubrió que la alternancia de la presión generaba profundos resultados y animaba la curación del cuerpo por sí solo. Ingham realizó gráficos de los pies indicando los puntos reflejos del cuerpo. Separó la reflexología de la terapia zonal y la reconoció como una nueva modalidad, alejando aún más, el tratamiento del masaje. Asimismo continuó el diálogo con la comunidad médica, los practicantes de enfoque holístico y el consumidor. Viajó por todo su país escribiendo, dando conferencias, realizando demostraciones y enseñando.

Una amenaza para la profesión médica

La profesión médica coincidió con Eunice en reconocer la efectividad de la reflexología, particularmente en el alivio de la congestión en todo el cuerpo y en la mejora de la circulación; algunos incluso consideraron la importancia de la técnica como herramienta de diagnóstico. Sin embargo, muchos médicos pensaban que la práctica de la reflexología ocupaba demasiado tiempo y no aportaba suficiente dinero, convirtiéndose en una amenaza y limitando con ello, lo que Ingham y otras personas que seguían sus enseñanzas podían hacer.

HECHO

Las enseñanzas de Ingham han influido a mucha gente desde que inició sus escuelas de formación. Una de sus alumnas, Doreen Bayley, estableció la Bayley School of Reflexology en el Reino Unido. Hanne Marquardt conoció a Ingham y desarrolló su escuela de formación de reflexología en Alemania. Mildred Carter, otra alumna, desarrolló un programa de enseñanza de reflexología y escribió muchos libros sobre el tema.

La reflexología hoy

Los reflexólogos siguen practicando el tratamiento de autoayuda de Ingham y el método sigue enseñándose en su escuela, el International Institute of Reflexology de St. Petersburg, Florida. Muchos renombrados autores y reflexólogos han estudiado este

método y es ampliamente reconocido como el origen de la reflexología moderna.



Cuando lea este libro y practique la reflexología en usted mismo, sus amigos y su familia, no la utilice como sustitutivo de la práctica médica. Si usted u otra persona practica la reflexología, debe hacerlo bajo los cuidados de un médico, asegurándose de trabajar siguiendo las normas establecidas por él.

La reflexología ha avanzado muchísimo. La práctica de la medicina integradora forma parte integral de la salud actual. En todo el mundo existen famosas escuelas de reflexología que especializan practicantes profesionales en este campo. Existen también abundantes libros sobre el tema, así como una gran variedad de gráficos. Los artículos que aparecen en revistas, mencionan a menudo, afecciones que pueden mejorar con el trabajo sobre un punto reflejo. Existen asociaciones profesionales repartidas por todo el mundo, incluso se celebra la Semana Mundial de la Reflexología.

Aplicaciones actuales

En la actualidad, tanto la investigación del cáncer como la enfermería en general, utilizan la reflexología. Los hospitales emplean reflexólogos en muchos aspectos. Los médicos envían a su personal a recibir formación que los convierta en expertos en dicha práctica. La ciencia ha demostrado que la enfermedad número uno es el estrés. Esto permite que la práctica de la reflexología se sitúe en primera línea, ya que disminuye el estrés y fomenta un buen estado de salud. El reconocimiento de la reflexología como un verdadero tratamiento de salud integral, ha empezado ya.

Las principales investigaciones actuales se interesan y se involucran con la reflexología y sus resultados, y la investigación aumentará a medida que vaya siendo reconocida como la modalidad sanitaria viable que en realidad es. Actualmente, puede usted adquirir un libro como éste e introducirse en la reflexología de manera informativa y comprensible; aprender su funcionamiento y cómo realizar una sesión con sus familiares y amigos. Puede ayudar a la gente a estar menos estresada y se sentirá,

además, mejor consigo mismo.



¿Qué es capaz de hacer la reflexología?

¡Es sorprendente todo lo que la reflexología es capaz de hacer! Las sesiones consistentes y uniformes de reflexología, crean un entorno receptivo para toda la salud. Cada sesión recibida libera un mensaje para que el cuerpo se relaje y funcione adecuadamente. El cuerpo, la mente y el espíritu responden a esta técnica, permitiendo una importante mejora general.

Disminuir el estrés

El estrés forma parte de la vida. Sin elementos estresantes, no tendríamos retos, ni estimulación... ¿qué sería, entonces, lo que nos excitaría? Estar vivo es experimentar estrés. Hay personas que funciona mejor en situaciones de crisis, mientras que otras son incapaces de moverse. La adaptación de cada una al estrés, dicta el efecto que el elemento estresante tendrá sobre ella.

Busque un libro o un artículo sobre el estrés actual; seguramente descubrirá, sin necesidad de pasar de las primeras líneas, la estrecha relación que existe entre éste y enfermedad. Incluso las actividades diarias, como ir de compras, finalizar un proyecto, relajarse, hablar con alguien o elegir la ropa que nos ponemos, pueden verse afectadas por el estrés. Cada vez que una persona reacciona exageradamente a la experiencia de un factor de estrés negativo, se interrumpe el flujo correcto de energía que circula por el cuerpo y se inicia la debilidad. Finalmente, el sistema orgánico puede alcanzar una congestión excesiva y empezar a bloquearse, provocando una ruptura en el milagroso funcionamiento del cuerpo.

La respuesta es clave

La acumulación de un exceso de estrés invita al desarrollo de afecciones como la fatiga

crónica, los dolores de cabeza, el rechinamiento de dientes y la irascibilidad. La fatiga muscular crónica es otro efecto secundario. Asimismo puede provocar ansiedad, depresión y debilitamiento del sistema inmunitario. Las enfermedades cardíacas y el cáncer pueden estar también relacionados con el estrés constante. Sin embargo, el factor clave es nuestra respuesta al mismo.

Hay personas a las que no les afectan demasiado los elementos estresantes diarios. Son capaces de soportar, pacientemente, un embotellamiento de tráfico, escuchando la radio o preparando la lista de la compra. Son personas que toleran sin problemas los cotilleos y las miradas en el trabajo, sin personalizar estos comportamientos. Algunas pueden separar, sin problemas, las responsabilidades profesionales de las del hogar. Sin embargo hay otras que no lo llevan tan bien. Cualquier respuesta negativa generada por el estrés, puede debilitar los sistemas orgánicos y dejarnos abiertos a sufrir futuras complicaciones.

La obtención de resultados

El doctor Koop, antiguo cirujano general de Estados Unidos, abogaba por el uso de técnicas de relajación para disminuir el estrés y mantener un sistema inmunitario sano. La reflexología puede ayudar también a ello. Se trata de una técnica de relajación que produce resultados profundos. Imagínese sentado en un confortable sillón con los pies levantados y con alguien aplicándole presión alternada en los pies. ¡Aaaah! Sin tardar mucho, empezará a roncar o, como mínimo, se sentirá tan relajado que le resultará difícil no cerrar los ojos. ¡Ha disminuido el estrés!

HECHO

El estrés es una reacción fisiológica muy real. El estrés indebido provoca una rápida liberación de hormonas en la circulación sanguínea que prepara al cuerpo para que pueda utilizar más energía. Estar constantemente «conectado» produce estrés crónico. Mucha gente no sabe cómo bajar el ritmo.

Equilibrar el flujo de la energía del cuerpo

Cuando el cuerpo funciona en estado óptimo, nos encontramos en un estado de homeostasis, es decir, en equilibrio. Con la homeostasis, todos los sistemas del organismo funcionan a la perfección: es como una máquina afinada que funciona a pleno rendimiento. El sistema nervioso central, compuesto por el cerebro y la médula espinal, envía, a través de los nervios, mensajes a las distintas partes del cuerpo para que todo funcione debidamente. Esta operativa básica se produce sin que intervenga ningún tipo de estímulo externo.

La energía fluye por el cuerpo gracias a impulsos eléctricos, que pueden ser nervios o mensajeros químicos, como hormonas o endorfinas. ¿Cómo funciona esto? Hay vías de energía que utilizan el sistema nervioso, mientras que otras utilizan meridianos, zonas, chakras, dermatomas o, dicho de forma muy sencilla, la fuerza universal de la vida. No vamos a discutir aquí las distintas vías... ¡nos ocuparía otro libro entero! Lo que nos concierne es el hecho de que la energía existe y que la reflexología ayuda a que desaparezca cualquier resistencia que se oponga al flujo de ésta.

Congestión y bloqueos

La congestión o los bloqueos pueden producirse en todo el cuerpo, y la estimulación a través de la reflexología puede interrumpir esta interferencia, permitiendo que la energía fluya libremente. Decimos que un área se bloquea o congestiona cuando el cuerpo se sobrecarga de toxinas. Las toxinas son las sustancias que interfieren con la homeostasis, interrumpiendo el flujo correcto de las funciones orgánicas.

Algunas de estas áreas congestionadas pueden ser regiones estresadas que se encuentran, de hecho, en los pies. Causa de bloqueos pueden ser el tejido cicatrizado de una antigua herida, los callos, los nervios pinzados, así como una acumulación de ácido úrico. También las preocupaciones emocionales, capaces de generar una sensación general de apatía y agotamiento. El estrés emocional puede producir tensión muscular, cefaleas e, incluso, molestias estomacales. El bloqueo prolongado de los canales de energía puede producir enfermedades largas o dolores crónicos.

Los dolores crónicos, que se manifiestan en forma de fibromialgia, síndrome miofacial, artritis o síndrome de intestino irritable, son ejemplos claros de interrupción de la energía. La terapia de meridianos se basa en el concepto de que el flujo de energía queda bloqueado e impide el paso regular hacia los órganos de sangre, linfa y suministro nervioso. Cuando un área de un meridiano indica estrés, o cuando se percibe tensión en un reflejo, significa que existe una congestión en alguna vía de energía.

IMPORTANTE

Existen diez zonas, doce meridianos principales y siete chakras principales, todos los cuales dividen el cuerpo en distintas secciones. Cada una de estas secciones está conectada a una estructura, función y bienestar del cuerpo, y se accede a ellas a través de la reflexología.

¿Qué es esta energía?

La energía de la que hablamos aquí es la misma energía compartida que genera cualquier cosa en este planeta. El ser humano se conecta a esta energía universal a través de sus propios campos energéticos. Los campos de energía del cuerpo están compuestos por diversas funciones eléctricas dispersadas a través de los sistemas orgánicos. En nuestro organismo tenemos impulsos electromecánicos, electromagnéticos y eléctricos, trabajando para mantener su equilibrio. Las moléculas del cuerpo corren a través de muchas vías de energía, equilibrando continuamente nuestros sistemas en un circuito cerrado.

La energía es mensurable, aunque no la veamos nunca. Las máquinas utilizadas en la medicina tradicional (electrocardiógrafos, electroencefalógrafos, resonancia magnética nuclear, etc.) se utilizan para diagnosticar desórdenes de los sistemas orgánicos. La implementación de estos diagnósticos parece basarse en el concepto de la energía y de sus campos. La práctica médica actual desarrolla la idea de buscar desequilibrios y corregir los campos de energía. Actualmente se reúnen la sabiduría antigua y la convencional.

La práctica de la medicina de la energía holística

Holístico significa *todo*. Energía significa *vida*. Medicina significa *curar*. La curación de toda la vida es la práctica de la medicina de la energía holística. Esto no significa que los reflexólogos practiquen la medicina, ¡ni mucho menos!, los reflexólogos y otros especialistas en energía, ayudan al receptor ayudándose a ellos mismos con la utilización del concepto de cuerpo y todo. El único sanador de verdad es el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona. La integración de diversas modalidades contribuye al bienestar total.

El equilibrio de estos tres elementos (cuerpo, mente y alma) es esencial para el auténtico bienestar. Estar sano es un componente multifacético. La salud física se produce cuando todos los sistemas funcionan a la perfección para el individuo, que se siente entonces, lleno de entusiasmo y exuberancia. Es esencial disponer de un entorno sano y esto incluye la comida que comemos, el agua que bebemos y el aire que respiramos. Honre su espacio vital y aquellas personas con quien vive y trabaja, ya que todo forma también parte de la salud general.

HECHO

La fuerza de la energía universal de la vida, tiene muchos nombres en las distintas culturas del mundo: Chi, Qi, Ki, Prana, Shakti, Reiki, Espíritu, Yesod, Waken, Baraka y Orenda. Probablemente habrá oído mencionar previamente alguno de ellos. Los sistemas de energía se acceden a través de zonas, meridianos o chakras. La práctica del yoga, con sus posturas y su trabajo respiratorio, es otra forma de conectar con estos sistemas. La oración y la meditación son también herramienta poderosas.

La salud mental es otra parte de la imagen holística. Vivir una vida satisfactoria y sentirse satisfecho con las experiencias propias, son aspectos necesarios de un estado óptimo de salud mental. El bienestar emocional es intrínseco a la calidad de salud mental deseada. Muchos creen también que la salud espiritual nos conecta completamente con la energía universal. Una personalidad espiritual sana, permite la conexión sin condiciones y el reconocimiento de una Fuente Superior.

El aspecto social de la salud total es una relación importante. Una persona energética y vital, vive una vida más larga, más feliz y más sana que la persona con un contacto social mínimo.

Mejorar la circulación

¿Se ha fijado alguna vez en sus pies después de haber estado sentado mucho tiempo, quizás después de un vuelo trasatlántico o de un largo viaje en coche? Suelen estar hinchados y faltos de color porque la circulación de la sangre no ha recuperado la energía durante un tiempo; en otras palabras, usted ha permanecido inmóvil. La mala circulación puede ser debida a muchas causas. La reflexología ayuda a mejorarla en colaboración con la medicación prescrita.

La sangre circula en cada célula del cuerpo a través de un intrincado sistema que contiene cerca de cien mil kilómetros de vasos sanguíneos. La reflexología anima al oxígeno, la sangre y la linfa a moverse por el organismo y fomenta una circulación adecuada. El proceso de la reflexología ayuda a recuperar la presión sanguínea normal. El oxígeno fresco y los alimentos se mueven por el cuerpo en cuanto éste reacciona a la acción refleja proporcionada por las técnicas de presión que ejercen los dedos.

Las sesiones regulares de reflexología colaboran en la mejora de problemas circulatorios crónicos. Un receptor puede indicar, al principio de recibir las sesiones, estar afectado de diabetes o del fenómeno de Raynaud. Quizás sea fumador o esté en un tratamiento que pueda afectar a la circulación; en cualquiera de estos casos, una serie de ocho semanas de sesiones le proporcionará una mejoría notable. A partir de ahí, las sesiones mensuales le ayudarán a mantener una mejor circulación.

IMPORTANTE

Otro beneficio añadido es que la mejoría de la circulación, proporciona una mejor irrigación de los músculos y del hígado, lo que contribuye al calentamiento del cuerpo. Durante las sesiones de reflexología mucha gente nota una subida de temperatura en todo su cuerpo, una sensación de calor sutil.

Liberar toxinas

Nuestros cuerpos son creaciones excepcionales, su funcionamiento es asombroso. El corazón dispone de cámaras que almacenan y bombean la sangre mientras trabaja con los pulmones para proporcionarle el alimento del oxígeno. La sangre oxigenada circula por el cuerpo a través de un sistema de arterias, y luego las venas devuelven la sangre desoxigenada a los pulmones y el corazón para reiniciar el proceso.

Imagínese la sangre cargada de alimento viajando por las arterias a través de todo el cuerpo, nutriéndole, llegando finalmente a los pies. Aquí entra en juego la ley de la gravedad y muchas de las toxinas que la sangre puede haber recogido, se depositan en los pies, mientras las venas inician el proceso de transportar, de vuelta, la sangre desprovista de oxígeno para ser de nuevo recargada. La reflexología colabora en la liberación de estas toxinas de desecho, acelerando al organismo para que trabaje de forma eficiente y liberándolo de materiales de desecho. Cuando todos los sistemas colaboran en armonía, las toxinas desaparecen del cuerpo. La desaparición se produce en forma de excreción de diversos tipos, es la forma que tiene el cuerpo de liberarse de las sustancias indeseables.

HECHO

El sistema linfático es otro componente liberador de desechos de nuestro organismo. Los vasos y los órganos linfáticos se ocupan de la absorción de grasas, de la distribución del exceso de líquidos y de la eliminación de otras sustancias dañinas. La reflexología apoya el trabajo de la linfa y del bazo y fomenta el movimiento linfático en todo el organismo.

Estimular el potencial curativo del organismo

¡Ya ha podido ver que nuestro cuerpo es muy inteligente! A veces puede necesitar un pequeño empujón (en los pies) para funcionar correctamente, pero en general, se basta y se sirve por sí solo. La reflexología es una delicada guía que le recuerda al cuerpo que debe despertarse y ponerse en marcha de inmediato. Todos los sistemas del organismo

deben trabajar conjuntamente con los demás. Los huesos, sin músculos, caerían al suelo y, la sangre sin oxígeno, no alimentaría el cuerpo; igual que la comida no se convertiría en energía sin la digestión y la eliminación.

Salud total

La reflexología afecta a todos los sistemas, creando un entorno de salud total. El sistema inmunitario es la integración e interacción de todos los sistemas para proteger al cuerpo de organismos que no forman parte del sistema en general. El cuerpo trabaja para reconocer, eliminar y resistir todas las influencias externas que desvirtúan la homeostasis. Esta modalidad anima al sistema inmunitario a seguir defendiendo el cuerpo de todas las invasiones tóxicas.

Una plena salud es lo que somos capaces de producir por nosotros mismos cuando nos involucramos proactivamente con nuestro cuerpo. La prevención como estilo de vida, es una forma natural de alcanzar nuestro mayor potencial. La reflexología nos ayuda a permanecer sanos, junto con unos buenos hábitos alimenticios, ejercicio y pensamiento positivo. Somos lo que creemos que somos. Imagínese feliz y sano y láncese a por ello.

IMPORTANTE

La visualización guiada es una herramienta que puede utilizarse junto con la reflexología o en cualquier otro momento para sentirse sano de cuerpo, mente y alma. Utilizando la imaginación, junto con pensamientos, afirmaciones, imágenes, sonidos y colores concretos, es posible crear el espacio en el cual residir durante este viaje a través de la vida.

Cree su propia realidad

Cuando decida ocuparse de su bienestar, considere el concepto de cuerpo, mente y alma como una herramienta de salud. Intente comprender la importancia que tiene establecer

una intención positiva y permítase manifestar una realidad positiva. Somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos, lo que sentimos y lo que creemos. Nuestro bienestar depende de la existencia de una armonía interna.

Todos hemos oído hablar de la idea de «crear nuestra propia realidad». A medida que vaya familiarizándose con la homeostasis de la persona, reconocerá la integración del alma con la mente y el corazón. Si usted decide que va a tener una buena actitud, independientemente de lo que digan los demás, tendrá una buena actitud. La creación de una nueva realidad que sea más feliz, más alegre y menos frustrada, le permitirá vivir en un espacio mejor, en un espacio que pueda controlar.

HECHO

Hay personas que creen que el paso siguiente en el bienestar total, es confiar en un poder superior y mayor que nosotros. Esto significa creer que lo que tenga que ser mejor, lo será. Naturalmente, tenemos que trabajar hacia lo mejor y lo superior, e involucrarnos en ello, es la clave del éxito.

Ayudar a conservar un buen estado de salud

Si es usted una persona sana, la reflexología le ayudará a seguir gozando de un buen estado de salud. La reflexología ofrece un salto hacia un estilo de vida más sano cuando es necesario. Si conoce a alguien que pudiera utilizarla como un refuerzo y un apoyo positivo, piense que se trata de una herramienta ideal. Invite a esa persona a realizar una sesión y verá cómo consigue relajarse y liberarse de sus sufrimientos, al menos durante la hora que pase sentado en la sesión. El reconocimiento de la posibilidad de relajarse y dejarse ir, nos permite creer que los responsables de lo que nos pasa, somos nosotros y nos ayuda a seguir adelante.

IMPORTANTE

Una sesión de reflexología es un regalo de amor. Las caricias compasivas benefician a todo el mundo. Independientemente de la edad y condición, una delicada sesión de reflexología mejora la vida tanto del receptor como del donante.

Cuántos más tratamientos de reflexología reciba una persona, mejor se sentirá. El equilibrio interno empezará a experimentar cambios sutiles. La reflexología se alía con la medicina tradicional y trabaja a modo de complemento y apoyo de cualquier tratamiento en curso. Como arte de curación, fomenta la curación desde dentro. El cuerpo trabaja con la inteligencia innata de la mente y la sabiduría espiritual del alma, para desarrollar la salud total.

Cuerpo, mente y alma trabajan conjuntamente para crear un estado de bienestar. El doctor Herbert Benson, fundador del Mind and Body Medical Institute de Boston, Massachusetts, sugiere que el bienestar es como un taburete de tres patas. Una corresponde a la milagrosa práctica de la medicina, sin la cual muchas personas estarían enfermas. Otra, a la investigación continua y la utilización de fármacos, que pueden salvarnos la vida. Y la tercera, de igual importancia, corresponde a la práctica holística, el trabajo integrador que apoya y conecta. Un taburete sin las tres patas caerá. La reflexología es esa tercera pata.



La preparación para la reflexología

Independientemente de si pretende trabajar con la familia y los amigos, o de si quiere practicar profesionalmente la reflexología, necesitará crear un espacio y reunir los objetos necesarios para obtener el máximo de cada sesión. Este capítulo le mostrará todo lo necesario para crear el escenario definitivo para la reflexología.

Cree un espacio de curación

Hasta ahora ha aprendido cómo la reflexología puede ayudar a relajar a una persona. Pero ¿dónde realizar estas técnicas de reflexología? ¿En medio del despacho con los niños correteando por todos lados? ¿En el garaje entre las herramientas y las bicicletas? Es importante establecer un lugar dedicado sólo a la práctica.

Pasee por su casa y perciba una zona donde empiece a sentirse relajado. Siéntese en este lugar y observe si le resulta cómodo. Asegúrese de disponer de luz suficiente (natural, a ser posible). Compruebe que el ambiente esté limpio y que haya el espacio suficiente para desenvolverse. Aun viviendo en un apartamento pequeño, sea creativo con la parte del mismo en la que estará trabajando.

Una vez haya decidido dónde quiere trabajar, arremánguese y dispóngase a limpiar todo el polvo, suciedad y porquería. Permítase mirar la zona con los ojos de la persona que va a recibir una sesión de reflexología ahí. El tamaño del lugar no es importante, pero lo que sí es clave, es la energía de ese espacio. El sitio donde trabaje debería estar diciendo: «¡Bienvenido! Pasa, relájate, levanta los pies y disfruta». Recuerde, durante el tiempo que dure la sesión, la persona con quien esté trabajando no tendrá otra cosa que hacer que relajarse, de modo que el escenario que usted haya creado, es importante.

HECHO

La regla de mantener el espacio limpio, es sencilla. Librarse de rincones llenos de trastos, es esencial. Sea físico, mental o emocional, librarse de trastos viejos le permitirá funcionar en equilibrio y armonía. Las áreas de vivienda y trabajo no sólo deben estar físicamente limpias, sino también espiritualmente.

El asiento adecuado

Ha creado ya un espacio de curación excelente. Bien, pero ¿dónde se sentará la gente? La reflexología puede realizarse en cualquier lugar y, básicamente, sentado en cualquier lado, pero una buena silla marca la diferencia. Encontrar el asiento adecuado no debería ser complicado y, de hecho, es divertido.

Los reflexólogos utilizan un asiento reclinable que adopta múltiples posiciones y que se puede encontrar en el mercado a precios asequibles. Tenga siempre en cuenta que un precio más elevado no significa necesariamente una silla mejor. Es imprescindible que usted se siente en ella para saber si es la adecuada. Deje reclinarse por completo la silla y verifique la posición de la espalda cuando tenga los pies levantados y observe que los brazos queden debidamente apoyados. Asegúrese de que su armazón es sólido y entérese del peso máximo que soporta la misma.

La mejor posición

No todo el mundo está obligado a comprar una silla, a veces cualquier asiento que tenga por casa puede funcionarle igual de bien. Una silla de descanso o cualquiera con respaldo reclinable, puede conseguir colocar al receptor en la postura adecuada. La mejor posición es con la cabeza hacia atrás y las piernas ligeramente por encima del nivel del pecho. Esta postura apoya la espalda y fomenta la circulación sanguínea. Hay personas que no pueden tener la cabeza echada hacia atrás, ajuste en este caso la silla hasta que se sientan cómodos.

HECHO

Si trabaja con una persona obligada a guardar cama, acerque una silla a los pies de ésta y póngase a trabajar. En el caso de utilizar silla de ruedas, coloque un taburete delante de la silla e inicie la sesión. Compruebe siempre que el receptor se sienta cómodo y añada algún cojín en caso necesario.

Si dispone ya de una camilla de masaje, podrá utilizarla sumándole cojines o reposapiés. La posición adecuada es aquélla en la que los pies se levantan hasta situarse a la altura de su pecho. La cabeza queda hacia atrás y reposa en una posición cómoda con las piernas ligeramente elevadas mediante una almohada situada bajo las rodillas y las pantorrillas. Las rodillas deben permanecer siempre apoyadas, no deje nunca que se doblen.

Existe una solución fácil en el caso de que no disponga de una silla reclinable o una camilla. Coloque dos sillas, una frente a la otra, en las cuales se sentarán usted y el receptor. Pídale a éste que coloque el pie sobre su regazo, primero uno y luego el otro. Puede poner un cojín en el regazo para estar más cómodo. Se trata de una solución rápida que no se recomienda para todas las sesiones, sólo en caso de apuro.

Apoyos adecuados

Se habrá empezado a dar cuenta de que los almohadones y cojines son utensilios necesarios en la reflexología. Uno de los apoyos que más recomendamos adquirir es una especie de cuña de espuma, lo suficientemente grande como para que pueda deslizarse por debajo de las rodillas del receptor, la cual tendrá un lado estrecho que encaje por debajo de las rodillas y un lado ancho que soportará los pies. La cuña coloca perfectamente los pies delante del pecho de la persona que ofrece el tratamiento, de modo que facilita la visión y el trabajo sobre los mismos.

Son importantes también los cojines de todas formas, tamaños y grosores, ya que ofrecen apoyo y ayuda para conseguir la posición adecuada. Hay personas que necesitan cojines bajo la cabeza, otras que necesitan peso o apoyo debajo de los pies y las piernas. Tenga a mano diversos cojines para que la gente se sienta confortable.



Todos los objetos deben estar perfectamente limpios. Aplique las recomendaciones de lavado general: utilice agua caliente y lejía. Las toallas y cojines que utilice, deben cambiarse después de cada sesión. Esta simple precaución servirá para que todo el material quede libre de gérmenes.

Cobertores

Necesitará mantas para tapar al receptor, especialmente en los meses invernales. Piense en lo que sucede cuando nos relajamos: la temperatura desciende y sentimos frío. Esto es exactamente lo que sucede durante una sesión. A menudo es suficiente con una manta ligera. La acción de arropar al receptor mientras está sentado en su silla, es muy reconfortante y establece la escena para seguir depositando confianza y aceptar el trabajo de quien realiza la sesión.

Las toallas son un cobertor adicional. Después de colocar adecuadamente los cojines, es importante colocar una toalla sobre el cojín superior. Prepare el cojín antes de poner la toalla, de modo que toda la zona quede suave y confortable. Las toallas se utilizan también para envolver los pies y pueden utilizarse asimismo debajo de la cabeza.

La silla del reflexólogo

El lugar donde se sienta el reflexólogo ha sido todo un reto en el pasado. Hoy en día existe una gran variedad de sillas que pueden servirle. Uno de los asientos favoritos es el denominado balón de ejercicios, disponible en todos los tamaños y que permite completa libertad de movimientos durante la sesión. Las sillas de oficina con ruedas, también sirven, especialmente aquellas cuyo sillín se mueve hacia arriba y hacia abajo; al igual que los taburetes redondos. Algunos reflexólogos prefieren sillas con respaldo, mientras que otros optan por la libertad de las que no lo tienen. Los taburetes de camping plegables son otra alternativa; no sólo poseen la altura adecuada, sino que son además

transportables. Los cojines son también, a menudo, de la altura adecuada y cómodos para sentarse, permitiéndole al reflexólogo descansar las piernas debajo de la silla.

Sabrás que estás en la altura correcta para trabajar, si tus piernas se sienten cómodas y tienes los pies del receptor al nivel de su pecho. Debe poder mover fácilmente los brazos sin necesidad de levantar los codos. Verifique de entrada la posición para asegurarse de que ve los pies y mueve los brazos libremente, y que se siente a gusto con la postura de sus piernas.

HECHO

Es esencial lavarse bien las manos. Antes y después de la sesión, el reflexólogo debe lavárselas con agua caliente y jabón, aclarándose con agua fría para cerrar los poros. No utilice limpiadores antibacterianos sin agua, pues agrietan la piel y producen descamación en los dedos. También se lavan siempre los pies antes de trabajar con ellos, las toallitas de bebé sin alcohol son estupendas.

Música

La música juega su papel en cuanto a disminuir el estrés. En la actualidad existe una amplia variedad de música de relajación entre la que poder elegir. La música más adecuada para la reflexología es aquella con tonos y ritmos suaves y regulares. El estilo preferido es el de la música para la meditación, el masaje, el yoga o cualquier arte curativo, así como la utilización de combinaciones melodiosas repetitivas con instrumentos y ritmos.

La flauta, la batería, el sitar, el piano y la guitarra son las raíces habituales en la mezcla armoniosa de música que acoge este género. Los músicos extraen sus compases de culturas indígenas de todo el mundo e incorporan los ritmos antiguos con armonías más nuevas. La cadencia tranquila utilizada en la música de hoy, es apasionada y llena de alegría.

El mejor sonido para fomentar la relajación, son las melodías tranquilas utilizadas repetitivamente. Si utiliza usted la misma música durante las sesiones de reflexología, el

receptor captará un mensaje sutil que le indicará que debe empezar a relajarse cada vez que suena esa música. Tal vez sea el ritmo o la melodía, o quizás su repetición; sea cual sea la causa, deje que suene.

La utilización de música es buena también para el reflexólogo. El ritmo grabado es un sutil recordatorio que invita a mover el cuerpo mientras va aplicando el tratamiento. Recuerde, si se mueve mientras ejerce, protegerá su cuerpo y ofrecerá una sesión mejor.

Baño de pies

Bañar o no bañar, esta es la cuestión. Mojar los pies es una forma de aumentar los cuidados y garantizar la limpieza. Un simple baño con agua caliente y sales, es una forma fantástica de iniciar una sesión. El calor del agua emparejado con el alivio que proporcionan las sales, introduce inmediatamente a la relajación. Para realizarlo se utilizará una palangana limpia (que sólo será para los baños de pies). El mejor color para el recipiente es el blanco, color que además, es fácil de mantener limpio. Límitese a utilizar lejía después de cada baño para esterilizar el recipiente.

¿Quiere algo un poco más atractivo? En el mercado dispone de diversos productos para los baños de pies. También puede comprar un aparato específicamente concebido para lavar y relajar los pies. Si se siente atraído por este tipo de producto, elija un aparato con vibración mínima o, por lo menos, con múltiples velocidades, pues a menudo, estos aparatos no mantienen el agua caliente, así que recuerde que deberá ponerla usted. El objetivo aquí, es la relajación y, en consecuencia, huya de los aparatos ruidosos que salpican por todos lados agua fría. Se trata de disminuir el estrés, no de alterar a la gente.



Es esencial esterilizar todo el equipo utilizado. El simple hecho de garantizar la limpieza absoluta de todo el material, fomenta la sensación de seguridad de los receptores. Sábanas, toallas, recipientes y manos, todo debe estar cuidadosamente limpio y bien cuidado. Siga estrictamente estas precauciones para proteger tanto al receptor como al reflexólogo.

El hecho de iniciar la sesión con un baño de pies, permite al receptor unos momentos para desconectar antes de que se inicie el trabajo con las manos. Imagínese el lujo de echar la cabeza hacia atrás y escuchar música tranquila mientras tiene los pies en remojo, sin ninguna necesidad de hablar ni de entretener a nadie. Los reflexólogos lo consideran como una pieza esencial de su trabajo. Independientemente de que realice un baño previo de pies o de que los limpie, dele al receptor permiso para desconectar.

Aceites esenciales, cremas y polvos

La reflexología no utiliza muchos masajes o frotamientos; por lo tanto, no necesita lubricantes. Es algo simplemente suplementario. Una pizca del producto antes de la sesión, puede facilitar el movimiento si los pies están excesivamente secos o sudados. Si se decanta por ello, se recomienda aplicarlo primero sobre las manos del reflexólogo, antes que directamente a los pies sobre los que se trabajará. Dispone usted de una amplia variedad de productos para elegir, incluyendo aceites esenciales, cremas y polvos.

Sea lo que sea lo que elija para los pies, aplíquelo siempre liberalmente «después» de la sesión. En Europa, donde queda muy claro que la reflexología no es un masaje, los reflexólogos utilizan productos antes, durante y después de las sesiones. En Estados Unidos, sin embargo, la utilización de aceites, cremas o polvos indica sólo, la aplicación de un masaje. Actualmente se avanza en el sentido de la distinción entre reflexología y masaje, como modalidades distintas.

Aceites esenciales

La utilización de aceites esenciales en reflexología, ha aumentado su importancia a lo largo de los últimos años, a medida que los practicantes han ido reconociendo las propiedades curativas de la aromaterapia. Los orígenes de esta práctica se remontan a antiguas civilizaciones de todo el mundo, e igual que la reflexología ha evolucionado, lo ha hecho también la utilización de aceites esenciales.

La investigación ha demostrado el valor médico de estos aceites. La investigación científica de los aceites esenciales vegetales se inició en Francia a finales del siglo XIX.

Igual que muchas historias famosas en la ciencia, fue un accidente lo que demostró el valor de la aromaterapia... ¡un accidente y un reflejo! René-Maurice Gattefossé, químico, se quemó la mano realizando un experimento. Casualmente, la sumergió en un recipiente con aceite de lavanda. El dolor no sólo disminuyó, sino que además, el proceso de curación se aceleró.



Una norma a seguir en la aromaterapia es la de comprender que menos es más. No exagere en su utilización: una gota de aceite puro es mucho. Recuerde comprobar las posibles alergias del receptor. Si tiene alguna pregunta con respecto a la utilización de aceites esenciales, consulte con un especialista en aromaterapia.

La cantidad de aceites disponibles comercialmente puede llegar a confundir. Una regla básica a seguir es la de buscar aceites orgánicos, es decir, preparados y con la infusión realizada sin alcohol. Generalmente, los aceites esenciales se presentan puros, y luego se mezclan con aceites excipientes para su administración. La etiqueta debería leer «100 por cien puro», que significa que no está mezclado, o «100 por cien natural», lo que indica que no lleva aditivos sintéticos. Sin embargo, los aceites comerciales pueden llevar alcohol. Lea todas las etiquetas antes de comprar cualquier aceite puro o combinado y aléjese de los aditivos.

Crema

Las cremas para los pies se encuentran en todas partes. Las revistas enseñan a hacer cremas caseras; en los grandes almacenes las hay de varios tipos; las tiendas especializadas tienen sus propias marcas y el consumidor puede adquirir cremas a base de hierbas, de aceites esenciales, e incluso para combatir el dolor. Las cremas pueden incluir también aceites aromáticos concretos utilizados para la relajación, en mezcla o en estado puro. Hay de todos los colores y olores y tienen una textura más espesa que los aceites esenciales.

Los aromas más utilizados son el de menta y el de lavanda, ambos fomentan la relajación. Las cremas que contienen aceite del árbol de té son buenas por sus propiedades antifúngicas y antibacterianas. En términos generales, es preferible la utilización de cremas, ya que las reacciones son menos abundantes que con los aceites esenciales.

Polvos

Los polvos facilitan la absorción. Si sus manos o los pies del receptor están sudados, esparza un poco de polvos y póngase a trabajar. El almidón de maíz, el talco y el alumbre se utilizan como base de polvos. Las raíces de determinadas plantas subterráneas se utilizan también y son productos que no obturan los poros. Cuanto más naturales sean los polvos, mejor, aunque los viejos polvos para bebé también funcionan de maravilla.

El objetivo de los polvos es permitir que el tratamiento se realice sin interrupción: la libre transición de un reflejo a otro. Muchas veces son perfumados, lo que aporta un toque aromático. Los polvos que se apliquen al final de la sesión, pueden utilizarse con mayor libertad que al principio de la misma.

IMPORTANTE

La mayoría de los practicantes utilizan, exclusivamente, una crema con la que trabajan agusto. Algunos reflexólogos las elaboran ellos mismos o combinan aceites esenciales con cremas caseras. Generalmente, no se combinan aceites, cremas y polvos en una misma sesión. La mayoría trabaja consistentemente con sólo uno de estos elementos y lo utilizan al final del tratamiento.



Establezca sus intenciones

La intención correcta le permitirá borrar todas las preocupaciones de la sesión. El encuentro será siempre positivo si pretende realizar el trabajo mejor y más adecuado. La reflexología no puede hacer daño a nadie y esto permite al reflexólogo trabajar sin miedo. Cuando se trabaja sin miedo, se infunde paz y armonía, traspasando incluso más fuerza al receptor.

La importancia de un toque uniforme y tranquilo

El toque debe ser siempre tranquilo y regular, con una buena presión, y ofrecido de una forma calmada y cariñosa. Mientras se prepara para trabajar con el receptor, piense en lo que está haciendo. Si lo aborda delicadamente, permitirá que el receptor se acostumbre poco a poco a sus manos. Recuerde, está usted entrando en el espacio de energía de otra persona, por lo tanto, muéstrese respetuoso. Cuando inicie la sesión, mantenga la calma y presente sus respetos al receptor, quien confía en usted para que trabaje con él o ella. Nunca empuje, ni utilice herramientas, ni presione con los dedos utilizando una fuerza excesiva, aunque el receptor se lo pida.

El toque depende del movimiento de su cuerpo y de los reflejos sobre los que esté trabajando, no de la fuerza bruta. Es incorrecto creer que los reflexólogos trabajan con fuerza y hacen daño. ¡No hacen daño a nadie! Recuerde, basan su técnica en el hecho científico de que lo que importa es el tamaño del nervio, no la cantidad de presión.

HECHO

Con la aceptación de los cuidados médicos complementarios, las agencias de investigación subvencionan en la actualidad estudios en muchas áreas de tratamiento holístico. La reflexología ha sido identificada como una modalidad viable, creando un interés en el terreno del análisis de investigación que va en

aumento. Las opiniones productivas fomentarán la utilización de esta técnica como modelo integrador y de apoyo de los tratamientos convencionales.

Libere su energía

Establecidas sus intenciones, llega el momento de asegurarse de que su energía está limpia, de que no aporta ni pizca de su estrés a la sesión. Es importante que los reflexólogos sepan concentrarse en el momento del trabajo, libres de interferencias externas. Cuando adopte el papel de donante, recuerde que usted es quien sabe escuchar, quien proporciona un espacio de tranquilidad y da permiso al receptor para que se deje ir. Aprenda a generar un entorno de calma y libre de estrés, a crear la realidad que tendrá que demostrar a su receptor. Entre el donante y el receptor se desarrollará una relación significativa.

El líder es usted

Inicie siempre la sesión libre de cargas, ¡deje la maleta en la puerta! Cuanto más se despoje de sus antiguos trastos, más libre será y más alto se elevará. Dé las gracias en lugar de quejarse... descubrirá que se siente más feliz. A medida que vaya aumentando su fuerza y su claridad, la aumentarán también sus receptores; ellos seguirán su liderazgo.

Nuestra humanidad nos ha enseñado a quejarnos cuando la vida no va como nos gustaría que fuese. Juzgamos y culpamos a los demás. A veces no somos justos. Quizás intentamos practicar algún que otro trueque: si actuamos de una determinada manera, obtendremos lo que queremos. Los comportamientos negativos empiezan así a socavar nuestra energía, generando malestar y dolores, quizás manifestando depresión u otras enfermedades.

Empiece a partir de hoy a crear una existencia bella para usted mismo. Adopte la creencia de que se merece disfrutar de abundancia en cualquier aspecto: espiritual, emocional, intelectual y material. Lo que crea, será. Presente una realidad fuerte, positiva y cariñosa a todos los que le rodean y mantendrá esta verdad para usted, además de

animar a los demás a seguir un camino positivo.

Busque tiempo para usted

Contemplar la profunda belleza de la vida, es una maravilla si disponemos de tiempo para ello. El ritmo de vida actual, no sólo genera estrés, sino que además no permite que las personas dediquen tiempo para poder apreciarla. Busque un momento para respirar y sentir la alegría del día y la paz de la noche.

IMPORTANTE

La meditación y la visualización guiada son herramientas que le ayudarán a deshacerse de trastos viejos y a crear una realidad positiva. Planifique para poder dedicar entre cinco y diez minutos diarios, a primera hora de la mañana o a última de la noche, a quedarse quieto y liberar la ansiedad y el estrés. Utilice la meditación y la respiración para deshacerse de la negatividad. La visualización guiada resulta útil para generar los principios de un nuevo estilo de vida.

Las clases de yoga, meditación o tai chi resultan útiles para aprender a crear un espacio de serenidad propio. El practicante holístico es tan bueno como la práctica que sigue. ¿Recuerda el dicho de «predicar con el ejemplo»? Una nueva versión del mismo sería «actúe tal como habla», lo que básicamente significa que cuanto más abierto sea a los cambios, mejor será ayudando a los demás. La reflexología consiste en destacar en la labor de ayudar a otros. La mejor manera de conseguirlo es ayudándose también a usted. Inicie siempre la relación con claridad y buenas intenciones.

Concéntrese en la tarea

Una vez haya establecido un espacio en el que trabajar, necesitará preparar un formato de entrevista. La reflexología consiste en tocar y es imprescindible que conozca el historial médico de la persona con la que estará trabajando. Necesita además recibir el permiso del receptor antes de iniciar la sesión. Una buena práctica consiste en discutir

brevemente lo que se espera durante y después del tratamiento. Antes de empezar a trabajar con un nuevo receptor, repase con cuidado los detalles de la siguiente lista.

1. Prepare el historial del receptor.
2. Prepare un formulario de descargo.
3. Explique en qué consiste la reflexología.
4. Explique que transpirará.
5. Discuta los resultados.
6. Prepare deberes para hacer en casa.
7. Programe una nueva sesión en caso necesario.

El historial del receptor debería incluir preguntas relacionadas con su estado actual de salud, alergias, antiguas heridas y medicamentos. Averigüe los medicamentos que esté tomando para comprender mejor las enfermedades que pueda sufrir. Pregunte sobre factores actuales de estrés y sobre cómo se siente esa persona en estos momentos.

El formulario de descargo

El formulario de descargo debería dejar muy claro que usted no practica la medicina, que no prescribe ni altera medicaciones, y que no realiza diagnósticos. Este sencillo formulario indica que el receptor le da permiso para practicar la reflexología. Eche un vistazo al formulario de descargo que acompañamos como ejemplo en la página siguiente. En él se incluye la información básica que deberá incluir cuando realice el suyo.

Mientras que el descargo explica lo que «no es» la reflexología, asegúrese también de ofrecer una breve definición de lo que «sí es». Explique cómo la reflexología disminuye el estrés, libera toxinas y mejora la circulación. Una breve charla sobre el estrés y la enfermedad es útil y educativa.

Estrés y enfermedad

Es importante que el receptor comprenda qué es el estrés y qué produce. Ofrézcale al

receptor una breve descripción. El estrés es la forma que la gente tiene de responder al cambio. La respuesta queda registrada física, mental, emocional y espiritualmente. Cuando una persona se adapta al cambio, es capaz de dejar fluir el estrés. Cuando el cambio le resulta insoportable, crea resistencia. Ésta es la que anima el crecimiento de la congestión y el bloqueo de los sistemas orgánicos.

Encabezamiento con sus datos

A los clientes del instituto de reflexología xxx

Para su información:

- No soy médico ni practico la medicina.
- No realizo diagnósticos, ni tratamientos, ni prescribo fármacos.
- Estoy cualificado para ofrecer sesiones profesionales de reflexología con el objetivo de disminuir el estrés y fomentar la relajación. Además, la reflexología trabaja con el cuerpo para proporcionar un equilibrio sostenido y una armonía. También ayuda a mejorar la circulación en el organismo.
- Le ofreceré una sesión de reflexología utilizando presión concreta con los dedos, aplicada a puntos reflejos y áreas de pies, manos y orejas.

Debe saber que:

- La reflexología no es un sustitutivo de la exploración médica, del diagnóstico ni de cualquier atención médica.
- Queda bajo su responsabilidad permanecer al corriente de la atención médica que reciba e informar a su médico de cualquier cambio que se produzca en su estado de salud.

Yo, (insertar el nombre del cliente), comprendo los beneficios de la reflexología. Doy mi consentimiento para recibirla con el objetivo de disminuir el estrés y mejorar la circulación, así como fomentar la homeostasis. Comprendo que no se trata de un tratamiento médico, ni de un sustitutivo de los servicios que me ofrecería mi médico de atención primaria. Entiendo que queda bajo mi responsabilidad proporcionar información correcta al reflexólogo con respecto a mi salud. Con la firma del presente consentimiento, doy permiso a (insertar el nombre del reflexólogo) para que me ofrezca sesiones profesionales de reflexología hasta el momento en que desee discontinuar el servicio.

FIRMA DEL CLIENTE / FECHA

FIRMA DEL PRACTICANTE / FECHA

Destaque que el estrés es esencial en la vida. Explique que éste, por sí solo, no provoca malestar en nuestro equilibrio y armonía. Lo que produce molestias físicas, son las reacciones al estrés. Cuando reaccionamos de forma negativa, combativa, hostil o cerrándonos, estamos permitiendo que el estrés nos socave. Todo ello crea un entorno conductivo que anima el desarrollo de la enfermedad, independientemente de que esta falta de armonía sea física o emocional.

La reflexología es una herramienta efectiva para afrontar la manera en que la gente aborda el estrés. La introducción de una forma positiva de reacción al estrés sirve para reforzar al receptor. Comente lo que se espera de la sesión; hágale saber a esa persona que se relajará y empezará a liberar su estrés de manera casi inmediata.

Al final

Una vez finalizado el tratamiento, es importante evaluar de nuevo y valorar lo sucedido, dejando que el receptor sepa lo que se espera. Pregúntele cómo se siente al final de la sesión y recuérdale que debe beber agua para que la eliminación de toxinas prosiga. Explíquele que permanecerá relajado y que aquella noche tendrá un sueño plácido y sin interrupciones. Coméntele que los efectos calmantes prevalecerán durante unos días.

Al finalizar la sesión, resulta útil recordarle al receptor que debe practicar técnicas de respiración correctas. Explíquele la diferencia entre respiración pectoral y abdominal. Demuéstrele la respiración diafragmática, dejando el vientre hacia fuera con la inhalación y contrayendo los músculos abdominales al soltar el aire. Sugíerale también que escuche música especial para meditación durante diez minutos diarios. Tenga unas cuantas cintas disponibles para prestar o regalar.

Muchas veces es esencial programar otra visita para proseguir con lo empezado. Una sesión no es más que una introducción. Los beneficios se despliegan a lo largo de posteriores sesiones. Anime al receptor a regresar regularmente durante un periodo de tiempo; de este modo obtendrá el máximo beneficio.

IMPORTANTE

La mayoría de los reflexólogos recomiendan una serie de tratamientos, a menudo realizados semanalmente durante un periodo de entre seis y ocho semanas. Al final de dicho periodo, el receptor y el reflexólogo evaluarán de nuevo las necesidades del receptor. Casi siempre, el receptor acuerda una visita mensual de mantenimiento.

El papel del reflexólogo

¿Se ha encontrado alguna vez siendo el receptor de un servicio y con la sensación de que la persona que prestaba dicho servicio no estaba en realidad presente? Tal vez esa persona tenía problemas en casa, estaba aburrida o pensando en lo que iba a pasar en cuanto usted se marchase. ¿Verdad que, ante una situación así, no le apetecería volver? El punto que quiero destacar aquí, es que el donante debe centrarse únicamente en la persona con la que está trabajando y en el momento. El elemento de confianza demostrado por el receptor exige que usted esté totalmente comprometido. Su compromiso es permanecer centrado en las necesidades del receptor durante el tiempo que dure la sesión.

No piense en la lista de la compra

El trabajo con los pies es algo tan rítmico que, mientras sus manos siguen trabajando, puede ponerse a pensar en lo que va a preparar para la cena y en quién recogerá los niños. ¡Pues no! Aunque sean sus manos las que estén realizando la tarea, su cerebro debe estar activamente presente. Su cuerpo, su mente y su espíritu han firmado un contrato para ofrecer sus mejores cuidados a la persona que le ha confiado sus pies.

A través de los pies se transmite constantemente información del receptor; y usted captará el mensaje. Las manos son las que recogen primero, dicha información; luego entra en funcionamiento la comprensión, y su mente se pone en marcha. A medida que la sesión avanza, cambia la textura, la temperatura y el color de los pies, alertándole de la

respuesta física. La expresión facial del receptor indica cómo se siente durante la sesión.

El don de la relajación

A menudo las personas se relajan hablando nerviosamente, a veces, a lo largo de todo el tratamiento. Nadie espera que usted responda, sólo que escuche. La relajación acabará llegando finalmente y se liberará el estrés. Para evitar un exceso de conversación, basta con una delicada invitación, al principio, a sentarse cómodo y relajarse.

El reflexólogo escucha y trabaja, regularmente, con una presión firme aunque delicada, que el receptor acepta. Su trabajo consiste en asegurarse de que el tratamiento se realiza con eficiencia. Para ser efectivo, usted debe estar disponible a lo largo de toda la sesión y constantemente consciente de las necesidades del receptor. Ser quien ofrece el tratamiento es todo un honor.



Si no está concentrado mientras trabaja con una persona, puede pasar por alto algunas de las importantes pistas que ofrecen los pies. Puede así, no reconocer una tensión que permanece todavía en el cuerpo o en una zona que precise más trabajo, al tiempo que transmitirá la sensación de no estar plenamente interesado en el bienestar de la persona a quien ofrece el servicio.

Uñas cortas y manos limpias

No es necesario discutir precauciones universales: aprenda a cuidar de sus manos y estará sano y feliz. En primer lugar, hablemos de las uñas. Parece que hoy en día todo el mundo lleva las uñas largas y a la moda. Uñas rojas, uñas rosas, uñas con adornos... ¡uñas demasiado largas! Imagínese trabajar sobre un reflejo con unas uñas tan largas como el dedo pequeño del pie.

Los reflexólogos tienen que llevar manos y uñas muy cuidadas. Las uñas deben ser cortas para realizar los trabajos sin necesidad de preocuparse. Las uñas demasiado largas

pueden arañar, pinchar o pellizcar al receptor, una técnica poco efectiva. Las manos del reflexólogo son sus herramientas, de modo que debe conservarlas con buen aspecto, cuidadas y limpias. Despídase de las uñas largas y concéntrese en aprender los movimientos que le convertirán en un gran reflexólogo.

HECHO

Lavarse las manos es un concepto tan antiguo como el mundo. «La limpieza se acerca a la deidad», un dicho que podríamos perfectamente utilizar aquí, pues todo empieza y termina con unas manos limpias. ¿Verdad que recuerda a su madre repitiéndole siempre que se lavara las manos... antes de comer, después de comer, después de jugar, trabajar, o de cualquier actividad o en cualquier momento? Lavarse las manos es un acto sencillo del que hay mucho que decir.

La mejor manera de prevenir la transmisión de gérmenes es mantener las manos limpias. Después de limpiarse las uñas con un cepillo, lávese las manos con agua caliente y jabón y aclárelas con agua fría. Puede elegir entre una amplia variedad de jabones: jabones de aromas hechos a base de aceites esenciales, jabón antibacteriano, jabón líquido, en pastilla o en polvo. Lo importante es que se lave las manos con jabón, junto con agua caliente.

Establezca un modelo que se convierta en un rito durante el proceso del tratamiento. Después de formular las preguntas relacionadas con la salud, relaje la silla hasta ponerla en la posición reclinada y luego pida un momento para lavarse las manos. Si pasa de los pies a las manos durante una sesión, lávese otra vez las manos antes de hacer el cambio. Después de finalizar la sesión, vuélvase a lavar.

La utilización de cera

De tanto lavar las manos se produce una pérdida de la grasa natural de la piel. Asegúrese de rehidratarse bebiendo mucha agua y utilizando una buena crema de manos. Los aparatos de parafina utilizados mensualmente ayudan a recuperar la hidratación y solucionan la piel agrietada.

Cera en las manos

Estas máquinas están concebidas para que un único pie o mano se coloque en el recipiente. En el fondo del mismo se funden barras de cera de parafina pura y se prepara un baño caliente. Después de que la cera haya pasado de estar en ebullición a estar únicamente caliente, es cuando se puede sumergir completamente la mano para extraerla después. La cera caliente formará una capa alrededor de toda la mano.

El proceso se repite entre tres y cinco veces, hasta que se forma una especie de guante de cera. Sumerja también la otra mano. La cera forma una capa protectora que anima a los aceites de la piel a aflorar a la superficie, ayudando a reparar la piel seca y las grietas. Conserve los guantes de cera durante diez minutos. Después de retirar la cera, utilice una crema hidratante para reforzar el trabajo de la parafina. Este tratamiento hace que las manos queden suaves y como nuevas.



El uso excesivo de la cera puede acabar con toda la grasa de las manos y producir una rotura de la capa externa de la piel. El tiempo recomendado entre tratamientos, va de tres semanas a un mes. Si decide utilizar parafina, asegúrese de seguir las normas indicadas en el envoltorio.

Cera en los pies

El tratamiento de parafina se aplica también a los pies con los que se trabaja. No introduzca los pies del receptor en la máquina, sino que sumerja una toallita desechable en la cera caliente y envuelva con ella el pie con el que no se está trabajando. Cuando acabe con uno y esté preparado para empezar con el otro, haga la misma operación.

También sirven los pañuelos de papel. Después de sumergirlo en la cera, colóquelo directamente sobre el pie. El receptor quedará encantado con la sensación que la cera caliente genera, ya que penetra en el pie. El calor que sentirá en éste, se desplazará por el cuerpo proporcionando una sensación adicional de comodidad y bienestar. Mimar a la

gente es divertido, sobre todo hoy en día que todo el mundo anda tan atareado y no tiene tiempo para dedicarse a uno mismo.

IMPORTANTE

Dar es más fácil que recibir. Sentarse y recibir exige un componente de confianza. A mucha gente le resulta difícil dejar de controlar, relajarse lo bastante como para sentirse seguro. La reflexología ofrece un entorno acogedor que desarrolla un nuevo recuerdo de armonía y equilibrio.



Comprenda el cuerpo y su relación con la reflexología

La historia de la reflexología es una introducción a la comprensión de modalidades de salud complementarias e integradoras. El ser humano ha dejado pistas que demuestran un antiguo lazo de unión con la reflexología moderna. Sean orales, artísticos o escritos, estos relatos crean una conexión desde el profundo pasado con el actual presente.

La estructura del cuerpo

La estructura anatómica del cuerpo es la organización de éste y la relación entre los niveles de dicha organización. La esencia empieza con las raíces químicas de la vida. Los elementos químicos se combinan para formar el nivel celular: las células que forman la estructura de todos los organismos vivos. A pesar de que las células comparten un vínculo estructural común, llevan también a cabo tareas especializadas distintas. Cada célula está diseñada para realizar procesos vivos. Las células son réplicas en miniatura del cuerpo y operan como tales. Cada célula metaboliza, respira, reproduce y excreta.

El metabolismo es la interacción de todos los elementos químicos que pasan a través de una célula. Un aspecto de este proceso es el catabolismo, que es la acción de liberar energía, el alimento necesario para sostener la vida. Otro aspecto del metabolismo es el anabolismo, que transforma la comida en componentes estructurales y funcionales. El metabolismo es continuo. Los alimentos se ingieren y luego se utilizan en la parte de la estructura celular donde sean necesarios. Después de que el alimento se procese, los desechos se eliminan y se inicia de nuevo el proceso.

El tejido

Los grupos de células que poseen la misma estructura y función se convierten en tejido. El cuerpo humano tiene cuatro tipos principales de tejido: epitelial, conectivo, muscular y nervioso. Cada uno de estos grupos realiza una función particular. El tejido epitelial cubre el cuerpo y tapiza los órganos. El tejido conectivo ofrece soporte y protección al cuerpo. El tejido muscular permite el movimiento. El tejido nervioso es el principal componente del sistema nervioso, que tiene la habilidad de recibir y emitir señales, así como de organizar las actividades del cuerpo.

Los órganos

El siguiente nivel de organización estructural se forma cuando los tejidos se agrupan para convertirse en órganos. Los órganos son estructuras con funciones concretas. Cuando los órganos se agrupan en funciones relacionadas, forman sistemas o aparatos. Por último, los sistemas orgánicos trabajan conjuntamente para producir una entidad vida completa, un organismo. El ciclo que va desde la célula hasta el organismo es una experiencia total.

Las regiones anatómicas que contienen los órganos internos se conocen como *cavidades corporales*. Es importante conocer estas áreas para explicar la posición de muchos de los reflejos. Existen dos cavidades principales. Una es la cavidad situada en la parte trasera del cuerpo y la otra en la delantera. La región trasera está dividida en dos partes: una contiene el cerebro y la otra la médula espinal. La cavidad frontal tiene también dos partes: la región pectoral y la región abdominopélvica. Las dos divisiones de la cavidad frontal contienen los principales órganos del cuerpo. Estas divisiones nos ayudan a dibujar el cuerpo sobre el pie para localizar los reflejos asociados con estas áreas.

Homeostasis

La homeostasis es el estado de equilibrio que consigue y mantiene el equilibrio entre todos los sistemas, permitiendo que el cuerpo funcione a pleno rendimiento. Existen muchos factores susceptibles de interferir el estado de equilibrio exacto esencial para la buena salud. Por ejemplo, el estrés molesta el delicado equilibrio mantenido en el

entorno interno. El estímulo del estrés puede venir provocado por presiones externas como el calor, el frío, la falta de oxígeno o el ruido. Los estímulos internos, como la hipertensión arterial, el dolor crónico, los pensamientos molestos o un desequilibrio de elementos químicos, pueden interrumpir la armonía de la homeostasis. La reflexología trabaja para recuperar este equilibrio.

IMPORTANTE

Caminar es un ejercicio que afecta a todo el cuerpo. Todas las sensaciones (buenas, malas o indiferentes) emanan de los pies. Su forma de caminar dicta el funcionamiento de todo el cuerpo. Un paso adecuado permite una buena postura y una existencia libre de dolores. Muchos malestares y dolores del cuerpo se relacionan directamente con los pies.

El funcionamiento del cuerpo

Existen once principales sistemas físicos en el cuerpo humano. Cada una de estas estructuras tienen funciones indígenas relacionadas con ese sistema, pero los del cuerpo necesitan trabajar en conjunto para sobrevivir. Por ejemplo, los huesos se caerían si no hubiese músculos igual que los músculos sin huesos. Imagínese un montón de huesos intentando moverse sin nada a lo que sujetarse. Imagínese la piel sin huesos ni músculos que cubrir. Piense en los pies unidos a un cuerpo sin movimiento. La relación cooperativa entre los sistemas presenta el nivel más elevado de organización en el seno del cuerpo.

Los once principales sistemas orgánicos del cuerpo son:

1. **Integumentario:** la piel y sus estructuras relacionadas.
2. **Óseo:** huesos, cartílagos y articulaciones.
3. **Muscular:** tejido muscular.
4. **Nervioso:** cerebro, médula espinal, nervios y órganos sensoriales.
5. **Endocrino:** todas las glándulas que producen hormonas.
6. **Respiratorio:** pulmones y vías aéreas.

7. **Cardiovascular:** sangre, corazón y vasos sanguíneos.
8. **Inmunitario:** linfa, vasos linfáticos y estructuras linfáticas.
9. **Digestivo:** dientes, esófago, estómago y glándulas asociadas.
10. **Urinario:** riñones, vejiga y vías relacionadas.
11. **Reproductor:** ovarios, testículos y todas las estructuras reproductoras.

El sistema integumentario

El sistema integumentario consiste principalmente en la piel y proporciona una cubierta protectora a todo el cuerpo. La piel regula la temperatura del cuerpo, metaboliza la vitamina del sol y excreta desechos a través del sudor. Es receptora de estímulos del entorno y comunica esta información al sistema nervioso. La reflexología es un estímulo poderoso que trabaja para soportar los esfuerzos del sistema integumentario.

El sistema óseo

El sistema óseo incluye todos los huesos, articulaciones y cartílagos del cuerpo. El esqueleto está compuesto por doscientos seis huesos unidos entre sí mediante ligamentos, tendones y músculos. Los huesos apoyan el movimiento y el equilibrio y protegen el cuerpo y sus órganos. Además almacenan minerales y producen células sanguíneas.

HECHO

Los huesos se clasifican según su forma. Las cuatro formas principales son: planos, largos, cortos e irregulares. Los planos son de forma compacta y se localizan en el cráneo, hombros, costillas, esternón y pelvis. Los largos son huesos muy largos y soportan peso, como los de los brazos y las piernas. Los cortos tienen forma de pequeños bloques, como los huesos de la muñeca. Y los huesos irregulares pueden tener múltiples formas, como las vértebras o las rótulas.

El sistema muscular

A pesar de que los huesos forman la estructura del cuerpo, no pueden moverse por sí solos. El sistema muscular proporciona el movimiento necesario en el cuerpo a través de la contracción y la relajación de los músculos. La función de los músculos cuando se contraen es realizar movimiento, mantener la postura y producir calor.

El tejido muscular se clasifica en cardíaco, liso y óseo. Las funciones de cada uno de estos tipos de músculos son distintas. El músculo cardíaco se encuentra únicamente en el corazón y es involuntario. El liso tapiza las paredes de los órganos y su movimiento es también involuntario. Los músculos óseos son los más abundantes y son de movimiento voluntario.

Los músculos que se mueven voluntariamente pueden contraerse mediante la utilización de la conciencia. Caminar, correr, hablar o cualquier intento consciente de movimiento, no es otra cosa que la utilización voluntaria de los músculos óseos. Podemos decidir libremente no levantarnos de un asiento cuando llega un amigo, o estrechar la mano cuando nos presentan a alguien.

Los músculos cardíacos y los músculos lisos siguen únicamente las directrices de determinados sistemas y no los controlamos. Podemos aguantar la respiración hasta morir, pero los pulmones seguirán bombeando contra nuestra voluntad, ya que el músculo liso se encarga de responder a la falta de oxígeno.

El sistema nervioso

El sistema nervioso es el responsable del funcionamiento correcto del organismo. Las actividades del cuerpo se regulan a través de este sistema. Esta estructura detecta y responde a cambios en los entornos interno y externo. También fomenta el razonamiento y la memoria.

Tiene dos principales divisiones: el sistema nervioso central, que consiste en el cerebro y la médula espinal; y el sistema nervioso periférico, compuesto por los nervios espinal y craneal. En el seno del sistema nervioso periférico existen otras divisiones que

crean respuestas voluntarias e involuntarias a través de nervios concretos.

IMPORTANTE

El sistema nervioso es como un ordenador. El cerebro es la unidad central. Los nervios son los cables de conexión que llegan a través del cuerpo a todos los sistemas que están conectados con el cerebro. Los nervios sensoriales envían mensajes desde los sistemas orgánicos hacia el cerebro, y los nervios motores envían la respuesta del cerebro al organismo.

La esencia del sistema nervioso es su habilidad para mantener una comunicación activa entre todos los sistemas del organismo. Un fallo de contacto provocaría la anarquía en el cuerpo. Este sistema tiene en cuenta todas las necesidades del cuerpo y suministra continuamente lo que es necesario para realizar adecuadamente la función. La reflexología trabaja con siete mil doscientas terminaciones nerviosas del pie que afectan al sistema nervioso y todas las zonas relacionadas con él.

El sistema endocrino

El sistema endocrino controla e integra las funciones orgánicas a través de hormonas que se liberan en la sangre. Junto con el sistema nervioso central, es el principal responsable de controlar las complejas actividades del cuerpo. Ambos son redes de comunicación. El sistema nervioso central transmite su mensaje a través de impulsos electromecánicos, mientras que el sistema endocrino utiliza mensajeros químicos en forma de las hormonas que libera en la sangre.

Existen muchas hormonas capaces de afectar al cuerpo de distintas formas. Este sistema se caracteriza por cuatro acciones básicas:

1. Controlan el entorno interno del cuerpo.
2. Ayudan al cuerpo a afrontar las situaciones de emergencia.
3. Colaboran en el crecimiento y el desarrollo.
4. Son esenciales en el proceso de reproducción.

Todas las hormonas son esenciales para mantener la homeostasis, ya que alteran la actividad celular para fomentar el equilibrio. Las glándulas endocrinas carecen de conductos, es decir, los elementos químicos pasan directamente a la sangre. El cuerpo controla la producción de estos elementos químicos, produciendo únicamente la cantidad necesaria. Los puntos reflejos se relacionan con las glándulas que producen hormonas; la reflexología ayuda a mantener el equilibrio deseado.

El aparato respiratorio

Este aparato suministra oxígeno a la sangre y elimina el dióxido de carbono. Los órganos del aparato respiratorio transportan aire dentro y fuera de los pulmones. El proceso de la respiración consiste en tres fases. La primera es respirar, el acto de intercambiar aire entre los pulmones y la atmósfera. Las otras dos, conocidas como respiración interna y externa, implican el intercambio de gases entre los pulmones y la sangre, y luego el intercambio de gases entre la sangre y las células. La reflexología ayuda a crear un entorno saludable para respirar con los recordatorios constantes que el reflexólogo da en cuanto a relajación y respiración.



Los sistemas respiratorio y cardiovascular tienen un peso equiparable en el proceso de la respiración. La homeostasis depende de la participación de ambas unidades. Un fallo en cualquiera de esos sistemas interrumpirá el funcionamiento armónico del cuerpo.

El sistema cardiovascular

El sistema cardiovascular transporta gases respiratorios, nutrientes, desechos y hormonas. Este sistema protege contra las enfermedades y la pérdida de líquidos, regulando la temperatura corporal y el equilibrio entre ácidos y bases. Proporciona alimento y equilibrio a todas las partes del cuerpo y transporta, además, energía para pensar y movernos.

Cardio significa «corazón» y *vascular* indica los vasos sanguíneos, los principales elementos del sistema cardiovascular. El corazón está construido para bombear grandes cantidades de sangre que es transportada por los vasos a través de todo el cuerpo para que se produzca el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono. Las arterias transportan sangre por el cuerpo y las venas devuelven la sangre al corazón.

Trabajando conjuntamente, los pulmones y el corazón limpian la sangre y el círculo se prolonga indefinidamente. La reflexología mejora la circulación, aumentando el trabajo del sistema cardiovascular y apoyando el corazón y los vasos sanguíneos.

El sistema inmunitario

Los vasos y los órganos linfáticos trabajan con el sistema cardiovascular al transportar alimento y oxígeno a los tejidos del cuerpo. Sin embargo, el sistema linfático se mueve sólo en una dirección, hacia el corazón. El líquido recuperado de los tejidos, conocido como *linfa*, es devuelto a la estructura circulatoria para ser reutilizado. Los nodos linfáticos filtran las bacterias antes de que el líquido llegue a la sangre para ser reutilizado. La reflexología trabaja para mantener esas vías limpias, permitiendo la transición sin problemas de la linfa.

HECHO

Los linfocitos, trabajando con sustancias de la sangre y de otros órganos, buscan y destruyen invasores. El sistema linfático produce células T que, junto con otras células combativas, trabajan para eliminar la materia extraña que debilita el organismo.

El aparato digestivo

El aparato digestivo empieza en la boca y viaja por el cuerpo hasta acabar con la eliminación. La función de digerir y eliminar involucra muchos órganos. Este aparato trabaja rompiendo la comida para ser digerida y, posteriormente, ser absorbida en el

organismo. Las sustancias nutrientes se transforman para rellenar y repostar las células, dándonos vitalidad, fuerza y crecimiento continuado.

La digestión es un proceso que se relaciona con ciertas actividades como:

- **Ingestión:** comer.
- **Movimiento:** contracción muscular.
- **Digestión:** masticar, engullir y jugos gástricos.
- **Absorción:** los alimentos digeridos pasan a la sangre y a la linfa.
- **Eliminación:** los elementos de deshecho abandonan el cuerpo.

El canal alimenticio y las estructuras accesorias están compuestas por los órganos que utiliza la digestión. El canal está compuesto por boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso. Los órganos accesorios son: dientes, lengua, glándulas salivares, hígado, vesícula biliar y páncreas. Cada una de estas formaciones lleva a cabo una tarea esencial en el aparato digestivo. La reflexología trabaja con el aparato digestivo para aportar homeostasis a cada órgano y colabora en el funcionamiento correcto de estas estructuras.

El sistema urinario

El sistema urinario expulsa las toxinas de la sangre y mantiene el equilibrio ácido-base del cuerpo. Este sistema regula la composición química, el volumen y el equilibrio electrolítico de la sangre. Trabaja en conjunción con los sistemas respiratorio, integumentario y digestivo para eliminar los desechos. Los órganos excretores de estos sistemas, ofrecen otras vías de liberación de los productos de desecho del metabolismo. Una de las principales funciones de la reflexología es eliminar las toxinas y ayudar a restablecer la armonía. La reflexología apoya y mejora el sistema urinario.

El aparato reproductor

Este aparato puede dividirse en dos ramas: el aparato reproductor masculino y el femenino. Los órganos son distintos, aunque las funciones son básicamente las mismas.

La reproducción es procreación, la continuación de nuestra especie, el sostenimiento de la vida humana. Este milagroso proceso no sólo reproduce células, sino que permite, además, que el material genético se transmita a través de generaciones.

HECHO

Todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente para producir la homeostasis. Todos se interaccionan; ninguno de ellos puede existir sin todos los demás. La reflexología trata a la persona en su totalidad y apoya el trabajo del cuerpo como conjunto.

Las funciones de los órganos de este aparato son: producir espermatozoides y óvulos, segregar hormonas y producir materiales que apoyen estas funciones a través del almacenamiento y el transporte de las células reproductoras. El aparato reproductor interacciona íntimamente con los sistemas urinario, nervioso y endocrino. Las principales hormonas necesarias para la reproducción y el desarrollo juegan parte integral en el funcionamiento de este aparato. El sistema nervioso está relacionado con la regulación de estas actividades a través de los impulsos de los nervios. Algunos de los órganos del sistema urinario se relacionan también con el aparato reproductor.

El cuerpo se refleja en los pies

Los pies son diminutos espejos del cuerpo. Todas y cada una de las partes del cuerpo tienen su replica en ellos. El pie derecho contiene todo el lado derecho del cuerpo, trasero y delantero. El pie izquierdo contiene el lado izquierdo del cuerpo, trasero y delantero. Las puntas de los pies son representativas de la parte trasera del cuerpo, y las plantas simbolizan la parte delantera. La zona del puente interno representa la columna. La parte externa y el lado, denotan la parte externa del cuerpo, de la cabeza a los pies.

HECHO

Cuando se realiza reflexología puede surgir la tentación de diagnosticar una enfermedad. ¡No caiga en ella! La reflexología combate el estrés y hace que la gente se sienta mejor, pero no cura. Los reflexólogos tampoco recetan fármacos. Remita siempre a la gente a su médico para el tratamiento de las enfermedades.

Los pies cuentan muchas historias sobre las personas a los que están conectados. El color y la temperatura son importantes indicadores del estado de bienestar de una persona. El cuidado de éstos, es un signo de cómo se cuida esa persona. Cada área del pie representa un área del cuerpo, y cada reflejo está conectado con el funcionamiento de una función orgánica. Si existe congestión, dolor, hinchazón, malestar o decoloración en los pies, significa que existe malestar en algún lugar del cuerpo.

La correlación entre puntos reflejos sensibles y áreas del cuerpo concretas, es bastante directa si pensamos en el pie como un microcosmos del cuerpo. Un área de congestión puede indicar un bloqueo de energía o, simplemente, qué parte del pie está inflamada. Sea cual sea la causa, el reflexólogo trabajará delicadamente el área para aliviar, a ser posible, el malestar.

El hecho de comprender dónde se encuentra representado el cuerpo en el pie, nos da un conocimiento más profundo de lo que puede estar afectando a la persona con la que trabajamos. Los pies tienen una historia que contarnos. Todos hablan a través de sus plantas, consideradas como la conexión con el alma. La temperatura, las líneas, los puntos, las pecas, las marcas, las texturas y los colores que aparecen en los pies, son como un tapiz.

Zonas

¿Recuerda el doctor Fitzgerald? Era el médico que introdujo la terapia zonal en Estados Unidos. Fitzgerald trabajó e investigó en Europa, donde estaba evolucionando el concepto de la terapia zonal. Trabajó con la teoría de que existían zonas longitudinales que dividían el cuerpo, el cual tiene diez zonas que corren desde la cabeza hasta los pies, como muestra la [Figura 5.1](#). Se puede influir sobre todo órgano y parte del cuerpo comprendido en una zona, aplicando presión a pies y manos. Existe una separación imaginaria en la línea central que divide el cuerpo: cinco zonas en el lado derecho y

cinco en el izquierdo.

Las zonas verticales nos permiten trabajar con cada dedo del pie o de la mano y tocar la zona entera comprendida en ese campo de energía. Si existe un bloqueo o una congestión en cualquier lugar a lo largo de esta línea, la presión que apliquemos en el reflejo correspondiente, la aliviará. A menudo, el dolor o el malestar que se manifiesta en un área de una zona puede ser, en realidad, una referencia hacia otro lugar de esa zona.

Dentro del concepto de zonas, existe otro aspecto conocido como las *zonas transversas*. Estas líneas horizontales imaginarias dividen los pies en cuatro secciones. Estas áreas se denominan: línea del hombro, línea del diafragma, línea de la cintura y línea ciática. Como los nombres indican, las líneas dividen los pies en áreas reflejas relacionadas con partes del cuerpo localizadas entre estas líneas. La línea del hombro se localiza bajo el inicio de los dedos de los pies o cuello; mientras que la línea del diafragma se sitúa debajo de la planta del pie. La línea de la cintura se encuentra en mitad del puente y la línea ciática atraviesa el centro del talón.

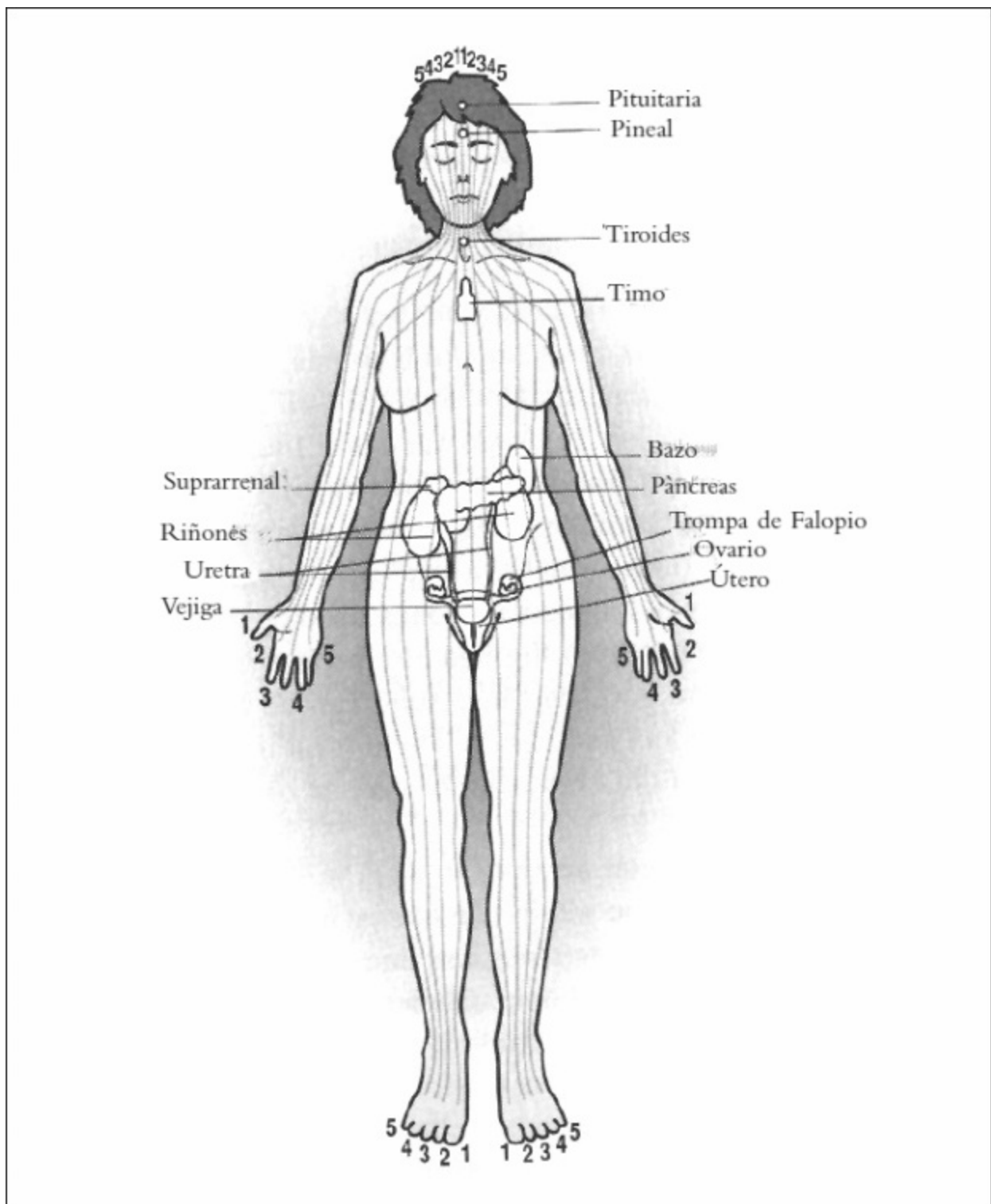


Figura 5.1. El cuerpo se divide en diez zonas longitudinales.

Meridianos

La medicina tradicional asiática busca equilibrar el chi (la energía vital que fluye a través de los canales de energía) manteniendo el funcionamiento armónico de las fuerzas opuestas, yin y yang. Los conceptos de entorno, cambios estacionales, los elementos y los meridianos, entran en conjunción para obtener un buen estado de salud. La relación entre estos elementos debe permanecer estable para tener vitalidad constante. La fuerza constante que se comparte, es la energía eléctrica de la vida, el reflujo y el flujo de nuestra esencia, pues existimos en rítmico emparejamiento con nuestro entorno. La reflexología tiene como objetivo la homeostasis y, los meridianos que corren a través del cuerpo, son una conexión con el campo electromagnético.

La reflexología y los meridianos

La reflexología y la acupuntura son dos modalidades que basan su trabajo entorno al concepto de los canales de energía. Ambas creen que existen caminos específicos a través de los cuales viaja la energía y que, manipulando dichos caminos, es posible evitar los bloqueos causantes de las enfermedades. Mientras que los puntos de la acupuntura se distribuyen por todo el cuerpo, los puntos de la reflexología se localizan en los pies y se reflejan en las manos. Mediante la presión que dispersa la congestión a lo largo de los canales de energía, las moléculas fluyen libremente y se fomenta el bienestar.

Los meridianos corren verticalmente por el cuerpo, empezando o terminando en las manos o los pies. La reflexología afecta los meridianos, ya que la mayoría de los reflejos se encuentra en líneas meridianas. Estos caminos energéticos conectan con los distintos sistemas del organismo. Una obstrucción en un meridiano podría interrumpir la función de los órganos que se encuentran en ese canal. Las piernas están recorridas por seis meridianos: tres yin y tres yang. Por los brazos corren seis más, divididos de igual manera.

La reflexología podal trabaja con seis de los principales meridianos. Cada uno de ellos está conectado con un órgano concreto. La energía de estos meridianos, y de todos ellos, se mueve continuamente. La energía yang viene del sol y la energía yin fluye de la tierra. El movimiento de esta energía a lo largo de los canales, va de un meridiano a otro en un flujo regular. Algunos estudios han relacionado los meridianos con las vías nerviosas; otros destacan que el líquido transparente que se mueve por esos caminos

funciona como un nervio.

Existen muchas ideas y teorías, de hasta 3.000 años de antigüedad, alrededor del trabajo de los meridianos. El concepto de flujo de energía es consistente a través de todos los análisis de esta labor curativa. Los meridianos recorren el cuerpo con conexiones a los órganos y a la estructura general. El flujo es constante, con el chi moviéndose a lo largo de un ciclo interminable de periodos de dos horas, y cada unidad de dos horas se vincula con un meridiano y su órgano.

HECHO

Los meridianos forman parte de un sistema general de curación conocido como «acupuntura». Estas líneas de energía se encuentran también presentes en otros sistemas de curación como el shiatsu, la acupresión y la reflexología. El sistema de meridianos comprende cien meridianos y conexiones. Existen doce meridianos estándares conectados los unos con los otros por órganos y que son bilateralmente simétricos. Existen también dos meridianos de vasos.

Los doce meridianos estándares y los dos vasos

Los doce meridianos se afilian a un ciclo de veinticuatro horas. La energía sigue un camino a través de ambos lados del cuerpo. Los dos vasos más comúnmente utilizados con estos doce meridianos recorren la línea central del cuerpo, en la parte anterior y posterior. Estos dos vasos dividen el cuerpo y equilibran los meridianos. Los doce meridianos estándares y los dos vasos son los siguientes:

1. Meridiano de los pulmones.
2. Meridiano del intestino grueso.
3. Meridiano del estómago.
4. Meridiano del bazo/páncreas.
5. Meridiano del corazón.
6. Meridiano del intestino delgado.
7. Meridiano de la vejiga.

8. Meridiano de los riñones.
9. Meridiano circulatorio/pericardio.
10. Meridiano triple quemador/endocrino.
11. Meridiano de la vesícula biliar.
12. Meridiano del hígado.
13. Vaso de concepción.
14. Vaso gobernante.

Los seis meridianos de los pies

En los pies están representados seis meridianos, concretamente en los dedos. Conociendo básicamente los meridianos, el reflexólogo puede comprender mejor la afección del receptor. Los meridianos de los pies son: los del bazo/páncreas, hígado, estómago, vesícula biliar, riñones y vejiga.

El meridiano del estómago se inicia debajo del ojo, sigue la curvatura de la cara y sigue hacia la sien, luego desciende por el cuerpo y acaba encima del segundo dedo del pie. Se trata de un meridiano yang con energía de tierra. Los meridianos se relacionan con elementos que son las diversas cualidades de la energía chi. Los elementos conocidos son: el fuego, la tierra, el agua, el metal y la madera. Con cada elemento se empareja un meridiano yin y uno yang, excepto en el caso del elemento del fuego, que tiene dos pares de meridianos.

IMPORTANTE

A pesar de que en los pies puede aparecer un dolor o un malestar, la causa suele encontrarse en otra parte del cuerpo. La relación entre estos canales de energía representa una explicación más profunda, aunque simple. La premisa básica es que todo influye sobre todo.

El meridiano del bazo/páncreas, que trabaja en asociación con el meridiano del estómago, empieza en la punta del dedo gordo del pie, asciende por la pierna, entra hacia dentro en la pelvis, sube por el lateral del abdomen y termina en el hombro. Es un

meridiano yin con energía de tierra.

Las funciones de los caminos del bazo y el estómago trabajan en relación. El estómago se ocupa de la digestión, luego pasa la energía de los alimentos al páncreas y al bazo. El bazo absorbe la energía y la pasa a la sangre y al chi. Muchos consideran el estómago como una de las causas originarias de malestares en todo el cuerpo. El meridiano del estómago es el canal que, de hecho, toca todos los órganos principales. Los problemas estomacales suelen reflejarse en cualquier punto del cuerpo.

El meridiano de los riñones empieza en la planta del pie, directamente en el reflejo del plexo solar, bajo el centro de la planta del pie. El camino recorre el interior de la pierna y el muslo hasta la zona de la vejiga, cruza el ombligo y el esternón y termina en el lazo externo de la clavícula. Los cambios en este meridiano indican irregularidades renales y/o circulatorias. Es un meridiano yin con energía de agua. El camino del riñón trabaja en asociación con el meridiano de la vejiga.

El meridiano de la vejiga se inicia en el lagrimal del ojo y asciende y recorre el cráneo, dividiendo en dos franjas la nuca. Estas franjas corren hacia abajo como líneas paralelas por toda la espalda hacia la zona del coxis. Desde éste, una franja del camino prosigue a través del talón y finaliza en el dedo pequeño del pie. La otra franja finaliza en el hueco de la rodilla. Los cambios en este meridiano pueden denotar afecciones dolorosas como cefaleas, dolores reumáticos, ciática y eccema. Se trata de un meridiano yang con energía de agua.

HECHO

Los meridianos y los reflejos se cruzan a menudo. La reflexología incluye la estimulación de puntos a lo largo de las líneas de los meridianos. Las zonas se conectan con los meridianos a través de una sesión de reflexología, dando mayor explicación a áreas problemáticas que se hayan manifestado en los pies.

El meridiano del hígado empieza en la pierna y trabaja en conjunción con los meridianos de la vesícula biliar y de los pulmones. El meridiano del hígado recibe energía de la línea de la vesícula biliar y la transmite al camino de los pulmones. Esta

línea se inicia entre el segundo y el tercer dedo del pie, asciende por el interior de la pierna, pasa por la ingle y la vejiga, roza las costillas y termina en el pecho. Los cambios en este meridiano pueden indicar ictericia, cansancio, inflamación hepática, trastornos intestinales, alergias y cefaleas. Se trata de una vía yin asociada con el elemento madera.

El meridiano de la vesícula biliar es el último de los meridianos de los pies. Se inicia en la parte exterior del ojo y corre a través de la sien, hacia la espalda y hacia la parte superior de la pelvis y, por la parte externa de la pierna, hasta el cuarto dedo. La congestión a lo largo de este meridiano puede relacionarse con dolores agudos y crónicos. Los trastornos asociados con la vía de la vesícula son: las migrañas, dolores dentales y de oído, dolor mandibular, dolor en miembros inferiores y neuralgia. Es un meridiano yang conectado con el elemento madera.

Chakras

Chakra es una palabra en sánscrito que significa «rueda». Este concepto de energía se centra en ruedas que giran en lugares clave del cuerpo. Este sistema de curación conecta con los impulsos electromagnéticos que se encuentran en el cuerpo. Los chakras se relacionan con la expresión de energía en nuestra esencia física, emocional, mental y espiritual. Las principales estructuras físicas son: los sistemas endocrino y nervioso.

El sistema de energía humana fluye libremente con la ayuda de los chakras. Existen muchos chakras, no sólo alineados junto a la médula espinal y las glándulas productoras de hormonas, sino también en manos, rodillas, pies y repartidos por el cuerpo. Los pies reflejan también la médula espinal y el sistema endocrino, de modo que tienen representación directa y reflejada.

El equilibrio chakra distribuye la energía vital para crear homeostasis en todos los sistemas y funciones del cuerpo. La congestión del cuerpo puede bloquear estas ruedas, haciéndolas operar a menos de su potencial óptimo. Los chakras y los meridianos comparten muchas conexiones. Estos centros de energía vital influyen en todo nuestro ser.

Localización de los principales chakras

Los principales chakras se conectan con los plexos nerviosos más importantes localizados cerca de la columna vertebral. Quizás sea a través de este contacto que los chakras afectan el flujo de energía a todos los sistemas, determinando la salud o la enfermedad. El flujo limpio y sin bloqueos genera un entorno sano, mientras que la congestión puede llevar a malestar y enfermedad.

La raíz o *chakra* base es la primera rueda y se localiza en el coxis, el último hueso de la columna vertebral. Las gónadas, es decir, ovarios y testículos, son las glándulas que conectan este chakra con el sistema endocrino. Las áreas del cuerpo afectadas son: las extremidades inferiores, piernas y pies, y también el sistema óseo, el intestino grueso y la médula espinal. El sistema nervioso se conecta también con el chakra raíz.

La segunda rueda, conocida como *chakra sacro*, se encuentra en el sacro. Los órganos afiliados con este chakra son: los órganos reproductores, los riñones y la vejiga. El aparato circulatorio y el sistema linfático están también vinculados. Las glándulas suprarrenales son la conexión con el sistema endocrino.

El tercer chakra es el *centro del plexo solar*, localizado en el centro del cuerpo. El aparato respiratorio, el estómago, la vesícula biliar y el hígado son las funciones del cuerpo conectadas a este chakra. El páncreas representa el vínculo con el sistema endocrino.

La cuarta rueda es el *chakra corazón*, y se relaciona directamente con el corazón. Los sistemas respiratorio, circulatorio e inmunológico, están conectados con este centro, así como los brazos y las manos.

El quinto chakra, que se sitúa en la garganta, se conoce como el *chakra garganta* y se asocia con las glándulas tiroides y paratiroides. Este centro gobierna también el sistema nervioso, los oídos y la voz.

La sexta rueda se conoce como *tercer ojo* o *chakra ceja*. Este centro, localizado entre las cejas, se conecta con la glándula pituitaria. El sexto chakra se conecta también con los ojos, nariz, oídos y el hipotálamo, que forma parte del cerebro.

El *chakra corona*, es la séptima rueda de energía y se localiza en la parte superior de la cabeza. Este centro permite acceso directo al flujo de energía del universo. La glándula pineal es la afiliación del chakra corona con el sistema endocrino.

HECHO

La reflexología afecta estos centros de energía en un sentido profundo y dinámico. Los reflexólogos trabajan directamente con el sistema nervioso. Trabajan también con la energía y, en consecuencia, conectan con los chakras a ambos niveles.

Tres chakras más

Existen tres chakras adicionales de tremenda importancia. El *chakra esplénico* que se localiza cerca del área del bazo en la parte izquierda del cuerpo, justo por encima de la cintura. Esta rueda almacena la fuerza vital, igual que el bazo almacena sangre. De igual importancia está el *chakra etérico*, conectado con el timo, el cual se encuentra en la línea central entre el corazón y la garganta. Y el tercero es la *rueda opalescente*, un centro de energía por encima del cuerpo que se abre para permitir que la luz energética fluya alrededor y a través de todo el cuerpo.

Los colores son importantes

Los colores son parte importante del trabajo de los chakras. En todos los chakras existen todos los colores; sin embargo, cada rueda tiene un color asignado que es la esencia de la energía que se encuentra en esa área:

- Raíz: rojo.
- Sacro: naranja.
- Plexo solar: amarillo.
- Corazón: verde.
- Ceja: azul oscuro.
- Corona: blanco.
- Esplénico: arco iris.
- Timo: rosa.

- Garganta: azul celeste.

- Opalescente: ópalo.

Los chakras son ruedas de energía que conectan, no sólo con lo físico, sino también con los aspectos emocionales y espirituales de la vida. El chakra raíz se relaciona con los conflictos de supervivencia y seguridad, conectándonos con nuestra familia y nuestra profesión. El chakra sacro se conecta con nuestra conciencia de abundancia, sensualidad y sexualidad. El centro del plexo solar se relaciona con nuestro sentido del yo, conectando con nuestra sensación de poderío. El chakra corazón es nuestro centro emocional, respondiendo a nuestros sentimientos de amor y alegría. El chakra garganta se asocia con la capacidad de comunicar nuestra verdad. El tercer ojo es nuestro sentido de la conciencia, nuestra intuición. El chakra corona ayuda a conectar cuerpo, mente y alma.



Técnicas básicas de reflexología

Las herramientas de la reflexología son muy sencillas: se utilizan técnicas específicas con los dedos de la mano para aplicar presión de una manera determinada. Antes de iniciar una rutina, es importante dominar las técnicas a utilizar. Realícelo todo lento y repetidamente, hasta sentirse de antemano lo bastante cómodo. ¡Prepárese y eche a andar!

Caminar con los pulgares

Caminar con los pulgares es el principal movimiento que se realiza durante un tratamiento de reflexología. Aplique presión uniforme y constante, moviéndose lentamente sobre cada área. El dedo pulgar es una diminuta palanca que acaricia las sutiles áreas reflejas de la manera más efectiva. La uña debe ser corta y estar bien limada para no lesionar los pies.

No se preocupe todavía por intentar identificar las áreas y puntos reflejos. Esto vendrá más adelante. Ahora debe aprender cómo caminar antes de emprender viaje.

Aprenda la técnica

Coloque una mano, con la palma hacia abajo, sobre una mesa y descanse suavemente la otra mano sobre ella, con la palma hacia abajo. Deje que el pulgar descansa encima de la mano por la articulación del primer nudillo y que los restantes dedos descansen sin tensión encima. (Para practicar el movimiento puede utilizar cualquier pulgar, ya que intercambiará dedos a lo largo de la sesión.) Observe cómo el pulgar situado encima toca con la punta y en el exterior mientras descansa en la superficie superior de la mano de abajo. Doble ahora el pulgar hacia arriba de modo que quede flexionado por la primera articulación. Esto permitirá a la punta del dedo pulgar situarse sobre la piel con el resto

del pulgar doblado hacia arriba.

Empuje con este pulgar la superficie que queda debajo de modo que la almohadilla quede en contacto con la piel. Cuando lo haga, el pulgar quedará otra vez plano mientras el resto de la mano se extiende ligeramente sobre la superficie con los dedos relajados y envolviendo el lado externo de la mano. Tire del pulgar hacia atrás hasta doblarlo, manténgalo en este punto y luego vuelva a moverlo hacia delante (véase [Figura 6.1](#) de la página siguiente). El pulgar sigue realizando este movimiento de arrastre, como un gusanillo que anuncia la llegada de la primavera. A medida que va caminando, notará que va entrando en juego más superficie del pulgar. Este movimiento sigue con pequeños pasitos a lo largo de la parte superior de la mano. Cuando trabaje a través de la superficie superior de la mano, los restantes dedos descansarán en la parte superior de ésta, por encima de los nudillos.

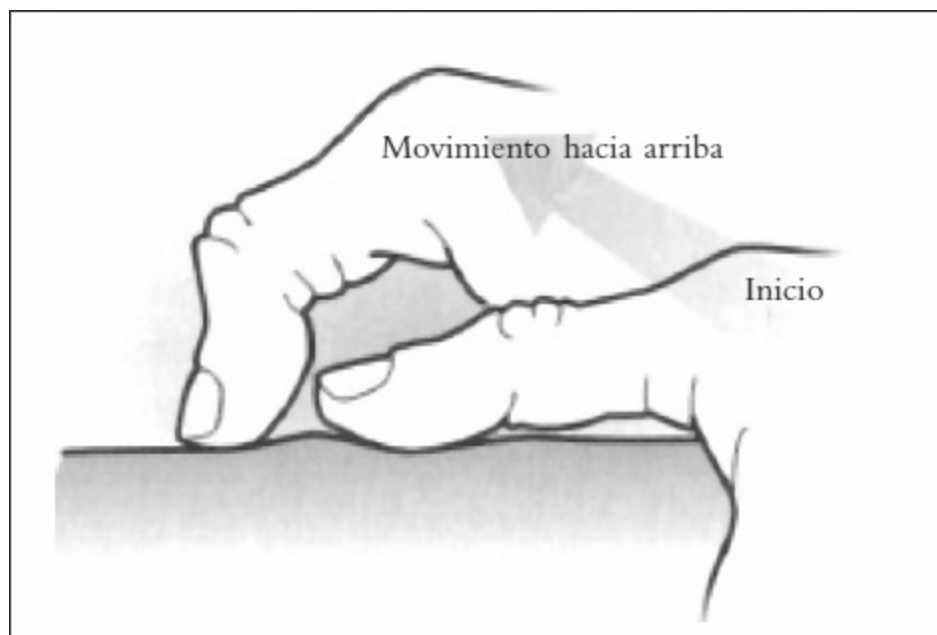


Figura 6.1. Caminar con el pulgar es la técnica más importante que aprenderá.

Cada movimiento debe ser lento y controlado. Tire hacia arriba en la articulación y cuente 1, 2, 3. Presione y arrastre hacia delante la almohadilla del pulgar y cuente 1, 2, 3. Doble de nuevo hacia arriba en la articulación, retírese un poco con el pulgar y cuente 1, 2, 3. Cambie de manos y trabaje el mismo movimiento sobre la otra mano con el pulgar contrario. No necesita aplicar presión adicional, sólo concentrarse en el pulgar que en estos momentos está caminando.

Retire las manos de la mesa y siga practicando el movimiento con las manos sobre su regazo. Luego ponga las palmas de las manos hacia arriba y camine con el pulgar a lo largo de la superficie de la palma, cambiando hacia delante y hacia atrás. Permita que los dedos de la mano que trabaja sujeten delicadamente la mano sobre la que se está trabajando, mientras sigue trabajando por la palma de la misma con el pulgar.

IMPORTANTE

Recuerde exactamente lo que debe hacer con el pulgar: caminar. Deje que su pulgar camine sobre las superficies de su mano, tanto por la parte superior como por la palma.

¡Practique, pratique, pratique!

Descanse una mano sobre la mesa y observe cómo el pulgar vuelve a asumir la posición. El pulgar descansará automáticamente casi en la posición de caminar con él. Una vez lo doble e inicie el proceso, el pulgar aparecerá un poco más en la superficie sobre la que camina. La reflexología es tan natural que la mano parece estar hecha concretamente para realizar esta tarea. No se preocupe si no cree estar haciéndolo exactamente bien. Siga las instrucciones y lo conseguirá.

La mejor manera de dominar la técnica es practicando, practicando y practicando más. Practique sobre su mano, sobre un mostrador, sobre el volante (no mientras conduce, naturalmente), mientras espera haciendo cola, o mientras asiste a una reunión. Practique con sus amigos, su pareja, su padre, su madre, sus hijos y sus mascotas..., pratique sobre cualquiera y sobre cualquier superficie disponible.

Caminar con los otros dedos

Caminar con los otros dedos es similar a caminar con el pulgar. Se utiliza el mismo movimiento y el mismo formato. El dedo índice (a veces todos los dedos) se dobla ligeramente por la primera articulación y luego se empuja con un movimiento de

caminar o arrastre. Practique de nuevo con sus propias manos.

Aprenda la técnica

Cierre la mano sin apretar el puño, la superficie superior cara arriba; ésta es la mano que trabajará. Sujete esta mano con la otra, dejando que el pulgar se deslice entre los dedos pulgar e índice de la mano cerrada en un puño y descansen sobre la palma. Los dedos quedan sobre la mano. Mientras utilice el dedo índice, los restantes dedos permanecerán en la parte superior, ligeramente cerrados. Éstos se trasladan sin trabajar mientras el dedo índice camina por la parte superior de la mano.

Empiece por el primer nudillo situado debajo del dedo índice de la mano con el puño cerrado. Empiece situando el dedo tocando la superficie con la punta, justo debajo del nudillo. Se irá alejando de los dedos en dirección a la muñeca. Desde la punta que toca la mano, el dedo se dobla por la primera articulación empujando. Doble el dedo que trabaja por la primera articulación, presionando hacia delante ligeramente. Esto estirará un poco el dedo, de modo que su almohadilla quede tocando la superficie de la mano. Retírelo en posición de martillo. Una vez más, el movimiento es de presionar y tirar, de arrastrarse como un gusano. Este es el movimiento de caminar con un solo dedo.

Camine por la parte superior de la mano, hacia la zona entre el pulgar y el dedo índice, la parte carnosa. El pulgar descansará debajo de esta área; los demás dedos están ligeramente escondidos debajo. Empiece con el dedo doblado en forma de martillo, y cuente 1, 2, 3. Mueva el dedo hacia abajo en una línea recta, con la almohadilla tocando la piel y empujando hacia delante, y cuente 1, 2, 3. Deténgase con la forma del martillo y tire ligeramente hacia atrás. Imagínese que está pellizcando la piel. No lo está, pero parece como si lo hiciera. Continúe este ejercicio con el dedo caminando por la almohadilla carnosa y el pulgar moviéndose debajo. El pulgar sujeta la parte de debajo, proporcionando equilibrio, manteniendo la mano firme y presionando un poco.

Devuelva el dedo índice al primer nudillo, despliegue los demás dedos y colóquelos en los demás nudillos. Doble todos los dedos. Avance incluso más levemente, estirándolos cuando las almohadillas tocan la piel. Retire los dedos hacia las puntas; esto tirará un poco la piel hacia los nudillos. Avance de nuevo y siga con el movimiento de

presionar y tirar hacia la muñeca.



No utilice nunca herramientas. ¡Presionar con un lápiz o con cualquier «instrumento» de reflexología puede dañar el pie! Las herramientas carecen de sensaciones, con ellas resulta imposible calcular la presión que se ejerce sobre el pie. Recuerde: los dedos de la mano es lo único que se necesita para realizar un buen trabajo. No se trata de presionar con fuerza, lo que importa es dónde se trabaja.

¿Por qué se utilizan los demás dedos?

El dedo índice se utiliza para alcanzar determinados reflejos, en la parte superior o lateral del pie. Cuando se utilizan los demás, el pulgar suele conservarse en el lado opuesto del pie para proporcionar equilibrio. La presión de los dedos debe ser regular y uniforme, no brusca ni fuerte. La utilización de los otros permite, además, un descanso al pulgar y evita que se cansen las manos.

La técnica de caminar con los dedos permite ampliar el área de presión. Avance siempre pasito a pasito. Controle no doblar los dedos en exceso porque luego le dolerían. El movimiento lento garantiza la estimulación de todos los reflejos.

Cuando utilice los cuatro dedos simultáneamente, estará cubriendo, de una sola vez, una extensa zona, lo que resulta útil en algunos casos. Los reflejos de la espalda son una parte que se alcanza de forma muy efectiva. Esta técnica resulta asimismo excelente para trabajar los reflejos linfáticos, pero de todo esto hablaremos más adelante. Cuanto más practique, más empezará a encontrar lugares del pie donde el dedo índice o todos los dedos resultan más eficientes que el pulgar.

Rotación

En la rotación, la punta del pulgar se sitúa directamente en el punto donde se efectuará la rotación. Utilice las manos para practicarlo. Vuelva hacia arriba la palma de una mano y

busque el espacio justo debajo del dedo meñique. Independientemente de la palma que decida trabajar, déjela descansar sobre la otra mano. Los dedos de la mano que sujeta, que es también la mano que trabaja, reposan debajo de los nudillos. El pulgar va a trabajar sobre la superficie de la palma a partir del lado del meñique.

Aprenda la técnica

Palpe debajo del dedo meñique, en la superficie de la palma de la mano. Encuentre el hueso del nudillo y coloque allí el dedo pulgar. Retroceda hacia el extremo de la mano y camine delicadamente con el pulgar por encima del hueso, y también a lo largo de la eminencia de la mano. Camina horizontalmente a través de la palma de la mano. Este movimiento de caminar con el pulgar precisará unos tres pasitos de gusano para superar el lugar donde se encuentra este hueso. Percátese de cómo la punta del pulgar cae en un espacio después de pasar por encima el hueso de la articulación. Si resulta que ha llegado demasiado lejos, encontrará un nuevo saliente óseo, no tan grande como el primero.

HECHO

Los cinco huesos largos de la mano se denominan huesos metacarpianos. El inicio de cada hueso tiene una cabeza. Estas cabezas se unen con los finales de los dedos (los huesos conocidos como falanges) para formar los nudillos.

En primer lugar, mantenga la mano firme. Entonces trace delicadamente un círculo realizando un pequeño movimiento de rotación en esta área. Permanezca ahí y continúe con el movimiento mientras cuenta hasta tres. Ahora presione y realice una pequeña rotación con la mano, moviéndola mientras el dedo pulgar sigue sujetando el punto. El movimiento de la mano es mínimo; no se trata de girar la mano por girarla. El movimiento de la mano tiene como objetivo permitir que el pulgar se mueva profundamente sin realizar mucha fuerza. La transición que sigue después es la de avanzar caminando con el pulgar a lo largo del área que se está trabajando.

Cuándo utilizar la rotación

El reflexólogo no siempre rota el pie. Depende de los reflejos o áreas que se están trabajando. Como norma, si anatómicamente (es decir, físicamente) el pie no puede rotar, como cuando se trabaja con los dedos de los pies, no rote. Si el pie puede moverse con facilidad, como cuando se trabaja con el reflejo del plexo solar, entonces hágalo. Una vez más, todo esto lo aprenderá con la práctica.

La rotación es una técnica que permite que el pulgar trabaje uniforme y directamente sobre un punto reflejo. El pulgar camina cuando se alcanza un punto reflejo que necesita más atención. Quizás la piel es más dura, existe una sensación crujiente bajo el pulgar o la técnica para este reflejo en concreto, exige una rotación sobre ese punto. Sea cual sea el motivo, la rotación es una sensación estupenda para el receptor.

Pressing

Esta técnica utiliza toda la superficie del pulgar, manteniéndolo plano a lo largo del pie sobre un reflejo concreto. El pulgar adquiere una posición de mantenimiento, sin presión innecesaria. Cuando el pressing es lo más indicado, normalmente después de la rotación, presione y mantenga la presión firmemente sin movimiento. El pressing le permite alcanzar la superficie completa de un reflejo de un modo delicado y conexionado. Se trata de otra técnica que, debidamente utilizada, sirve para dar un descanso a los pulgares.

El pressing sobre un reflejo le permite sentir el cambio sutil que se producirá cuando el reflejo conecte con la energía, liberando cualquier tensión en esa área. La cantidad de presión utilizada con esta técnica es poca, no hay necesidad de presionar con fuerza. Cuando el reflejo se relaje, el pulgar se levantará separándose ligeramente de la piel, es la indicación de que podemos continuar.

A veces se puede rotar la mano mientras se ejerce presión, lo que servirá para ampliar el área sobre la que se trabaja. Sitúe el dedo pulgar en el centro de la otra mano. Deje que el pulgar presione desde el centro hacia la parte lateral de la mano. Su pulgar está presionando una línea imaginaria desde el centro hacia el extremo exterior (lado lateral) de la mano. Levante los dedos y vuelva la mano hacia el lado del pulgar de la mano que

está usted presionando; sienta cómo permanece conectado con el reflejo, permitiendo que el área crezca. Pruebe esta técnica siempre que tenga un área plana sobre la que trabajar y vea cuándo es efectiva y cuándo no.

IMPORTANTE

Imagínese que sus dedos son sus ojos. Una vez haya aprendido una técnica y una rutina básicas, todos sus dedos se convertirán en su guía. A través del tacto informado sabrá cuánto tiempo debe pasar en un reflejo y dónde volver, en caso de necesidad. La reflexología nunca hace daño.

Movimiento de gancho e impulso hacia atrás

Se trata de un movimiento avanzado que le permitirá abrirse camino en un reflejo, estimulándolo en profundidad, sin hacer daño. La técnica del gancho se realiza en tres fases. En primer lugar, se utiliza la de caminar sobre el pulgar para avanzar hacia el reflejo, señalando el punto. A continuación, se utiliza la rotación para dirigir todos los esfuerzos hacia el punto exacto. Finalmente, el pulgar se engancha en el reflejo. Los reflexólogos prestan mucha atención a la piel bajo sus pulgares para ver si la superficie está tensa o flexible.

Sólo el pulgar (en los reflejos concretos que usted aprenderá) realiza la técnica del gancho. Discutiremos más adelante estos reflejos. Por ahora, concentrémonos únicamente en la práctica de la técnica.

Aprenda la técnica

Levante el dedo pulgar izquierdo, doblando hacia dentro los demás dedos, proporcionando con ello suficiente espacio al pulgar. La parte carnosa del pulgar queda de cara a usted. Mire la primera sección e imagínese una línea que va desde la parte superior del pulgar, bajando por el centro, hasta llegar a la primera articulación. Encuentre el centro de esta línea y trace una línea imaginaria que la atraviese.

Utilice la otra mano para caminar con el pulgar desde la garganta del pulgar hasta el lugar donde se cruzan las dos líneas. Deje que la punta del pulgar descansa sobre el punto de cruce. Ahora entra en juego la rotación, de círculos entorno al punto exacto. Puede que sienta que el punto esté empujando hacia usted. Esto es exactamente lo que debe sentir.

HECHO

La reflexología es una modalidad técnica que depende también de los sentidos de quien la practica. A medida que vaya mejorando en la técnica de su aplicación, empezará también a confiar en lo que sienta. Por ejemplo, la presión de respuesta es una sensación, la experimentará con el tiempo.

Siga circulando el punto delicadamente, utilizando el pulgar para aplicar una presión delicada y firme mientras traza los círculos, teniendo como objetivo el punto exacto. Una vez la rotación haya permitido al pulgar tocar en profundidad, éste da entonces un giro de 180 grados sobre el reflejo, presiona y engancha.

El movimiento de gancho se realiza con la punta del pulgar. De hecho, cuando el pulgar presiona engancha con él algo de piel. Mientras realice el movimiento de enganche, tire del pulgar hacia atrás, igual que si asegurara el cebo en un anzuelo. No se preocupe, no puede enganchar con mucha fuerza, el cuerpo se lo impedirá.

Mantenga esta posición de gancho, presionando delicadamente más aún. Asegúrese de tener las uñas cortas, ya que esta técnica profundiza en la piel. Mantenga la posición contando de tres a cinco, y luego lentamente suelte y continúe.

La posibilidad de dolor

A veces se produce una ligera punzada de dolor que amainará a medida que se mantenga el punto. El dolor indica que puede haber una congestión en este reflejo. Si el dolor no amaina, pase al reflejo del plexo solar donde debería presionar con el pulgar y mantener, pidiendo al receptor que respire lenta y profundamente. Soltando este reflejo, vuelva al

punto doloroso y engánchese a él de nuevo. El dolor debería haber desaparecido o ser mínimo. Si el dolor persiste, límitese a abandonar el reflejo y continúe la sesión.

Sujeción

Existen dos tipos de sujeción. Una sujeción es la que realiza la mano que no se mueve. Es muy importante sujetar bien el pie sobre el que se trabaja. La mano que sujeta el pie lo mantiene estable y ofrece apoyo a la otra que está trabajando. Durante la sesión las manos van turnándose, de modo que cada una de ellas tiene su turno de trabajo y de sujeción.

Sujete el pie con el que está trabajando colocando los dedos debajo del mismo con el pulgar descansando en la planta. Si está trabajando cerca de la parte superior del pie, sujételo cerca de dicha parte. Si está trabajando en la zona inferior, lo sujetará generalmente cerca del tobillo. Cuando trabaje con manos, una mano sujetará y la otra trabajará.

Sujetar los pies de esta manera proporciona equilibrio y apoyo. Este apoyo permite que el pulgar o el dedo que está trabajando tenga una sujeción más fuerte sobre la superficie que está siendo reflejada. Los dedos sujetan el pie, mientras el pulgar camina por el otro lado, creando así un círculo de curación. A medida que el pulgar se mueve, también lo hacen los restantes dedos, de modo que el equilibrio y el apoyo están siempre presentes.



¿Qué sucede si una técnica nos obliga a utilizar las dos manos?

Hay ocasiones en las que no utilizaremos una mano para sujetar y la otra para trabajar. En estos casos, el apoyo vendrá dado por el cojín situado bajo los pies, así como de las manos que trabajan sobre ellos.

El otro tipo de sujeción es el que se emplea en determinadas técnicas y consiste en sujetar un punto reflejo. Por ejemplo, puede realizar una rotación y sujetar, realizar un movimiento de gancho y sujetar, o presionar y sujetar. Recuerde que la reflexología es

un sistema uniforme y suave, por lo que sujetar y mantener un punto, forma parte integral de este estilo de trabajo.

Cuando rotamos o presionamos y sujetamos o mantenemos la técnica sobre un punto, el receptor experimenta una sensación de calor que irradia por su cuerpo. Sujetar y mantener la técnica en un punto reflejo, significa amplificar el efecto curativo. Con el movimiento de gancho seguido de la sujeción del movimiento, se apunta hacia una región muy concreta del reflejo, creando un camino de acceso directo.

Mariposa

La mariposa es una maravillosa técnica a dos manos que se utiliza para alisar un área y trabajar con algo más de profundidad. Se denomina mariposa porque los pulgares adquieren la forma imaginaria de una mariposa volando. Esta técnica se realiza con ambas manos sujetando el pie, con las palmas descansando sobre la superficie superior del pie y los pulgares en la planta. El movimiento se realiza con los pulgares; el resto de la mano los sigue. Los pulgares avanzan hacia el centro del pie y retroceden luego. Mientras realice el movimiento arriba y abajo, imagínese sus pulgares como las alas de una mariposa.

Aprenda la técnica

Los pulgares avanzan caminando hacia el centro y luego, rápidamente, se deslizan hacia el borde. Mueva los pulgares hacia arriba cada vez que se sitúe a lo largo del borde, básicamente creando una nueva línea por donde caminar. Los pulgares se encontrarán en el centro de la planta y luego se deslizarán de nuevo hacia el borde. La mariposa puede realizarse en un área concreta o en la totalidad del pie, dependiendo en qué punto se encuentre de la secuencia del tratamiento.

HECHO

La técnica de la mariposa, una efectiva técnica de transición, permite un movimiento fácil para cambiar de un punto a otro. A veces, moverá todos los dedos además de los pulgares. En este caso, todos los dedos de la mano se mueven en concierto desde el exterior del pie hacia el centro.

Recuerde, a menos que se indique lo contrario, los restantes dedos acompañan siempre la actuación de los pulgares.

Es hora de practicar

Mantenga las manos en el aire con los pulgares en posición de caminar con los dedos. Los dedos se doblan ligeramente, las puntas se solapan, como si descansaran encima de un pie. Deje que los pulgares caminen el uno hacia el otro hasta que lleguen a tocarse. Imagínese que están deslizándose por el pie cuando los eche hacia atrás, muévalos hacia abajo ligeramente y luego vuelva a caminar con los dedos. Para conseguir el efecto, sus dedos tendrán que separarse un poco entre ellos. Lo importante es practicar, practicar y practicar. Pruébelo ahora sobre un pie.

Puede realizar la mariposa sobre un área o sobre la totalidad del pie. Empiece por un extremo u otro y mueva ambos pulgares hacia el centro del pie caminando con ellos con una zancada larga. Los dedos permanecen ligeramente doblados y deslizándose suavemente por la superficie. Cuando los pulgares lleguen al centro, deslícelos delicadamente hacia el borde externo del pie y muévalos ligeramente hacia arriba. Continúe hasta que las manos alcancen la parte superior o inferior del pie y repita el movimiento, o pase a la siguiente fase.

Cortes de karate

Los cortes de karate ayudan a la circulación y son una de las señales de que la sesión toca a su fin. Esta técnica se realiza manteniendo las manos con los dedos juntos y utilizando un movimiento rápido y rítmico como si estuviese realizando cortes. Los lados de la mano entran en contacto con la parte inferior del pie y también con los bordes.

El efecto del corte resulta estimulante y hace que el receptor se sienta lleno de energía y listo para empezar a moverse. Los cortes de karate se utilizan al final de la sesión para que el receptor vaya regresando al mundo terrenal. La reflexología relaja a quien la recibe y lo sume en un estado de somnolencia. ¡Algunos se duermen del todo! Los cortes de karate devuelven al receptor a la realidad, proporcionándole tiempo y espacio para reconectar con el presente. La sensación de hormigueo que se siente a menudo cuando la sangre sube a la superficie es un despertar maravilloso.

IMPORTANTE

El dolor de talones puede tener muchas causas, normalmente relacionadas con un estrés repetitivo sobre el talón. Esta repetición puede estar provocada por caminar en exceso o permanecer mucho tiempo de pie. Los atletas sufren a menudo el síndrome del estrés repetitivo, como resultado de las pisadas fuertes y regulares que sufren sus pies. Las mujeres en las últimas fases del embarazo pueden sentir dolor en los talones debido al aumento sustancial de peso.

Esta técnica resulta efectiva para combatir el dolor de talones. Los golpes tipo corte rápidos, bruscos y repetitivos, especialmente alrededor del puente del talón, estimulan el tejido estresado relacionado con el dolor de talones. Los golpes de corte repetitivos durante un tiempo prolongado ayudan a reforzar los tendones que se han utilizado en exceso.

Golpecitos

Se realiza dando golpecitos con las puntas de los dedos a lo largo de la parte inferior, bordes y parte superior del pie. Los pequeños golpes delicados y rápidos mejoran la circulación e indican de nuevo que llega la hora del cierre de la sesión o que se da paso a una nueva área. Normalmente, una mano da los golpecitos mientras la otra sujeta el pie.

Se utilizan también en ascensión hacia las piernas y son muy efectivos en las manos. El dolor de talones tiene normalmente su origen en una mala costumbre al caminar y en la utilización prolongada de calzado inadecuado. Los golpecitos a lo largo de la

pantorrilla y los laterales de la espinilla, estimulan el tejido con un aumento de la irrigación sanguínea y de la transmisión nerviosa.

Generalmente, todos los dedos dan golpecitos a la vez. Los golpecitos pueden realizarse arriba y abajo del pie, normalmente en la planta, siguiendo un ritmo determinado. Los reflexólogos que aplican golpecitos en la parte superior del pie, suelen hacerlo de lado a lado, utilizando también todos los dedos a la vez.

Comprenderá la exigencia de uñas cortas para realizar estos trabajos. Imagínese un técnico con las uñas largas. Realizar la técnica de los pequeños golpes con las uñas largas podría resultar doloroso para el receptor.

Presión de nudillos

Se trata de un movimiento estupendo para relajar toda una zona. Con la mano cerrada, se utiliza la longitud de los dedos cerrados en puño desde el segundo conjunto de articulaciones hasta los nudillos. Presione delicadamente como si estuviese amasando pasta (véase [Figura 6.2](#)). La mano se mueve sobre la zona con un movimiento uniforme y rítmico. A medida que la presión vaya relajando el área, puede realizar una delicada rotación del puño, profundizando con ello aun más. Utilice siempre un movimiento lento y uniforme, amasando de forma circular. Nunca realice movimientos rápidos con esta técnica, dedíquele tiempo.



Figura 6.2. La presión de nudillos es un movimiento de amasamiento que relaja áreas grandes y tensas.

Descanse las manos cerradas formando un puño sobre una mesa. Las puntas de los dedos están pegadas a la palma de la mano, con la segunda sección de los dedos descansando sobre la mesa. Apoye los puños sobre las puntas de las segundas articulaciones. Ahora haga rodar hacia delante estas articulaciones de modo que pase a reposar sobre la mesa la siguiente sección de los dedos. Si se mira ahora las manos, verá las puntas de los dedos dobladas hacia usted. Practique rodando la mano adelante y atrás, sobre las articulaciones y los dedos. Esto es amasar.

Una presión delicada de nudillos arriba y abajo de la planta del pie, produce una relajación profunda. La presión afecta todos los reflejos y permite una mayor liberación. Cada vez que presione en el pie con los nudillos, envía un claro mensaje: está ayudando al pie a conseguir que se relaje y, por lo tanto, el receptor se deja ir.

HECHO

La presión de nudillos es efectiva para calentar el área de los pulmones. Comúnmente conocida como presión de pulmones, los reflexólogos utilizan la parte externa plana de los dedos cerrados en un puño y presionan la región en su totalidad. Esta presión resulta útil cuando se trabaja sobre el talón, ya que permite al reflexólogo relajar la zona del talón en su totalidad. La presión sobre el talón con los nudillos relaja la línea ciática y también la parte inferior del cuerpo.

Clapping

El clapping es una técnica que se realiza con la mano abierta y que consiste en dar «bofetadas» a toda la zona del pie. Golpee la superficie superior, la inferior y también los lados. La parte superior del pie se golpea con delicadeza y luego se repite el movimiento en la parte inferior. Por otro lado, también es posible que ambas manos «aplaudan» al pie simultáneamente. A veces puede resultar más fácil utilizar la palma de la mano, mientras que en otras, es más fácil con el dorso.

Esta técnica debe tener en cuenta dos importantes consideraciones (que realmente aplican a cualquier técnica). En primer lugar, utilice siempre una presión firme y regular, nada forzado, enérgico o doloroso. Trabaje siempre de modo que el receptor se sienta cómodo. Tradicionalmente, la gente no aceptaba la reflexología debido al malentendido de que para ser efectiva era necesario que su aplicación fuera dolorosa. ¡Eso no es verdad! Cualquier profesional de la reflexología le explicará que no se trata de la fuerza que se aplique, sino de trabajar adecuadamente las áreas reflejas.

En segundo lugar, compruebe cómo se sienten sus manos a medida que trabaja sobre el pie. ¿Se siente incómodo utilizando la palma de la mano? Inténtelo con el dorso en la zona en la que no se sienta a gusto. No utilice las dos manos cuando realice el clapping a lo largo de la parte lateral del pie y deje que una de ellas lo sujete. Puede utilizar una mano o las dos, dependiendo de lo cómodo que se sienta administrando esta técnica.

IMPORTANTE

La maravillosa verdad de la reflexología es que se trata de un arte de curación holístico. En el seno de las

normas a seguir, existe espacio para el crecimiento y la creatividad. Durante la sección de relajación, descubrirá que desea ahondar en un estilo en particular y dedicarse menos a otro. Adelante, experimente, y desarrolle su propio modelo.

Plumas

Esta técnica se realiza como transición y al final (después de los cortes de karate, los golpecitos y el clapping). Se utilizan los dedos de ambas manos moviéndose ligeramente para dar delicados golpecitos al pie. Los dedos acarician el pie, una caricia similar a la de una pluma. En la parte superior del pie, utilice la parte inferior y las puntas de los dedos de las manos. En la planta del pie, utilice la parte trasera.

Las plumas son una caricia, una técnica suave que se utiliza tanto en manos como en pies. El efecto es una sensación de calma y tranquilidad. Deje primero que sus manos vuelen un momento y utilice primero las manos y luego los dedos. Los dedos deberán moverse de forma delicada, como una vibración, como si quisieran agitar el aire. Luego deje que las manos acaricien la zona. Las plumas son una combinación de ambos movimientos.

HECHO

Todas estas son las técnicas que se utilizan a lo largo de una sesión de reflexología. Para trabajar cada área se utilizan distintas técnicas con los dedos. Los métodos más utilizados durante una sesión de reflexología son: caminar con el pulgar, caminar con los demás dedos, el movimiento de gancho y la rotación, aunque en determinados momentos se utilizan también las restantes técnicas.

Las plumas se utilizan a lo largo de la sesión para pasar de un área a otra. Cuando termine con el reflejo de la espalda y se prepare para trabajar el reflejo de la linfa, las suaves caricias de las plumas le permitirán trasladarse con facilidad hacia esa sección. La técnica de las plumas ayuda también a calmar la zona, fomentando el efecto relajante.



La relajación de los pies

Cuidar los pies es un ejercicio relativamente fácil, aunque esencial. Para que los pies funcionen a su óptimo nivel de rendimiento, es necesario tratarlos con respeto. Cuanto más cuide sus pies, más tiempo serán capaces de realizar su trabajo..., el trabajo del equilibrio, el apoyo y la absorción de golpes.

El saludo a los pies

Antes de empezar a trabajar con los pies de una persona, es necesario saludar a los pies. Para hacerlo, coloque delicadamente ambas manos abiertas sobre la parte inferior de los pies. Sentirá cómo el calor empieza a fluir entre sus manos y los pies del receptor. Se trata de una presentación silenciosa y respetuosa. Mueva las manos hacia la parte externa de ambos pies, sujetándolos con delicadeza hasta que note que los pies se relajan.

El segundo paso

El siguiente paso consiste en colocar ambas manos sobre el pie derecho, sujetándolo por arriba y por abajo. Deje descansar allí las manos abiertas permitiendo que el ritmo de su respiración y el del receptor adquieran sintonía. El pulso del pie latirá regularmente a medida que el calor de sus manos vaya penetrando en él, fomentando la relajación. Suelte este pie y repita el mismo paso con el pie izquierdo.

El final

Finalmente, deje reposar sus manos sobre los pies, comuníqueles que está listo para empezar. Utilice suaves golpecitos, pasee como una pluma delicadamente y coloque ambas manos sobre el pie derecho, sujetándolo entre ellas. Una mano quedará situada en

la parte superior del pie, mientras que la otra quedará en la inferior, con las palmas abiertas descansando en el pie. Balancee ligeramente su cuerpo hacia delante y hacia atrás al mismo tiempo que tira y afloja del pie también hacia delante y hacia atrás. Todo esto debe hacerlo mientras cuenta del tres al cinco.

IMPORTANTE

Percátese de que el pie derecho del receptor queda frente a su lado izquierdo y que el pie izquierdo queda frente su lado derecho, algo que puede confundirle al principio. Una forma fácil de distinguir es recordar que todo se inicia con el pie derecho y que usted está mirando la parte inferior del pie, lo que hace que el pie parezca estar al revés. No se preocupe, lo conseguirá.

La mano izquierda sujeta la parte superior del pie derecho y la mano derecha se sitúa en la parte inferior del mismo. Imagine las manos como el pan y el pie como el relleno de un bocadillo. Muévase simultáneamente y de forma rítmica, presionando hacia delante y hacia atrás para empezar a relajar el pie, el tobillo y el cuerpo. Es lo que se denomina *flexión dorsal* y *flexión plantar*, por su relación con las superficies del dorso (parte superior) y la planta (parte inferior) de los pies.

La parte superior del pie se presiona hacia el cuerpo, mientras que la parte inferior del pie se aleja de él. Las manos deben descansar cómodamente en los pies, guiando al pie en este movimiento que simula el de caminar. Muchos de los procedimientos utilizados en la relajación, copian a los que se producen al andar. A veces, los receptores colaboran automáticamente moviendo el pie junto con usted. Recuérdeles que es el momento de que se dejen ir, de que será usted quien realice todo el trabajo.

Rotaciones hacia dentro y hacia fuera

Siga en el pie derecho, sujetando con ambas manos sus laterales. Gire lentamente el pie de lado a lado. Observe el tobillo moviéndose hacia dentro y hacia fuera, este es el movimiento que anda buscando: un movimiento giratorio hacia dentro y hacia fuera con ambas manos guiando delicadamente el pie. Éste, inmóvil, se ve engañado para realizar

un sutil movimiento siguiendo la presión que ejerce la mano que sujeta. Y aquí está otra vez imitando el movimiento de caminar, esa posición de lado a lado, de dentro a fuera del pie.

HECHO

Con 26 huesos, 33 articulaciones, 12 tendones, 107 ligamentos, cerca de 7.000 terminaciones nerviosas, y miles de glándulas sudoríparas en cada pie, estas increíbles estructuras nos transportan a lo largo de toda la vida sin apenas molestarnos.

El pie se vuelve hacia el cuerpo y luego se ve alejado del mismo. El giro es sutil, con las manos posicionadas para guiarlo hacia cada lado. Se topará con una resistencia natural, ya que tiene un límite de giro. Deje que las manos guíen el pie hacia un lado hasta un punto en que no deje de sentirse cómodo y luego hacia el otro lado. El pie se relajará y se sentirá más suelto.

Es normal que la persona con la que trabaja intente volver el pie hacia usted. Lo notará fácilmente en caso de que esto ocurra. Los reflexólogos piden al receptor que no colabore; el receptor está allí para relajarse y liberar todo el control. Si ve que la persona gira el pie junto con usted, sugiérale que se relaje y permita que sea usted quien realice todo el trabajo. Generalmente, la persona no estará dándose cuenta de que está colaborando, de modo que tendrá que repetírselo varias veces.

Torsión del pie

La siguiente técnica se denomina torsión y consiste en envolver el pie con las manos como si fuese una blusa de seda que queremos escurrir. La torsión imita un delicioso masaje. Esta sencilla, aunque efectiva técnica de relajación, consiste básicamente en relajar todo el cuerpo, ya que el pie representa a éste en su totalidad.

Empezando desde la parte inferior, mueva las manos con firmeza hacia la parte superior del pie y luego muévalas uniformemente hacia abajo, realizando sin cesar la

torsión. Mientras sujeta el pie, sus pulgares se encontrarán en la planta y el resto de los dedos en la parte superior. El movimiento de torsión se aplica con firmeza, queriendo decir con ello que las manos sujetan el pie estrechamente mientras avanzan hacia los dedos y luego descienden hacia el talón.

IMPORTANTE

¡A todo el mundo le gusta la técnica de torsión! Generalmente, la gente realiza comentarios llegado este momento sobre lo mucho que les gusta lo que está haciéndoles. La técnica de torsión une las dos acciones previas, además de preparar el pie para otra deliciosa sensación.

Imagínese que escurre usted una manopla de la cara antes de colgarla en la bañera. Repítalo tres veces hacia arriba y tres hacia abajo, sin despegar las manos del pie mientras realiza la torsión. Sujételo firmemente, pero no apriete o presione con mucha fuerza. Se trata de un movimiento uniforme, regular, que sujeta sin problemas el pie. El receptor debe sentir total confianza en su trabajo. Y usted le comunica aquí que utilizará movimientos delicados, aunque potentes, sin ejercer una presión profunda ni causar dolor.

Llegado este punto, los receptores suelen experimentar una sensación de calor irradiando por el cuerpo. Se dará cuenta de que el receptor se deja ir. Hay quien cierra los ojos y se deja llevar, liberando la tensión. A medida que se repite la torsión, el ritmo de la respiración será más tranquilo.

La relajación del reflejo espinal

La relajación espinal es una técnica que consta de dos partes. Sujete el pie derecho con la mano izquierda mientras utiliza el pulgar y el dedo índice derechos. Empezando por el borde interno del talón, presione con el pulgar y luego tire con el dedo índice a lo largo del borde de la parte interna del pie hacia arriba, pasando por el puente y hacia el dedo gordo del pie. Continúe con este movimiento de presión y tirón hacia abajo en dirección al borde interno del talón y vuelva a subir, repitiéndolo por completo tres veces. Utilice

su cuerpo para colaborar realizando un movimiento de balanceo; esto permite realizar un trabajo más efectivo.

Lo que empezará a sentir es la relajación de la totalidad del borde interno del pie, conocido como borde medial. La zona se torna más palpable y el color y la temperatura pueden también cambiar. Después de tres o cuatro movimientos completos de arriba abajo, se inicia la segunda parte de la técnica.

Sitúe ambas manos en el puente interior, una junto a la otra, como si fuese a coger algo. Ambas palmas guardan en su interior el puente, de modo que los dedos lo rodean y descansan en la parte superior del pie. Empiece a girar las dos manos en direcciones opuestas mientras permanece directamente sobre la línea del puente. Mueva las manos hacia la línea interna mientras continúa girando. La mano superior se mueve y la mano inferior la sigue. Realice torsión y gire a lo largo de este borde en dirección al dedo gordo del pie y luego hacia el talón tres o cuatro veces.

Mientras se realiza el giro sobre el reflejo espinal, el receptor experimentará una sensación de calor ascendiéndole por la columna. Dígale al receptor que comente con usted sus sensaciones. A lo largo de la sesión, es importante que el receptor vaya confirmándole lo que experimenta. Observe también sus expresiones corporales.

HECHO

Mover el cuerpo es esencial para proporcionar apoyo y permitir que la fuerza de su postura se origine en él, no sólo en las manos. La presión es más efectiva si utiliza todo su cuerpo. Si se dedica únicamente a presionar con los distintos dedos, ni el receptor ni el reflexólogo se sentirán todo lo bien que podrían sentirse.

Giro del pie

Sujete el pie derecho cogiendo el tobillo con la mano izquierda y agarrando firmemente los dedos del pie con la mano derecha. La mano izquierda le proporcionará apoyo y mantendrá el pie firme mientras la mano derecha realiza el giro. La mano derecha se

dobla sobre los dedos del pie de modo que, cuando lo gire, la mano sirva para guiar el movimiento. Utilizando la mano derecha, realice tres giros en el sentido de las agujas del reloj y tres giros en sentido contrario.

El pie se moverá a partir del tobillo. La mano que gira, sujeta el pie correctamente, mientras el tobillo también gira delicadamente. La mano izquierda sostiene la parte trasera del talón y el tobillo. La rotación es lenta y definida y se irá valorando a medida que se vaya moviendo el tobillo. Verifique con el receptor para calcular el grado de rotación.

IMPORTANTE

Mantenga siempre contacto con el pie con el que está trabajando. Una mano sujeta, mientras la otra realiza los movimientos de trabajo. Gracias a esta conexión, el receptor experimenta una profunda sensación de seguridad que fomenta aún más la relajación.

El recorrido de movimiento del pie, especialmente en el área del tobillo, puede ser limitado. La causa de esto podría ser una antigua lesión, problemas crónicos relacionados con la articulación, como la artritis, o alguna afección que pueda afectar al movimiento. Haga todo lo que pueda, con eso habrá bastante.

Con este movimiento empezará a ver y sentir el pie, el tobillo e incluso la pierna, dejarse ir y relajarse. Con ello ha permitido que el tobillo quede en reposo, sin necesidad de soportar todo el movimiento.

Pie suelto

A partir de la rotación del pie, continúe ocultando las palmas de ambas manos bajo el tobillo derecho. Es una forma completamente natural de sujeción. Las manos descansan en los laterales del pie mientras las palmas sujetan el tobillo. El pie queda sujeto con seguridad, abrazado por las palmas de las manos.

Empiece a balancear el pie de lado a lado ¡y observe cómo éste se deja caer! Cuanto más se acostumbre a este movimiento, más rápidamente podrá balancearlo. Se trata de una forma de comprobar si el receptor está completamente relajado: cuanto más se deje caer el pie, más suelto estará el receptor.

Ahora haga descender las manos hacia el talón, sin soltar el pie. Esta vez, las palmas sujetarán el talón mientras usted balancea el pie. El movimiento de lado a lado no será tan pronunciado; desde este ángulo, el pie no se mueve tanto. Aun así, verá cómo el pie y el tobillo han olvidado el control de la situación y se han rendido por completo.

IMPORTANTE

Se trata de un movimiento estupendo para que la gente se sienta con derecho a dejarse ir. Es posible que antes, el receptor haya intentado colaborar activamente diversas veces. Sacuda delicadamente el pie, déjelo caer con cuidado, y el receptor se verá animado a relajarse y dejarse ir.

Estiramientos

Con las manos descansando en el talón, deje que la mano derecha se coloque debajo y abarque la totalidad de éste. La mano izquierda se cruza por encima de la parte superior del pie, a la altura del tobillo, asegurándolo. Con la pierna estirada y descansando sobre almohadones, imagínese la cadera conectada con el extremo de la pierna que está sujetando. Con la ayuda de una presión muy firme, uniforme y suave, tire hacia usted contando hasta tres. Deténgase y mantenga contando del tres al cinco, luego suelte.

Esta técnica moviliza la cadera que, a su vez, realiza el estiramiento de la espalda. La cadera suele ser una zona tensa e inmóvil del cuerpo. Los estiramientos pasivos se utilizan para destensar áreas tensas. Por ejemplo, este estiramiento ayuda a aliviar la congestión que pueda haber en la articulación. A la gente le encanta porque relaja todo el cuerpo.



Cuidado con los estiramientos. No tire en exceso y recuerde siempre mantener una línea recta, sin realizar movimientos laterales o hacia arriba. El objetivo de la técnica es movilizar la articulación de la cadera, no la rodilla. Compruebe con el receptor para asegurarse de que no sienta molestias en la rodilla o en cualquier otro punto.

Los ejercicios de estiramiento deben ir acompañados con la respiración. Todo buen estiramiento debe ir acompañado de una inspiración profunda, seguida por una respiración lenta y prolongada. Inspiramos al estirar y soltamos el aire cuando deshacemos el estiramiento. ¿Consigue imaginárselo? Esta técnica, y todas las demás que aprenda en este libro, tienen que ver con la relajación, la liberación y el dejarse ir.

Utilización de la presión con los nudillos

Aquí está de nuevo esa presión. Con la mano cerrada en un puño suelto, utilice la parte plana de los dedos para presionar a lo largo de la superficie de la planta del pie. Recuerde utilizar el cuerpo con un movimiento acompañante de balanceo hacia delante y hacia atrás, presionando cada vez sobre el pie. Alterne la técnica realizando presión y un movimiento semicircular, amasando en todo momento. La utilización de la presión con los nudillos sobre un pie, que previamente se ha relajado por completo, es como ponerle la guinda a un pastel.

Practique el amasamiento

Imagine de nuevo que va a amasar pan. Utilice una superficie plana, como la palma de la mano contraria. Empiece cerrando la mano en un puño. Recuerde que las puntas de los dedos quedan dobladas y que el pulgar permanece en el borde de la mano, no atrapado en el interior de los demás dedos.

Observe ahora el puño para familiarizarse con su posición. Percátese de que la

sección larga de los dedos, la que queda entre las dos hileras de nudillos prominentes, es prácticamente plana. Esta es la sección que realiza la mayor parte del trabajo de amasamiento. Vuelva hacia arriba la mano con la palma abierta y amásela con la mano cerrada en un puño. Esto implica la utilización de los huesos largos y planos para presionar la palma de la mano abierta.

La aplicación de la técnica

Empiece por la parte inferior, o talón, de la palma, y mueva la mano cerrada en un puño hacia arriba y hacia abajo, casi en un movimiento de balanceo. Preste atención a cómo los dedos amasan la palma de la mano. Las dos filas de nudillos actúan como las líneas finales, donde acaba y luego empieza el movimiento de amasamiento. Balancee el puño hacia delante y hacia atrás y avance por la palma de la mano. Una vez tropiece con los dedos, traslade el puño hacia abajo en dirección al talón de la palma de la mano, sin dejar de amasar.

Una última utilización de esta técnica es la de mantener el puño sobre la superficie que está usted amasando y presionar delicadamente con la misma sección de los dedos pero con un movimiento semicircular. Muévase alrededor, a través, arriba y debajo de la zona, presionándola delicadamente. Es algo que debe hacerse sin problemas y muy despacio, con una caricia muy delicada. Cuando trabaje con las áreas de piel más rudas del talón, la eminencia del pie y la palma, esta técnica le servirá para relajar dichas zonas.



¿Cómo balancearse y moverse durante la sesión?

Durante muchos años, los reflexólogos han tenido que esforzarse para mover el cuerpo. Verificaban constantemente sus manos y brazos y su postura. Cuando un reflexólogo no se movía o mantenía una posición incorrecta de manos y brazos lo sabía enseguida: le empezaban a doler la espalda, la nuca, las manos y los brazos. Hoy en día, los reflexólogos han descubierto una serie de ejercicios que les permite libertad de movimientos y exige permanecer sentado con la postura adecuada.

El saludo del reflejo del plexo solar

El reflejo del plexo solar es uno de los reflejos más potentes. Siempre que aparece dolorido un reflejo en cualquier punto del pie, el trabajo sobre el reflejo del plexo solar disminuye o alivia incluso, la sensación. Se sitúa debajo de la eminencia del pie, exactamente en el centro. Notará que el dedo pulgar encaja perfectamente en el espacio mellado que se encuentra allí.

Esta técnica se utiliza en el calentamiento, durante la sesión y también en la fase de enfriamiento. Familiarícese con esta técnica y con el reflejo. A medida que vaya aprendiendo las secuencias de la sesión, verá como el reflejo del plexo solar, es un área que se presiona siempre que se pasa en transición de una sección a otra.

Sujete el pie derecho con la mano izquierda, doblando el pie desde la parte superior para crear un espacio hueco bajo la eminencia del mismo. Sitúe el pulgar derecho en este espacio, presionando firmemente y, al mismo tiempo, tirando del pie hacia su pulgar. Pida al receptor que inspire aire profunda y lentamente, y que luego lo suelte también despacio, imaginándose que respira por los pies. La presión del plexo solar se utiliza para liberar la tensión acumulada. Esta técnica se utiliza también a modo de transición entre un segmento y otro de la sesión.

Después de soltar el aire, deje que el receptor se relaje y respire normalmente. Mientras el receptor respira profundamente, mantenga firmemente el pulgar en el lugar indicado. Cuando recupere el ritmo de respiración normal, retire lentamente el dedo pulgar. Repita entonces estos pasos con el pie izquierdo.

HECHO

La liberación del plexo solar resulta tremendamente relajante. Los reflexólogos acostumbran a relajar una segunda vez el reflejo del plexo solar cuando al receptor le cuesta sentirse a gusto durante la fase de calentamiento. Preste atención al lenguaje del cuerpo y la respiración del receptor durante esta parte de la sesión. Le servirá para percatarse de la todavía posible existencia de cierta tensión.

Trabajar con ambos pies

Existen dos ocasiones en las que los reflexólogos trabajan a la vez con ambos pies. La primera de ellas es la secuencia de relajación y la segunda, durante la fase de enfriamiento. Generalmente, trabajan con la totalidad del pie derecho y luego con la totalidad del izquierdo. Relajar ambos pies antes de iniciar la sesión permite que cuerpo, mente y espíritu se involucren totalmente. De esta manera, el mensaje que se transmite al receptor es que ha llegado el momento de olvidarse del control de la situación y relajarse.

IMPORTANTE

Una vez que finaliza la parte de tratamiento y se inicia la fase de enfriamiento, es correcto repetir de nuevo las secuencias en uno u otro sentido. Diviértase y recuerde que no existen procesos incorrectos, solo mejores.

Cuando ambos pies se hayan relajado, vuelque de nuevo su atención sobre el pie derecho. La mayoría de los procesos orgánicos funcionan de derecha a izquierda, por lo tanto, deberá seguir las directrices de funcionamiento del cuerpo. Energéticamente, el lado derecho es el pasado y el izquierdo es el presente. El trabajo de derecha a izquierda permite al receptor liberarse del pasado para curarse en el presente.



¡Empecemos!

La reflexología es una modalidad de tratamiento maravillosa. Aplicada correctamente, no puede hacer daño a nadie, sólo ayudar. Ayudar a los demás a relajarse y acceder a su propia capacidad de curación es un verdadero privilegio. A través de los pasos y directrices que aquí suministramos, aprenderá los elementos básicos y quizás se interesará, incluso, en seguir profundizando en el tema.

Recuerde las líneas imaginarias

Existen diversas líneas imaginarias que recorren el cuerpo hacia los pies. Un grupo de estas líneas es el formado por las diez zonas longitudinales. En cada lado de la línea central del cuerpo existen cinco zonas. Cada pie está dividido en cinco zonas que corren a través de todo el cuerpo, desde la cabeza a los dedos de los pies. El dedo gordo del pie representa los principales reflejos de la cabeza, de modo que ese dedo está, a su vez, dividido en cinco zonas.

La zona uno, se inicia en el dedo gordo del pie y recorre el cuerpo hacia arriba hasta el cerebro para luego bajar por el brazo hasta el dedo pulgar de la mano. La zona dos, va desde el dedo segundo del pie hasta la cabeza, recorriendo todo el cuerpo, y acaba en el dedo índice de la mano. La zona tres, se inicia en el tercer dedo del pie y asciende por el cuerpo hasta el cerebro y desciende hacia el dedo medio. Las zonas cuatro y cinco son las mismas relacionadas con sus respectivos dedos de pies y manos. Todas las zonas recorren todo el cuerpo, y las secciones están igualmente divididas.

El lado derecho del cuerpo se refleja únicamente en el pie derecho y la zona izquierda del cuerpo se encuentra en el pie izquierdo. En la teoría de la terapia zonal, no hay cruces entre los lados contrarios del cuerpo. El cerebro derecho es la parte derecha de la cabeza y el cuerpo, y el cerebro izquierdo es el lado izquierdo.

Los meridianos

Los doce meridianos son otro conjunto de líneas, con seis de ellos empezando o terminando en los pies y los otros seis empezando o terminando en las manos. Son líneas curvas que recorren el cuerpo cubriendo distintas áreas. También se encuentran representados en ambos lados del cuerpo. Sin embargo, y ya que son líneas que recorren el cuerpo en zigzag, los reflejos se encuentran en las líneas, no en las secciones.

Las líneas horizontales

Otro conjunto de líneas imaginarias relacionado con la reflexología, es el de las líneas transversales que dividen la planta de los pies en cuatro secciones distintas. La primera línea se localiza debajo de los cuellos de los dedos de los pies, y va desde el exterior del dedo gordo hasta el extremo del dedo meñique. Esta línea representa la línea del hombro e incluye todas las partes del cuerpo desde el hombro hacia arriba.

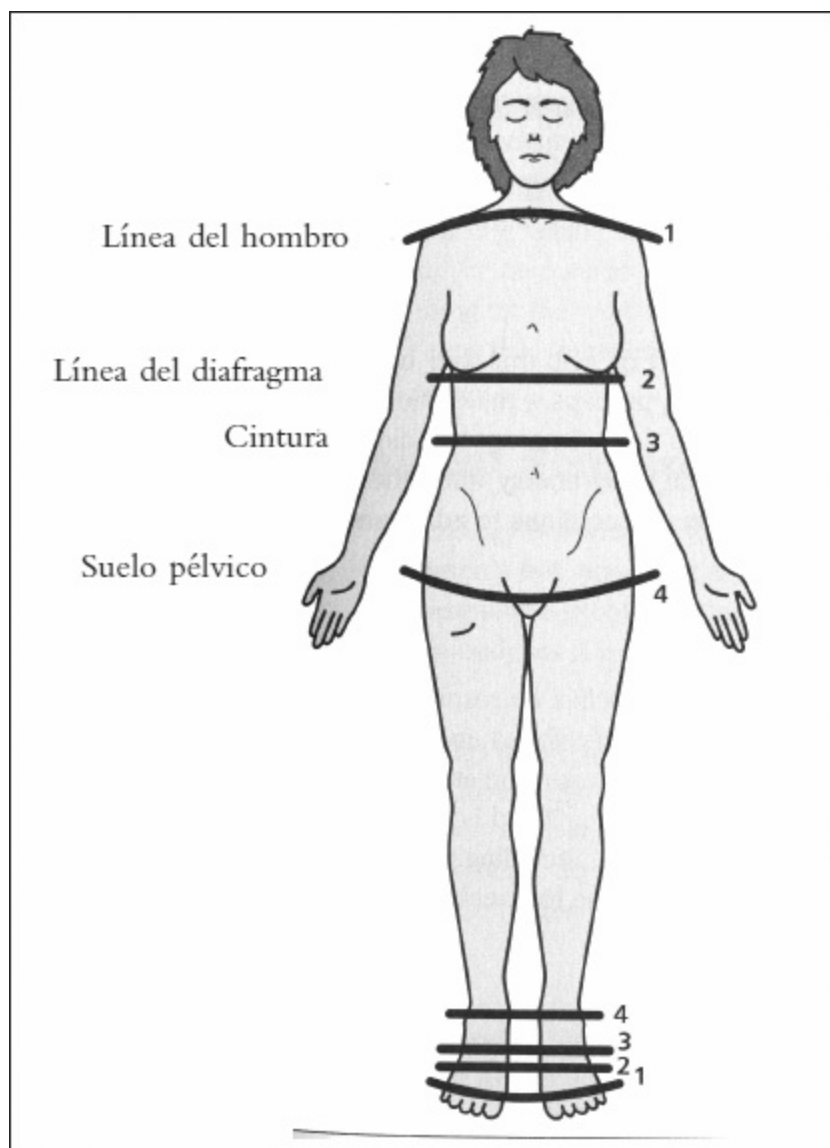


Figura 8.1: Las líneas horizontales imaginarias separan el cuerpo en secciones secuenciales de trabajo.

La segunda línea, que corre bajo la eminencia del pie, es la del diafragma. El área comprendida entre estas dos líneas es la torácica, o cavidad pectoral. La tercera, se localiza en el centro del puente y es la línea representativa de la cintura y, por lo tanto, denominada *línea de la cintura*. Aquí se encuentran los reflejos que caracterizan la parte superior de la cavidad abdominal.

La cuarta y última línea, se encuentra en la parte superior del talón. Esta línea se conoce como línea ciática o del talón. Los reflejos entre la línea de la cintura y la línea del talón, corresponden a la parte inferior de la cavidad abdominal pélvica. (Véase [Figura 8.1.](#))

HECHO

El tendón que va desde la línea del diafragma hasta la línea del talón, es otra línea imaginaria. Se utiliza para dividir el pie en dos partes. Cuando trabaje, designará áreas a ambos lados de este tendón.

Imagínese los pies como un mapa del cuerpo

Cuando mire el pie que tiene delante de usted, le resultará fácil imaginarse la forma del cuerpo superpuesta a ese pie. La forma natural de los pies recuerda las curvas y las líneas del cuerpo. La imagen de espejo que se encuentra en éstos, ayuda a situar los órganos, glándulas, huesos y músculos.

Gráficos de reflexología

Todos los reflexólogos tienen un gráfico o mapa favorito del pie que utilizan principalmente. A menudo se trata del gráfico con el que siguieron su formación, seguramente con añadidos de su propia cosecha. El gráfico de reflexología, junto con la técnica, ha ido evolucionando. Cuanto más se conozca sobre el cuerpo, la energía, y otras áreas de la práctica tradicional, más seguirá la reflexología adaptándose al cambio.

Partes del cuerpo que se corresponden

Los pies son un mapa del cuerpo y todo reflejo se corresponde con éste o con un órgano. Los dedos de los pies son reflejos de la cabeza y de todos los elementos relacionados con ésta, incluyendo los órganos sensoriales, el cerebro, las glándulas endocrinas y los senos. Cualquier elemento de la cabeza se encuentra en los dedos de los pies. La base de los dedos de los pies equivale al reflejo del cuello, que incluye las glándulas y la linfa. El reflejo del hombro se encuentra justo debajo de los cuellos de los dedos de los pies y abarca desde la planta hasta la parte superior.

La eminencia del pie, la zona almohadillada, alberga los reflejos pectorales con todos sus órganos relacionados: corazón, pulmones, bronquiolos y pecho. El área correspondiente en la parte superior del pie, representa la parte superior de la espalda. En esta área se encuentran también más reflejos linfáticos. Desde la eminencia del pie hasta cerca del centro del talón, está la zona donde se localizan todos los reflejos de los órganos internos y de las glándulas que se relacionan con la parte central del cuerpo. La parte superior del pie restante es la parte inferior de la espalda.

IMPORTANTE

Todas las líneas del pie le ayudarán a localizar los puntos reflejos. Estas líneas y áreas de referencia, le recordarán la estructura del cuerpo cuando trabaje con los pies. Los reflexólogos aprenden muy pronto estas guías y pasan a convertirlas en una parte natural de su trabajo.

El puente de ambos pies contiene el reflejo vertebral. Las regiones reproductoras y pélvicas se representan a lo largo del interior y el exterior del pie, desde el talón ascendiendo hasta el tobillo. Los reflejos de la cadera, la rodilla y la pierna, así como el reflejo del nervio ciático, se localizan a lo largo de la zona que va desde el lateral inferior del tobillo hasta la parte externa del hueso del tobillo. Hacia la parte central trasera de la pierna se localizan más zonas linfáticas. A lo largo del borde externo del pie se encuentra el área que representa el sistema muscular y óseo.

Una secuencia lógica

La reflexología es un concepto referido a todo el cuerpo. Esto significa que cuando trabajamos con los pies de una persona, trabajamos con todos los puntos reflejos, no sólo en el área problemática. De este modo, usted empezará por la parte de arriba e irá descendiendo por todo el cuerpo, hasta llegar a los pies.



¿Por qué no trabajamos desde la punta de los pies hacia la parte superior de éstos?

El cuerpo está regido por el cerebro, que se localiza en la cabeza. De modo que trabajamos primero el cerebro y luego seguimos utilizando un modelo básico que parece imitar el orden de disposición del cuerpo.

Una vez haya usted creado un espacio de curación, establecido sus intenciones y relajado los pies, estará listo para empezar. Primero trabajará por entero, siguiendo la secuencia completa del pie derecho, y luego pasará a la secuencia del izquierdo. Guarde la sesión de enfriamiento de ambos pies para el final.

Empiece con los dedos de los pies, ya que representan la cabeza y el cuello. El hecho de trabajar el reflejo de la cabeza como foco inicial, le permite además, reconocer continuamente la imagen reflejada del cuerpo que se representa en los pies. Resulta más fácil memorizar el mapa de éstos si existe una secuencia lógica a seguir. A pesar de que los pies son los responsables de transportar el cuerpo, las señales de operación les llegan siempre de la cabeza.

A medida que vaya descendiendo, llegará a la base de los dedos que soportan reflejos secundarios. Pase entonces, a las eminencias de los pies, que incluyen también los huesos largos. Cuando trabaje el área de la planta, trabaje también la parte superior del pie. A partir de ahí, se desplazará hacia el puente, ocupándose de las secciones superior e inferior. La zona del talón es la siguiente, y finalmente los laterales interno y externo y las zonas del tobillo.

El ceñidor del hombro

El ceñidor del hombro es la demarcación de cualquier cosa que haya en el cuerpo a partir de los hombros hacia arriba. Los dedos de los pies son la cara, con el dedo gordo ocupando los reflejos principales y los restantes dedos ofreciendo su apoyo con reflejos secundarios. El dedo gordo incluye los reflejos de la glándula pineal y de la pituitaria, así como puntos de la nariz, ojos, orejas, cerebro, frente y oído interno. Todos los dedos de los pies poseen reflejos de los senos, los dientes, la linfa, el cabello y la parte trasera de la cabeza. Los cuellos de los dedos de los pies son igualmente importantes, pues representan la zona del cuello y las glándulas que allí se encuentran. Naturalmente, el hombro está también representado.

El dedo gordo del pie se divide a su vez en cinco zonas, denotando todas las áreas encontradas en el pie y en el cuerpo. Recuerde, en la terapia zonal las diez zonas corren a lo largo del cuerpo para encontrarse en la cabeza, manos y pies. La cabeza incluye las diez zonas, mientras que pies y manos tienen cinco en cada caso.

IMPORTANTE

El dedo gordo del pie incluye muchos reflejos. De igual importancia es el hecho de que este dedo forma parte de la columna media, un grupo de dieciséis huesos que son clave para mantener nuestro equilibrio y absorber los golpes.

Por encima de la línea del hombro se encuentran también muchos puntos meridianos clave. El meridiano del hígado, empieza en la parte posterior del dedo gordo del pie. El de la vesícula biliar, pasa por todo el cuerpo y acaba en el cuarto dedo del pie. El de la vejiga, finaliza en el dedo meñique del pie. Por último, el meridiano del estómago finaliza en la parte superior del dedo segundo del pie, con ramificaciones hacia el dedo gordo y el tercero.

La línea del diafragma

La línea del diafragma corre a lo largo del final de la eminencia del pie. Representa el músculo diafragmático que atraviesa el pecho. Las áreas del cuerpo localizadas entre los hombros y el diafragma, tienen reflejos simbólicos en el pie. Estos reflejos se encuentran tanto en la parte superior del pie, como en la inferior.

Las líneas zonales recorren esta área del pie, conectando con todas las demás áreas. Recuerde que a pesar de que la zona uno de esta sección diafragmática incluye teóricamente las referencias a los bronquios, el corazón, las distintas partes del pulmón y una sección del esófago, puede referirse también a otras áreas de la zona uno. Todas las zonas corren a través de la eminencia del pie, de modo que cualquier punto del cuerpo puede ser una referencia.

Áreas de referencia

En el pie se encuentran diversos tipos de áreas de referencia relacionadas con el cuerpo. Un tipo es el de las referencias a todas las áreas de cada zona. Por ejemplo, la zona dos, desde el segundo dedo del pie recorre el cuerpo en sentido ascendente hasta el cerebro, a través del ojo y desciende por el brazo hasta el dedo índice. Los órganos de la zona dos, son generalmente aquellos que se localizan a medio dedo de distancia del centro del cuerpo.

Los órganos y otras partes del cuerpo vinculadas a esta área son: los senos, los dedos, los reflejos secundarios de la nariz y del tiroides, algunos de los de los bronquios, pulmones, plexo solar, una sección de la parte trasera torácica y las áreas de la linfa. Sin embargo, cuando trabajamos en esta zona, el receptor puede declarar que siente un dolor pulsante en la parte delantera del muslo, cerca de la línea central del cuerpo. Se trata todavía de la zona dos, que está usted estimulando.

Este tipo de conexión se producirá a lo largo de todo el cuerpo. Quizás esté usted reflejando el reflejo del hombro derecho. Esta vez, el receptor le dirá que siente algo en la cadera derecha. Esta es una ilustración, no sólo de la terapia zonal en funcionamiento, sino también de lo que se denominan áreas anatómicas de referencia. El lado derecho se refiere siempre a la derecha y el izquierdo, a la izquierda. El hombro derecho se refiere a la cadera derecha y el hombro izquierdo a la cadera izquierda. El antebrazo se refiere al muslo y el brazo inferior a la pantorrilla. El codo y la rodilla son referencias mutuas igual que lo son la muñeca y el tobillo. Las últimas áreas de referencia de este tipo, son la mano y el pie.

Las áreas de referencia permiten proporcionar asistencia a una zona que podría, de otro modo, ser excesivamente sensible o resultar lesionada. Por ejemplo, una lesión en el pie le llevará a trabajar con la mano, igual que una lesión en la mano le llevaría a trabajar en el pie. La comprensión de estas referencias anatómicas le ayudará a ser capaz de proporcionar los mejores cuidados. Todas las partes del cuerpo se encuentran representadas en los pies; la estimulación del reflejo relacionado de una lesión, ayudará a aliviar la presión y la congestión de esa área.

HECHO

El reflejo del plexo solar se encuentra en la línea del diafragma, escondido debajo del centro de la eminencia del pie. Este poderoso punto es, además, el inicio del meridiano del riñón.

Cuando una referencia es en realidad un meridiano

Durante muchos años, los reflexólogos creyeron que todo lo que se encuentra en la derecha se relaciona con la derecha y todo lo de la izquierda, con la izquierda. Sin embargo, hay circunstancias en las que la respuesta no se encuentra en la terapia zonal. Imaginemos que se encuentra usted reflejando el reflejo de la cadera derecha de una persona, y que dicha persona se pone la mano en la cadera izquierda y le dice que siente calor en esa cadera. La sensación se ha cruzado. El mismo meridiano recorre ambos lados del cuerpo, y el meridiano de la vesícula biliar corre a través de la cadera, por lo que es posible que esto suceda.

La línea de la cintura

La línea de la cintura se encuentra en el centro del puente del pie. La forma del pie ayuda a localizarla. Observe la parte externa del pie. Siga ascendiendo por el dedo meñique, por el lateral, hasta encontrar un bultito. Este bulto se encuentra aproximadamente a medio camino del borde externo; se trata del extremo de un hueso largo que recibe el nombre de *quinto metatarso*.

Las partes del cuerpo representadas son las que se encuentran comprendidas entre el diafragma y la cintura. Y con ello nos referimos, no sólo a la parte delantera del cuerpo, sino también a la posterior. Los reflejos del estómago, el páncreas, el píloro, el duodeno, el hígado, la vesícula biliar, el bazo, la zona lumbar, las suprarrenales y la parte superior de los riñones, se encuentran en esta área central.

Todas las zonas transcurren por aquí, igual que los meridianos, que conectan esta

sección con todas las restantes del pie y, por lo tanto, con la totalidad del cuerpo. La diferencia en esta área, es la localización de los reflejos. No todos aparecen en ambos pies; en este caso, algunos se encuentran en el pie derecho y otros en el izquierdo. Por ejemplo, los reflejos del hígado, la vesícula biliar, el duodeno y el píloro se encuentran en el pie derecho. El reflejo del bazo se encuentra únicamente en el pie izquierdo.

La línea del talón o ciática

Esta línea se localiza con facilidad en la parte superior del talón. Mire la parte inferior de su pie. ¿Ve cómo el principio del talón parece tener un color algo distinto? Allí es donde se encuentra esta línea imaginaria. En esta área están todos los reflejos situados entre la cintura y el hueso sacro.

Los órganos reflejados

Todos los órganos por debajo de la cintura se encuentran reflejados en esta sección. Pero esta área posee ciertos reflejos en un pie y otros en el otro. Por ejemplo, el pie derecho refleja las partes del intestino grueso y del intestino delgado que se encuentran en la parte derecha del cuerpo. El pie izquierdo representa la parte izquierda de dichos órganos.

La línea en sí es un reflejo. Cuando camine con el pulgar por encima de ésta, estará afectando al nervio ciático. El nervio ciático es el nervio más largo del cuerpo y va desde el hueso sacro hasta la rodilla, descendiendo por la parte trasera de la pierna. Allí se ramifica y recorre la pantorrilla hasta llegar al pie.

HECHO

La estimulación de un punto reflejo en cualquier zona de esta área, estimulará, naturalmente, la zona en su totalidad. Los meridianos del bazo, la vejiga, el riñón, el estómago, la vesícula biliar y el hígado, pasan directamente por esta área.

De talón a talón

La línea del talón, o ciática, nos lleva al final de los reflejos que se encuentran en la cavidad abdominal-pélvica. Pero la sección entre esta línea y el final del talón es importante. Esta parte del pie refleja la zona lumbar de la espalda, las piernas, los pies y las caderas. Desgraciadamente, este acceso secundario a las extremidades inferiores es un área a menudo olvidada, en el cuidado de los pies.

Muchas personas sufren de sequedad en los talones y tienen la piel de esa zona agrietada, sufren hinchazón y/o espolones óseos. En una sesión de reflexología, se incluye siempre esta zona del talón, sirviendo, con frecuencia como punto de transición. Los reflexólogos utilizan generalmente la presión con los nudillos y puede resultar una sección dura de trabajar.

La línea del tendón

El tendón que va desde el talón hasta el punto situado entre el segundo y el tercer dedo del pie, se utiliza como línea imaginaria. Esta línea ayuda a dividir el pie, ofreciendo un paisaje dónde trabajar, cuando caminamos con el pulgar a través de la planta. Se trata de uno de los muchos tendones existentes en la planta.

Palpe la planta del pie, deje que sus dedos tracen una línea desde la eminencia del pie hasta la línea del talón. Palpe la tensión que se produce a lo largo de este tendón en concreto; encontrará una línea real que se palpa verticalmente en la superficie de la planta. Pida al receptor que flexione los dedos y usted notará que el tendón se le presenta sin problemas.



La presión directa sobre la línea del tendón provocará dolor y una tensión innecesaria del tejido. Utilice siempre presión uniforme y delicada. La utilización de una presión indebida, no sólo provocaría un daño innecesario, sino que, además, podría estimular la zona en exceso.

El tendón es una línea imaginaria. Hay reflejos que caen a uno y otro lado de esta línea. Esto le ayudará a encontrar los puntos exactos y a recordar dónde se encuentra en el pie, en relación con el cuerpo.



Los dedos de los pies saben

Como ya debe haber comprendido, todo reflejo está, de algún modo, conectado con una parte del cuerpo. Cuando trabaje con la reflexología, ayudará al cuerpo a mantener un nivel vital bien equilibrado. Cualquier situación (física, emocional o intelectual) puede provocar una respuesta espiritual que puede manifestarse en forma de realidad física. ¡Empecemos y veamos qué sucede!

Caminar con el pulgar por los dedos

Practique durante un rato la técnica de caminar con el pulgar. Camine con el pulgar de la mano derecha por la superficie de su mano izquierda, desde el primer nudillo hasta la muñeca; luego regrese con el pulgar hasta el siguiente nudillo y repita, prosiguiendo con la totalidad de los cinco nudillos. Finalizado el ejercicio, ha llegado el momento de pasar a los pies.

Empiece sujetando el pie derecho con su mano izquierda mientras la mano derecha es la que camina. La mano izquierda sujetará el pie. Empiece con el dedo gordo del pie y avance con pequeños pasos recorriendo el extremo del dedo hasta llegar arriba. Camine por la parte superior del dedo y descienda por el otro lado de éste hasta la base. Utilice la mano izquierda para separar los dedos de los pies, ya que al principio puede que le resulte complicado caminar con el pulgar por esta red de dedos. El pulgar derecho sólo descenderá hasta el extremo inferior. Cuando note que ya no puede descender más, empiece a caminar por el lateral del siguiente dedo.

Ascienda con el pulgar cada dedo del pie, camine por la parte superior del dedo y descienda por el lateral contrario. Una vez alcance con el pulgar derecho la parte exterior del dedo meñique del pie, cambie de mano. Ahora la mano derecha se convierte en la mano que sujeta y, la mano izquierda, la que trabaja. Camine con el pulgar de nuevo por los laterales y la parte superior de cada dedo empezando por el meñique hasta llegar al pulgar.

HECHO

Cuando el pulgar dé la vuelta, le parecerá como si estuviese asestando un golpe entre los dos dedos. Tenga paciencia. Al principio le dará la sensación de que está en todos los dedos a la vez, pero pasará. Considere este proceso como subir una montaña, caminar por la meseta y luego descender de nuevo hasta llegar al valle. Desde éste, tiene que subir de nuevo a la montaña.

Caminar por las zonas del dedo gordo del pie

Después de haber caminado hasta el extremo más alejado del dedo gordo del pie, cambie de mano para empezar a trabajar con el pulgar derecho. Utilice la mano izquierda para apoyar el pie derecho, sujetando la mitad superior con la palma de la mano y rodeando delicadamente el pie con el pulgar y los restantes dedos de la mano. Ahora debería imaginarse el dedo gordo del pie dividido en cinco zonas y caminar por cada una de ellas.

Empiece en la base del dedo gordo y ascienda caminando con el pulgar por la superficie plana de la planta del dedo. Esta es la zona uno. Devuelva el pulgar hacia el cuello del dedo y camine con él por una línea imaginaria colocada justo al lado del primer paseo. Esta es la zona dos. Devuelva otra vez el pulgar al cuello del pie y camine por cada zona; esto también incluye el lateral del dedo. No arrastre el pulgar hacia el cuello del dedo, límitese a hacerlo retroceder suavemente y a recorrer hacia arriba por la otra zona. Después de la última zona, utilice el pulgar para realizar rotaciones en la punta del dedo, moviéndolo en pequeños círculos para estimular el reflejo del cerebro.

Los restantes dedos del pie

A partir del dedo gordo del pie, lleve el pulgar derecho hasta la base del segundo dedo, el lado plantar (inferior), y camine con él hacia la punta del dedo. Devuelva el pulgar hacia el cuello del dedo del pie y vuelva a subir hasta la punta. Realice rotaciones y manténgase en la punta del dedo. Recuerde, la rotación consiste en utilizar el pulgar para

trazar pequeños círculos sobre un área. Mientras se mantiene allí, sienta a través de su pulgar, cómo la superficie del dedo empieza a ceder, respondiendo al tratamiento.

Cada uno de los restantes cuatro dedos, tiene dos líneas por las que usted podrá ascender caminando con el pulgar. No se trata de zonas. Se trata de líneas que usted se imagina para que le sirvan a modo de guía por los dedos de los pies. Cuando llegue a la punta de cada dedo, trace círculos y mantenga la presión, luego pase al siguiente dedo, hasta que haya caminado con el pulgar por todos ellos. Cuando termine con el dedo meñique, cambie de manos y camine por cada dedo, repitiendo los movimientos con el pulgar izquierdo. La mano derecha es entonces la que sujeta, proporcionando apoyo y equilibrio.

Caminar por las puntas de los dedos del pie

¡No olvide la superficie superior (dorsal) del pie! Los reflejos de la parte superior reflejan la parte posterior de la cabeza. Sujetando el pie derecho con la mano izquierda, deje que el pulgar derecho repose a lo largo de la parte inferior lateral de los dedos. Este pulgar proporcionará equilibrio mientras se trabajan las puntas de los pies. Utilizando el dedo índice, camine desde la punta del dedo hasta la base. Devuelva el dedo a la punta y camine de nuevo hacia abajo. Repita una vez más; luego pase al dedo siguiente. Complete el movimiento en todos los dedos y luego cambie y vuelva a caminar.



¿Qué es el cuello del dedo del pie?

Los dedos tienen, en cierto sentido, la forma de nuestra cabeza, relacionando la parte más grande del pie, con la parte del cráneo que alberga el cerebro. La cabeza del dedo es mayor que la región inferior del mismo, por eso la llamamos el cuello del dedo del pie.

Trabajar los cuellos de los dedos del pie

Después de caminar por todos los dedos, incluyendo sus laterales, la superficie plantar y

la superficie dorsal, pasaremos al área que representa el cuello. Con la mano izquierda sujetando el pie derecho, utilice el pulgar de su mano derecha para caminar por el cuello del dedo gordo en la parte inferior del pie. Dé pasos muy pequeños desde el borde externo del dedo en dirección al siguiente dedo. Retroceda con el pulgar y repita con pequeños pasos a lo largo del cuello, varias veces. Percibirá el cuello del dedo como tenso bajo su pulgar, siga caminando hasta que el área se relaje.

Deje que su pulgar descansa mientras camina con el dedo índice a lo largo de la superficie del cuello del dedo en la parte superior del pie. Una vez más, dé pequeños pasos para caminar con el dedo hacia su borde, devuélvalo al origen y repita otra vez.

Finalmente, camine conjuntamente con el pulgar y el dedo índice hacia el otro lado del pie. El pulgar se encuentra en un lado del pie y el índice en el otro. Deje que el dedo índice descansa en la base de la parte superior del pie, mientras el pulgar camina entre el primer y el segundo dedo, por la base. Así habrá trabajado la totalidad del reflejo del cuello.

Caminar con el pulgar por la articulación de los dedos

Cada dedo está rematado por su cuello, que conecta con una articulación situada en la base del dedo. Esta segunda articulación del dedo recibe el nombre de *articulación metatarsofalángica*. Siendo como es una palabra tan complicada, nos referiremos a ella como la articulación MTF. La articulación MTF dobla el dedo en su base. En esta región se localizan muchos reflejos.

Sujete el pie derecho con la mano derecha; para esta área estará utilizando el pulgar de la mano izquierda. Camine con el pulgar a lo largo de esta articulación, desde el dedo meñique del pie hasta el final del segundo dedo. Regrese caminando con el pulgar y repita el paseo por esta articulación. Está caminando justo por el área doblada, donde se doblan los cuellos de los dedos. Cambie de manos. Con la mano izquierda sujetando, utilice el pulgar de la mano derecha para caminar por la articulación, desde el dedo gordo del pie hasta el meñique. Repita el proceso varias veces.

De nuevo con el pulgar de la mano izquierda, camine por las membranas entre los dedos, empezando por el área entre el quinto y el cuarto dedo. A medida que el pulgar

avance, palpará una especie de arruga más dura. Deténgase allí, realice una rotación y mantenga la presión delicadamente; no apriete. Repita el ejercicio entre cada dedo y finalice junto al dedo gordo del pie.

A partir del dedo meñique del pie, camine con el pulgar de nuevo sobre la arruga con pasitos diminutos, utilizando el pulgar de la mano izquierda. Luego permita que el pulgar empiece a moverse debajo de la arruga hacia la parte más grasa del pie. Esta área se sitúa directamente debajo de la articulación y caminará aquí desde el dedo meñique hasta el dedo gordo. Devuelva de nuevo el pulgar de la mano, a la zona debajo del dedo meñique, y permanezca en esta región mientras camina otra vez de regreso al dedo gordo del pie. Cambie de manos y camine arriba y abajo varias veces.

Utilizando como elemento de sujeción la mano derecha, descansa la mano izquierda en el borde externo del pie, con los dedos a lo largo de la parte superior. Con el pulgar de la mano izquierda, camine por el espacio del borde externo del pie, comprendido entre la línea del hombro y la línea del diafragma. Entonces, con los dos primeros dedos, camine por la superficie superior del pie, desde debajo del dedo meñique hasta debajo del tercer dedo. Devuelva los dedos al borde y repita.

IMPORTANTE

Caminar con los pulgares es una técnica que generalmente se utiliza sobre los dedos, con técnicas avanzadas para afinar determinadas áreas. Recuerde caminar lenta y uniformemente con una presión regular. No presione con fuerza, pues lo único que conseguirá es hacerle daño al receptor.

Enganchar reflejos concretos en la parte superior del pie

La imagen reflejada del hombro se encuentra en la superficie inferior del pie y también en la superior y la lateral. En la parte superior se localizan dos áreas para trabajar con la técnica del gancho. Para recordar la técnica, piense en caminar y mantenerse en ese punto. Empiece con rotaciones lentas, manteniéndose en el punto reflejo. Mientras

realiza rotaciones trazando círculos regulares, permita que su dedo pulgar palpe el punto que queda debajo. Esa área tiene que darle la bienvenida. Una vez note que ha alcanzando cierto nivel de comodidad, presione y gire, utilizando el pulgar como un gancho.

Situé su pulgar izquierdo en la región externa, exactamente entre la línea del hombro y la del diafragma. Presione fácilmente en el lateral del pie, en el lugar donde se encuentra el pulgar. El área debajo del dedo meñique en la parte inferior, formará una pequeña línea curva cerca del hueso que palpa, en ese punto. Camine delicadamente a lo largo de esta área y enganche en el espacio que ha creado la línea. Su dedo pulgar encajará cómodamente en este punto. Enganche y mantenga.

El dedo gordo del pie tiene también un reflejo en el que puede aplicar la técnica del gancho. Observe el dedo gordo y céntrese en la primera articulación. Esta parte del dedo es grande y tiene una forma que recuerda la de una cabeza. Imagínese una línea trazada desde la punta central del dedo desplazándose hacia abajo, hasta la arruga donde se inicia el cuello del pie. Ahora imagínese otra que cruza esta anterior línea vertical, un poquito por encima del centro de esta sección del pie.

Coloque el pulgar derecho en el punto donde se cruzan ambas líneas. Empiece a rotar delicadamente sobre este punto. A veces, podrá incluso palpar ahí lo que parece la forma de un pequeño guisante. Cuando se sienta preparado para ello, presione en el punto, mantenga y gire, para de este modo, realizar el gancho con el pulgar.



Puede que sienta una pequeña pulsación cuando trabaje en esta área, especialmente mientras mantiene la posición sobre el reflejo. ¡No se preocupe! Es estupendo. ¡Es el reflejo que le responde! Es la confirmación de un trabajo bien hecho, el reflejo le hace saber que está usted en el punto adecuado.

Alivio del dolor de cabeza

A veces el receptor llega a la sesión con un dolor de cabeza cuyo origen bien puede ser

el estrés, las alergias o un resfriado. Sea cual sea la razón, la reflexología nos ayuda a mitigar los dolores de cabeza. Una cefalea tensional puede ser el resultado de un exceso de trabajo o de las preocupaciones por las facturas que tenemos pendientes de pago. Para algunas personas, este tipo de dolor de cabeza aparece después de una crisis; el dolor de cabeza es parte de la liberación que realiza el organismo; a menudo es una respuesta aprendida. Sea cual sea la causa de fondo que origina la tensión, la reflexología trabaja para restaurar el equilibrio.

La respuesta negativa a la tensión, altera el flujo natural de energía, interrumpiendo la homeostasis. Una sesión de reflexología ayuda a restaurar la energía vital necesaria para vivir en armonía. Los reflejos de los dedos de los pies, contribuyen a liberar la tensión y a la recuperación de una buena salud.

Los dedos de los pies representan la cabeza. Los dedos gordos son la cabeza completa, incluyendo todas las glándulas endocrinas, ojos, oídos, nariz, garganta, cerebro, dientes, senos y todas sus partes anatómicas. Los demás dedos apoyan al dedo gordo. Algunos poseen reflejos secundarios y todos tienen reflejos de los senos, además de reflejos de la linfa, dientes, cerebro, cabello y cuello.

HECHO

Muchas personas sufren alergias, y las cefaleas son uno de los síntomas resultantes. El aumento de presión que se produce en los senos, puede presentarse como una cefalea frontal importante. Todos sabemos cómo nos sentimos cuando estamos resfriados. Uno de los síntomas más habituales es el dolor de cabeza. Un cansancio excesivo o la falta de aire fresco, puede producir también dolor de cabeza.

Sea cual sea la causa, la reflexología es una ayuda para aliviar el dolor. La persona que se relaja, pierde el miedo y la tensión, y es más capaz de afrontar el origen de su dolor.

Los dedos de los pies y los senos

Los dedos de los pies representan también los senos. Cuando camine por las superficies de los dedos de los pies, estará estimulando los reflejos de los senos. Caminar con el pulgar por los laterales de los dedos de los pies, le permite afectar los senos localizados en los pómulos. Caminar con el pulgar por la parte inferior de los dedos, afecta los senos localizados sobre las cejas, a ambos lados de la nariz y detrás de la nariz.

La cabeza posee ocho senos nasales. Estas pequeñas cavidades llenas de aire, proporcionan equilibrio al cráneo. El cuello es un elemento pequeño en comparación con nuestras pesadas cabezas. Los senos reducen el peso de la cabeza. Trabajan además con la voz, proporcionándole el tono y el volumen de sonido.

Los senos se conectan con los pasajes nasales de la nariz y afectan la calidad de la respiración. Cuando se bloquea alguna de estas cavidades, se producen dificultades respiratorias. Mientras que una producción excesiva de mucosidad puede indicar una infección de las membranas que recubren los senos y la nariz, la falta de mucosidad indica congestión. La reflexología, sobre todo si trabaja los reflejos de los senos y el reflejo de la nariz, ayuda a abrir los pasajes, permitiendo que el flujo de mucosidad se descargue adecuadamente o disminuyendo la producción de mucosa.

Mucha gente responde a la sesión, expulsando mucosidad por la nariz. Normalmente, se trata de personas que han estado muy congestionadas. Podrá notar el cambio cuando camine con el pulgar sobre las áreas de las arrugas de los dedos de los pies. Y esto es algo que resulta emocionante y agradecido: estamos ayudando al receptor a que se sienta mejor. La reflexología es holística y por ello trabajamos para equilibrar la totalidad de la persona, integrándonos con cualquier otro tratamiento que se pueda estar siguiendo.

Perciba la relajación de cuello y hombros

El cuello y los hombros son con frecuencia centros de tensión. Hay personas que trabajan el día entero delante de un ordenador, que conducen durante mucho tiempo o permanecen de pie realizando prolongadas presentaciones. Otras cargan con el peso de niños, le vantan paquetes, trabajan en la construcción, se arrastran por debajo o por encima de espacios limitados, pasan su jornada encorvados o levantando pesos. Sea lo que sea lo que la gente haga, el cuello y los hombros entran en funcionamiento.

Los reflejos de los dedos de los pies reflejan el cuello, mientras que la línea imaginaria de los hombros, refleja los hombros. Caminar con el pulgar por la totalidad de la base del dedo gordo del pie, afecta al cuello. Caminar por los dedos desde la base, se relaciona también con él. Todo el reflejo del hombro, que se localiza en la parte inferior, lateral y superior del pie, refleja la parte superior, lateral y trasera de éste.

HECHO

El cuello soporta y mueve la cabeza. La columna vertebral (la parte más móvil de la misma), de hecho, forma parte de éste. El cuello nos permite mover la cabeza hacia arriba y hacia abajo, hacia un lado y hacia otro, mirar hacia delante y, hasta cierto punto, hacia atrás. Otra función del cuello es la posibilidad de poder echar la barbilla hacia delante y hacia atrás.

Los abundantes músculos, nervios y vasos sanguíneos que se encuentran en el cuello, trabajan también con los hombros. La tensión en el cuello puede estar generada en los hombros, y viceversa. Es frecuente encontrar personas que mantienen los hombros en estado constante de tensión. Cuando los músculos de los hombros se tensan, los músculos del cuello conectados a ellos, se tensan también.

Cuando refleje las áreas del cuello y los hombros reflejadas en el pie, percibirá una relajación visible del cuerpo. Generalmente, el receptor sentirá calor en el cuello y en la región del hombro, y puede sentir también, el efecto relajante extendiéndose por todo el cuerpo. Usted notará, asimismo, la relajación de los reflejos de los pies.

Cuando empiece a reflejar estas áreas en los pies, percibirá tensión, y podrá identificarla como zonas de piel dura y tensa o áreas arenosas o que producen chasquidos. La producción de ácido láctico o las adherencias, se identifican con una sensación arenosa o crujiente, pero a medida que vaya relajando estas áreas, sentirá de verdad la respuesta de la relajación.

HECHO

Los reflexólogos denominan cristales a las adherencias que se encuentran bajo la piel. Estos cristales se presentan arenosos y crujientes a la palpación. Los pequeños nudos de tensión que se palpan bajo la piel son, en realidad, una afección que recibe el nombre de *tono*. Un tono es un espasmo suave de fibras musculares que da como resultado un área tensa y dura que se palpa al caminar por ella con el pulgar.

Circulando el reflejo cerebral

El reflejo cerebral se localiza en la parte superior de todos los dedos de los pies. Trabaje este reflejo caminando con el pulgar por el dedo y deteniéndose en la punta de la parte superior. Cuando llegue a este punto, que es uno de los principales reflejos del cerebro, empiece a realizar rotaciones lentas con el dedo pulgar. A medida que vaya realizando rotaciones sobre el reflejo, percibirá que el dedo se abre a la presión que ejerce su pulgar. Siga trabajando con un movimiento circular, trazando minúsculos círculos con el pulgar.

Este reflejo es el espejo del principal centro nervioso del cuerpo albergado en el cráneo. El cerebro contiene billones de neuronas y fibras nerviosas y está formado por diversas partes que reciben, almacenan y transmiten mensajes por todo el organismo, a través de la médula espinal.

HECHO

El lado izquierdo del cerebro controla el lado derecho del cuerpo, y el lado derecho del cerebro controla el lado izquierdo del cuerpo. El lado derecho es artístico y creativo, mientras que el lado izquierdo es lógico y analítico.

Cuando trace círculos sobre el reflejo cerebral, estará conectando con los doce pares de nervios craneales. Los nervios del cerebro pueden ser motores, sensoriales o una mezcla de ambos tipos. Dichos nervios trabajan con los músculos y los órganos sensoriales localizados en cabeza y cuello. Cuando trabajamos aquí, estamos colaborando con la homeostasis de este órgano. Mantener el funcionamiento del cerebro a su más alto nivel, ayuda a que el cuerpo funcione igual de bien.



Presione este punto

El dedo gordo es un dedo importante relacionado con la acción de caminar y con el hecho de mantenernos de pie. También tiene mucha importancia en reflexología, pues alberga numerosos reflejos de las glándulas y los órganos más significativos que se encuentran en la cabeza y el cuello. La totalidad del área del dedo gordo del pie, alberga puntos reflejos que son integrales para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Puntos reflejos del dedo gordo

Los dedos gordos de los pies albergan las áreas reflejas de los ojos, nariz, orejas, oído interno y senos; al igual que las de la boca, garganta, lengua y dientes. También están aquí representados los reflejos de las glándulas endocrinas del hipotálamo, pituitaria, pineal y paratiroides, así como del cerebro, cerebelo y tronco cerebral. Como puede ver, los dedos gordos de los pies, albergan muchos reflejos, lo que les convierte en un elemento importante para la reflexología. Cuando caminamos con el pulgar, caminamos con los demás dedos o enganchamos los puntos reflejos de los órganos sensoriales de los dedos gordos del pie, estamos ayudando a mantener un estado de equilibrio en la totalidad del cuerpo.



Los reflejos representan las imágenes reflejadas de todo el cuerpo relacionadas conjuntamente, a través de la terapia zonal. No deberíamos nunca tratar una afección concreta, o una única parte o sistema del cuerpo. Deberíamos trabajar siempre, simultáneamente, todos los reflejos.

Los ojos y los oídos

Los principales reflejos de los ojos se encuentran en ambos dedos gordos de los pies. El ojo derecho se encuentra en el dedo gordo del pie derecho, mientras que el ojo izquierdo está en el izquierdo. Los ojos funcionan como una cámara, respondiendo a la luz, actuando como un lente obturador. Las células nerviosas reciben señales de la luz y envían mensajes al cerebro donde se produce la transformación de estas señales en datos visuales. La reflexología colabora a la homeostasis de esta operación.

Los reflejos del oído se encuentran también en los dedos gordos del pie, con reflejos secundarios distribuidos por otras partes. Estos diminutos y complejos órganos, son de concepción muy simple, aunque ejercen funciones importantes. Los oídos tienen un amplio rango de respuestas, reaccionando a sonidos tan potentes como el de un cohete, o tan sutiles como la brisa marina. Los sonidos pueden estar cerca o lejos, porque los oídos registran las vibraciones. La presión barométrica puede afectar la función relacionada con el equilibrio y la capacidad de valorar el espacio.

El oído tiene dos partes internas. El oído medio dispone de tres huesos conocidos como *martillo*, *yunque* y *estribo*. Estos huesos, cuyo nombre proviene de la forma que tienen, vibran con las ondas sonoras y conectan con el oído interno. El oído interno tiene dos funciones: enviar señales al centro del oído del cerebro y enviar señales para mantener el equilibrio.

Cuando reflejamos los puntos que afectan las funciones del oído, ayudamos al receptor a mantener su capacidad de oír con claridad y de mantener el equilibrio. La reflexología ayuda a eliminar la congestión, cuando el receptor sufre de oídos taponados u otros síntomas parecidos.

La nariz

Los puntos reflejos de la nariz se reflejan a lo largo del borde interno de las articulaciones de ambos dedos gordos. Estas protuberancias óseas sirven de guía para encontrar el reflejo de la nariz. Cuando mire ambos pies, poniéndolos juntos, se alinearán los dedos gordos y se hará evidente esta articulación. Cuando camine con el pulgar sobre la arruga interna del dedo gordo, estará moviéndose directamente sobre el reflejo de la nariz. Cuando ascienda caminando con el dedo desde la base, se encontrará

con una articulación en el centro del dedo gordo. El reflejo de la nariz se localiza justo encima de esta articulación.

HECHO

Los pies son pequeños en comparación con el cuerpo. Los reflejos, que son imágenes reflejadas en los pies como si de un espejo se tratara, representan muchos órganos, glándulas y otras partes del cuerpo. Es frecuente que un punto reflejo se solape con otro y, esta es la razón por la cual, cuando caminamos por los pies con el pulgar y los demás dedos, lo hacemos con pasos minúsculos.

La nariz es el elemento transmisor de los sentidos olfativos hacia el cerebro. El cerebro es capaz de identificar, aproximadamente, veinte mil olores distintos. Respiramos aire limpio gracias a los filtros que poseemos en el interior de la nariz y del canal nasal. La increíble estructura que posee, nos permite filtrar el aire, transportarlo y desechar las partículas de polvo, además de disfrutar de la belleza de los olores.

Los senos

Los senos se encuentran en todos los dedos de los pies, ya que los cuatro dedos soportan el pulgar. Estos reflejos se localizan en las puntas de los dedos, junto con el reflejo cerebral. Cuando camine con el pulgar por la punta del dedo, así como cuando camine sobre el dedo, estará trabajando el reflejo de los senos. Se trata de un reflejo que también mantenemos y rotamos, para profundizar con el tratamiento de la reflexión de los senos.

La reflexología ayuda a prevenir los bloqueos. Con sesiones regulares es posible mantener en perfecto estado de salud, las membranas mucosas de los senos. Y cuando existen conflictos relacionados con la función de éstos, la reflexología ayuda a aliviar la congestión.

La boca y la garganta

La boca y la garganta se reflejan en el dedo gordo del pie, con apoyos en los restantes dedos. Los reflejos de la boca y la garganta se encuentran a lo largo del borde inferior del dedo gordo, así como en el borde inferior de la almohadilla del dedo y la base del mismo.

Cuando caminamos con el pulgar por la totalidad de la base del dedo, estamos afectando al cuello, mitad en el derecho y mitad en el izquierdo. Cuando caminamos con el pulgar por el borde interno, justo por debajo de la articulación del dedo, encontramos el reflejo de la boca, la lengua y los dientes. Camine con el pulgar y mantenga la posición contando hasta tres para luego seguir moviéndose hacia arriba. Siempre que camine con el pulgar por el borde de este dedo o por las zonas del dedo gordo, estará afectando estos reflejos.

IMPORTANTE

Cuando nos referimos al borde interno de los dedos o de los pies, nos referimos a aquellos reflejos que se localizan hacia el borde interior de ambos pies. Es el reflejo de la línea central del cuerpo. Los bordes externos de los pies o de los dedos, abordan los reflejos más cercanos a la parte exterior del cuerpo.

El cerebro

El cerebro, el tronco cerebral y el cerebelo se encuentran reflejados en el dedo gordo del pie. El cerebro es la parte frontal y los reflejos se localizan en toda la punta del dedo gordo, así como de los demás dedos. Caminará con el pulgar hacia este punto, caminará por encima del mismo y rotará, presionará y mantendrá la acción, sobre este punto reflejo.

El tronco cerebral contiene la médula y el cerebro medio. La médula espinal es una continuación del tronco cerebral. El reflejo de esta área se encuentra en la superficie superior del pie, en la base del dedo gordo. Para afectar este reflejo, caminará con los dedos alrededor de la totalidad del cuello del dedo. Caminará también con los dedos y con el pulgar hacia la superficie superior del pie, desde la punta hasta la base. Cuando

trabaje estas áreas, estará trabajando los reflejos del tronco cerebral, así como la totalidad de la parte posterior de la cabeza.

El cerebelo se localiza detrás del tronco cerebral. El reflejo del cerebelo se encuentra en la superficie dorsal de los dedos de los pies, especialmente en el dedo gordo. Este reflejo y el reflejo del tronco cerebral se solapan. Cuando trabaje con el aspecto dorsal del dedo gordo del pie, caminando con el pulgar y con los demás dedos, estará afectando áreas del cerebro.

HECHO

Si observa sus pies estando sentado, está viendo la parte superior de los mismos. Es lo que se denomina *superficie dorsal*. Las plantas de los pies se conocen como *superficie plantar*.

El reflejo del hipotálamo

El diencefalo es la región del cerebro que contiene el hipotálamo. El hipotálamo se identifica asimismo, como parte del sistema endocrino y, como tal, se relaciona con la producción de elementos químicos por parte del organismo. Esta parte del cerebro controla muchas actividades del cuerpo y es un regulador de la homeostasis. El hipotálamo es un vínculo de integración entre los sistemas endocrino y nervioso. Se relaciona con las actividades del sistema nervioso autónomo. Regula el latido cardiaco, las contracciones del músculo liso y el movimiento de los alimentos en el interior del aparato digestivo.

El hipotálamo produce diversas hormonas que trabajan directamente con la glándula pituitaria y es el principal controlador de dicha glándula. La glándula pituitaria, a su vez, influye sobre la producción de muchas hormonas del organismo.

Esta pequeña sección del cerebro, el hipotálamo, es el centro del placer y del dolor. Esta área regula nuestras sensaciones más extremas y nuestro comportamiento con respecto a dichas emociones. Es también el área que nos informa cuando tenemos

hambre, estamos saciados o tenemos sed.

Incluso nuestros modelos de sueño tienen sus orígenes en el hipotálamo. Es ahí donde se establece nuestra programación diaria de sueño. La temperatura del riego sanguíneo, a través del hipotálamo, regula nuestra temperatura corporal. Cuando la sangre está demasiado caliente, el sistema nervioso autónomo recibe información para enfriarla, y lo contrario sucede cuando la sangre está demasiado fría. El reflejo de esta parte del cerebro es esencialmente el mismo que el de la pituitaria.

HECHO

El hipotálamo regula muchas actividades del cuerpo. Por ejemplo, controla la contracción del músculo cardíaco, influyendo sobre el latido del corazón. También regula las emociones de rabia, alegría, agresión y compasión.

El reflejo de la pituitaria

El reflejo de la pituitaria se solapa en el pie con la región del hipotálamo. Encontrará este reflejo en el borde interno del dedo gordo, justo encima de la articulación central, como muestra la [Figura 10.1](#). Camine con el pulgar desde la base del dedo, exactamente a lo largo de la arruga desde el interior, hasta superar ligeramente la articulación. Verá que el dedo tiene una muesca que recibe el pulgar. Una vez el pulgar haya localizado el reflejo, realice rotaciones sobre el punto y mantenga la presión. Gire el pulgar de modo que el lado quede en la estría y con un ligero movimiento hacia delante y hacia atrás, trabaje este reflejo, moviéndose más profundamente. Cuando el pulgar note que el reflejo cede, permanezca en este punto y presione.

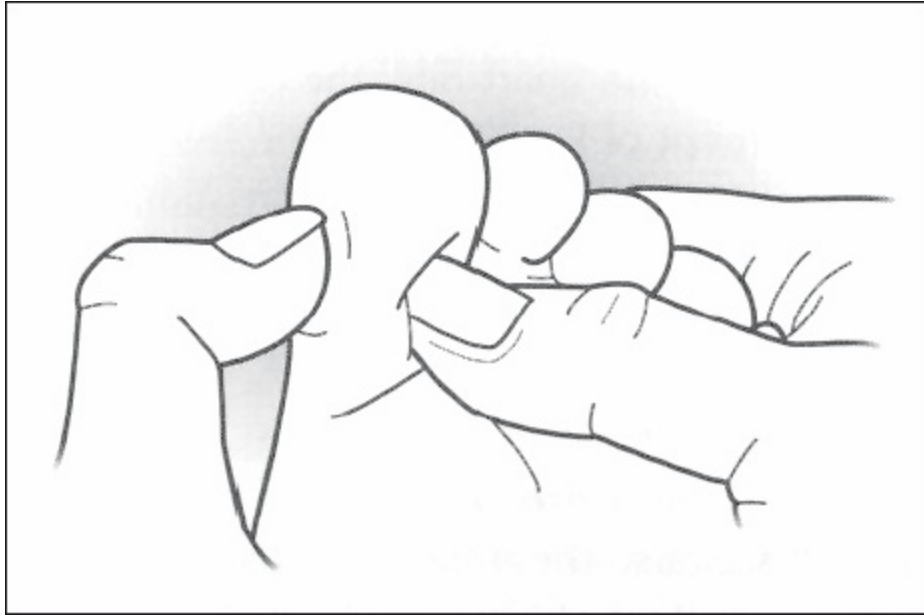


Figura 10.1. El reflejo de la glándula pituitaria se encuentra en la arruga interna del dedo gordo del pie.

La pituitaria tiene el tamaño de un guisante. Esta glándula productora de hormonas se asienta en medio del cerebro, detrás de la nariz. Está conectada con el hipotálamo, que es el agente gobernante. La pituitaria recibe el nombre de «glándula principal», pues su tarea consiste en liberar importantes hormonas que influirán sobre todo el sistema endocrino, afectando a su vez, la totalidad del cuerpo. La pituitaria dispone de lóbulos que segregan distintas hormonas producidas en conjunción con las secreciones del hipotálamo.

El lóbulo anterior

El lóbulo anterior de la glándula pituitaria produce y libera las siguientes hormonas, que afectan a las actividades orgánicas:

- La hormona del crecimiento humano.
- La hormona estimulante de la tiroides.
- La hormona de la glándula suprarrenal.
- La hormona de la producción de leche materna.
- Las hormonas reproductoras.

El lóbulo posterior

El lóbulo posterior de la glándula pituitaria almacena y libera hormonas. Estos elementos químicos se relacionan con funciones orgánicas:

- La hormona antidiurética, para los riñones: disminuye líquidos.
- La oxitocina, para las contracciones del útero: después del parto.

La reflexología trabaja para establecer el diálogo entre todas las partes del cuerpo. Cuando trabaja con la glándula pituitaria o con cualquier otra unidad endocrina, la intención es facilitar la homeostasis.

El reflejo de la pineal

La glándula pineal es una minúscula estructura enterrada en las profundidades del cerebro, hacia la zona detrás de los ojos. Esta glándula endocrina en forma de piña, produce melatonina, una hormona que afecta nuestros modelos de sueño. La luz del sol ayuda a equilibrar el flujo y la producción de esta hormona; en cambio su escasez, libera un exceso de melatonina, que da como resultado somnolencia. Durante los meses de invierno, hay personas que necesitan encontrar fuentes artificiales de luz para mantener los niveles de equilibrio de esta hormona.

Encuentre el reflejo

El reflejo de la glándula pineal se encuentra en la zona central almohadillada de los dedos gordos de los pies, directamente en el centro, como muestra la [Figura 10.2](#). (Este reflejo representa también los ojos.) Para acceder a este reflejo, caliente primero el dedo. Esto se hace caminando con el pulgar por todo el dedo, hacia la zona almohadillada, desde el cuello del dedo, hasta la punta. Siga caminando con el pulgar por el dedo, arriba y abajo varias veces. A medida que el pulgar sube y baja, vaya palpando el área almohadillada para percibir su relajación. Mire el dedo, observe también cómo empieza a cambiar de color. ¡A veces, el reflejo pineal se presenta solo!

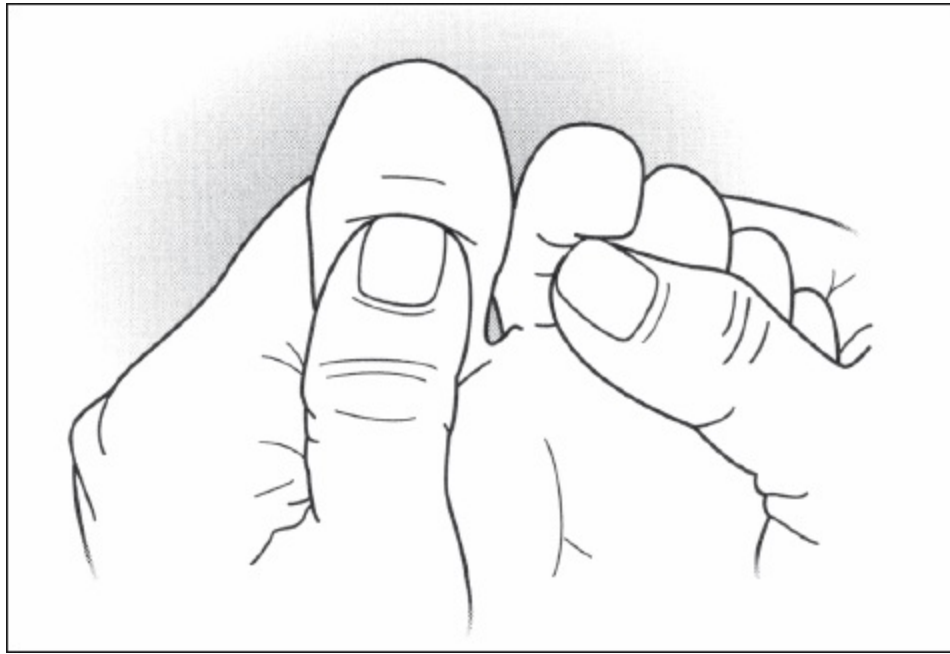


Figura 10.2. El reflejo pineal se encuentra, exactamente, en el centro de la almohadilla del dedo gordo del pie.

IMPORTANTE

La estimulación del reflejo pineal puede despertar el deseo de dormir. Muchas veces, cuando reflejamos la glándula pineal, el receptor empezará a relajarse profundamente. Un agradecimiento a la efectividad de nuestro trabajo. La reflexología anima la relajación hasta el estado alfa.

Vámonos de pesca

Por encima de la línea de la articulación, que se encuentra en el centro del dedo, camine con el pulgar hacia el centro del área almohadillada. Imagínese aquí una X marcando el punto. Sitúe el pulgar con el que está trabajando directamente el centro de esa X y empiece a realizar rotaciones trazando pequeños círculos. Sienta el reflejo en cuanto empiece a responderle. Con el pulgar, realice círculos en el centro, deténgase y mantenga, aplicando una presión regular. Prepárese, ¡va a ir de pesca! El dedo es el cebo y, su pulgar el anzuelo. Sujetando el dedo firmemente, gire el pulgar sobre el reflejo exacto, presione y enganche. Bajo su pulgar, el reflejo puede parecer como un pequeño

guisante. Mantenga el anzuelo en su lugar. El trabajo con el reflejo pineal permite, a muchos receptores, alcanzar un estado de profunda tranquilidad desde el inicio de la sesión.

El reflejo del tiroides

El tiroides es otra glándula endocrina. Esta glándula dispone de dos lóbulos y anida en la base del cuello, justo debajo de las cuerdas vocales, con un lóbulo situado a cada lado de la traquea. El tiroides tiene forma de mariposa, con cada una de sus alas situadas en un lado del cuerpo.

Almacena sus hormonas en grandes cantidades, de modo que siempre tiene reservas preparadas, las suficientes para que duren un centenar de días. Las hormonas endógenas del tiroides son la tiroxina, la calcitonina y la triiodotironina. Las hormonas tiroideas regulan la utilización de oxígeno, que afecta la producción de calor en el cuerpo. Estas hormonas regulan, además, el metabolismo del cuerpo, afectando todos los procesos.

HECHO

El metabolismo es la culminación de todas las acciones químicas del cuerpo. La interrelación de estas acciones químicas, proporciona la energía y los nutrientes necesarios para vivir.

Ayudas en el crecimiento y el desarrollo

La glándula tiroides juega un papel importante en el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. El tiroides afecta al crecimiento de los tejidos nerviosos y musculares. Esta glándula ayuda a controlar los niveles de calcio, así como a disminuir el colesterol. El tiroides se relaciona con la conversión de la glucosa; la glucosa afecta nuestro nivel de energía porque a medida que la glucosa quema calorías, más energía se genera.

La iodina se concentra, principalmente, en la glándula tiroides y es esencial para la

producción de las hormonas tiroideas. La iodina se obtiene a través de los alimentos. Un exceso o una carencia de iodina, puede generar una disfunción del tiroides. La deficiencia de hormonas tiroideas puede afectar a los recién nacidos, creando un desarrollo cerebral pobre y órganos reproductores no desarrollados. La producción excesiva de hormonas en esta glándula, da como resultado, un tiroides excesivamente reactivo, con una aceleración del latido cardiaco y un importante aumento de peso.

Encuentre el reflejo

El reflejo de la tiroides se encuentra en el cuello del dedo gordo del pie, a lo largo del borde interno, moviéndose hacia la articulación de la base del dedo. Camine con el pulgar hacia la arruga del cuello del dedo, dejando que el pulgar camine sobre la base del deo, cuatro o cinco veces. Camine con pasitos pequeños sobre el reflejo, ascienda desde justo debajo del cuello hacia el borde y mantenga. Entonces camine con los dedos hacia el lado superior del dedo unos pasitos. El pulgar traza también pequeños círculos a lo largo del borde interno del cuello del dedo.

Siguiendo estos diminutos movimientos alrededor, arriba y abajo, trace círculos sobre el punto y mantenga, aplicando una presión regular. Si existe alguna tensión en el área, siga trabajando sobre el punto reflejo. La reflexología ayuda a liberar las toxinas y a interrumpir la congestión en cualquier lugar del cuerpo. Si el tiroides sufre un bloqueo, la reflexología ayudará a restablecer la homeostasis.

El reflejo de la paratiroides

La glándula paratiroides está formada por dos parejas, una superior y otra inferior, que se asientan en la parte trasera de la glándula tiroides. La glándula paratiroides produce la hormona PTH, u hormona paratiroidea. La PTH se ocupa del equilibrio de calcio y fosfato en sangre. En circunstancias correctas, la hormona paratiroides absorbe el calcio y el fosfato del tracto gastrointestinal y pasa estos minerales a la sangre.

Calcio y fosfatos

El calcio y los fosfatos son componentes estructurales de los huesos y los dientes. Los fosfatos trabajan en el interior de la estructura orgánica realizando numerosas tareas, combinándose con otros minerales para crear el ADN y el ARN. El calcio se absorbe en la sangre. Esta absorción está controlada no sólo por la hormona paratiroides, sino también por la vitamina D, que entra en nuestro cuerpo a través de la luz del sol y de los alimentos. Cuando caen los niveles de calcio, aumenta la PTH, permitiendo que el calcio se libere de los huesos y vaya a parar a la sangre. Lo contrario ocurre cuando los niveles de calcio son demasiado elevados. El calcio es esencial para muchas funciones orgánicas, incluyendo la coagulación de la sangre, la contracción muscular, el latido cardíaco y la salud de los nervios.

HECHO

La paratiroides afecta también a los riñones. La PTH acelera la eliminación de calcio de la orina hacia la sangre. Simultáneamente, acelera la llegada de fosfatos de la sangre a la orina. Por lo tanto, la PTH aumenta el calcio en la sangre y disminuye los niveles de fosfatos en ella.

Encuentre el reflejo

Los reflejos de la paratiroides se encuentran al lado y ligeramente por debajo del reflejo del tiroides. Cuando mire la superficie inferior del dedo gordo del pie, exactamente en el reflejo del cuello, el reflejo paratiroides se solapará con este reflejo y también con el reflejo del tiroides. Camine con el pulgar por debajo de la almohadilla grasa del dedo gordo del pie, a lo largo del borde cerca de la línea central. El reflejo del segundo lóbulo se encuentra en la parte inferior del reflejo del tiroides, junto a la base del cuello del dedo. Camine con el pulgar y mantenga, y realice rotaciones y mantenga, dejando que el pulgar permanezca exactamente sobre el punto.

Utilización de la rotación, mantenimiento, presión y gancho

Estas técnicas le permiten trabajar profundamente y de forma más efectiva, sin tener que aplicar fuerza innecesaria. La reflexología es una práctica de amor. Cada fase de la sesión se realiza en honor al receptor, para ayudarlo a que salga reforzado. Éste busca la salud total y usted forma parte de ese proceso.

Existen muchas áreas de los pies que exigen la alternancia de técnicas de reflexología con el pulgar y los demás dedos. Es importante conocer la práctica de todas ellas. Los pies tienen numerosas protuberancias óseas, colinas y valles, las cuales puede y debe reflejar.

Rotación

La rotación sobre un punto, proporciona al reflexólogo un verdadero acceso a dicho punto. El movimiento del pulgar, cuando traza círculos sobre el punto, anima la respuesta del reflejo, permitiendo que el reflexólogo se mueva con mayor profundidad. Al situarse directamente sobre el reflejo, usted continúa la comunicación con el área representada. Utilice presión firme y regular, trace círculos sobre el punto reflejo, siga rotando y luego manteniendo, permitiendo que el punto le responda. A veces, sobre reflejos concretos, puede también utilizar, de la misma manera, un dedo que no sea el pulgar. Por ejemplo, cuando trabaje con el reflejo paratiroides, puede utilizar el pulgar y también el índice.

IMPORTANTE

A veces trazará círculos sobre un punto y, mientras se mantiene regularmente, estará realizando rotaciones del pie alrededor del pulgar. El pulgar que trabaja se mantiene sobre el punto reflejo mientras la mano que sujeta, da la vuelta al pie, rotando lentamente en un círculo. Ambos movimientos de rotación permiten trabajar profundamente y de forma efectiva, aliviando la congestión.

Mantenimiento

Mantenerse sobre un punto ayuda a eliminar el bloqueo en el mismo, así como a estimular el riego sanguíneo. La técnica la realizan tanto el pulgar como los demás dedos, dependiendo de las áreas trabajadas. Los pulgares no siempre pueden alcanzar determinados puntos, de forma tan efectiva, como los demás dedos. Cuanto más practique, mejor podrá juzgar esta alternativa.

Independientemente de que camine con el pulgar, camine con los demás dedos, realice rotaciones, enganche o presione sobre un punto, mantenerse sobre el reflejo fomenta la relajación de dicho punto. Mantener una presión regular permite que el reflejo se abra por completo al trabajo que se está llevando a cabo. Manténgase siempre sobre los puntos reflejos del cerebro y los puntos endocrinos de la cabeza.

Presión

Existen muchas áreas en las que, durante la sesión, presionar sobre el reflejo actúa a modo de golpe de gracia. Cuando trabaje con el reflejo pineal después de realizar rotaciones y mantener, presione con el pulgar y mantenga de nuevo. Muchas veces caminará con el pulgar sobre un área y, antes de continuar, presionará con la parte plana del pulgar. Es como una manera de sellar el trabajo que se acaba de realizar.

La presión sobre un punto o un área, es una forma tranquila y reconfortante de adentrarse más profundamente, sin ejercer ningún trauma sobre el área o sobre el receptor. Trabaje siempre en el ámbito de la zona de comodidad de la persona que recibe el tratamiento.

Gancho

Quizás la técnica más avanzada de la reflexología sea la de enganchar. Con esta técnica, el reflexólogo marca los reflejos más pequeños y más internos, representando áreas profundas en el interior del cuerpo, como la glándula pineal. La técnica del gancho le permite estimular con profundidad un área que es excesivamente pequeña como para

caminar con eficacia, con el pulgar sobre ella.

IMPORTANTE

Esta técnica permite una penetración profunda, pero no por ello, debería causar dolor, ya que se trata de un proceso lento con pasos que llevan el pulgar hacia el área refleja para estimularla realmente. El secreto de cualquiera de estos pasos y puntos es la práctica. Cuanto más trabaje, más profesional será.

Para aplicar esta técnica, muévase directamente hacia el punto y presione con el pulgar sobre él. Mientras presiona, inicie la rotación moviéndose más y más profundamente. Cada círculo que trace permitirá una penetración mejor. A partir de este punto, presione en el área y manténgase en ella. Mientras se mantiene en el punto, presione hacia dentro con la punta del pulgar, gírelo ciento cincuenta grados, presione y tire, como si utilizara un anzuelo.



Familiarícese con el sistema nervioso

El sistema nervioso y el sistema endocrino son, en muchos sentidos, los salvavidas de toda la salud del ser humano: las claves del bienestar del cuerpo, la mente y el alma. La reflexología conecta con el sistema nervioso central a través de los nervios que corren hacia y a partir de los pies. La conexión continua con el sistema nervioso y el endocrino es a través de la médula espinal y el cerebro.

La necesidad de equilibrio

La homeostasis es el estado de funcionamiento normal de los diversos sistemas del cuerpo. El entorno interno del cuerpo se mantiene constantemente en unos niveles determinados. El cuerpo se encuentra en homeostasis cuando los sistemas responden en equilibrio y operan en los niveles correctos. El equilibrio de todos los líquidos orgánicos, a través del equilibrio de temperatura, niveles químicos y presión interna, representa el buen estado de salud de todas las células.

Hemos trabajado con los puntos reflejos de la cabeza, el cuello y los hombros, así como aquellos que se relacionan con las glándulas productoras de hormonas del sistema endocrino. Los reflejos correspondientes al cerebro, el tronco cerebral y el sistema sensorial, se reflejan en los dedos de los pies con los que acabamos de trabajar. Sin embargo, el cerebro dispone de muchos compartimentos y es hora de proponernos, activamente, estimular su red.



La aparición del estrés crea un desequilibrio en el entorno de homeostasis. Cuando esto sucede, los sistemas operativos del cuerpo, particularmente los sistemas nervioso y endocrino, fomentan un retorno al equilibrio. Estos dos sistemas comparten el mantenimiento de la homeostasis y el funcionamiento del cuerpo, a un nivel saludable.

Las partes del cerebro

El cerebro subconsciente se relaciona con actividades que no necesitan pensar, sino que son. Las distintas partes del cerebro tratan con diferentes campos, como pronto aprenderá. Estas partes son:

- Médula oblonga.
- Puente.
- Cerebro medio.
- Diencefalo.
- Cerebro.
- Cerebelo.
- Sistema límbico.

El tronco cerebral

La médula oblonga se encuentra en el tronco cerebral y contiene las vías de comunicación entre la médula espinal y las diversas secciones del cerebro. La médula sirve para conducir información sensorial desde un lado del cerebro al otro, que a su vez influye sobre el lado contrario del cuerpo. Esta parte del tronco cerebral controla el latido cardiaco y el ritmo respiratorio, y regula el tamaño de los vasos sanguíneos. Las operaciones menos importantes de la médula oblonga se relacionan con las funciones de engullir, vomitar, toser, estornudar y el hipo.

El puente conecta la médula espinal con el cerebro y diversas partes del mismo entre sí. Esta parte del tronco cerebral trabaja con la médula para controlar la respiración.

El cerebro medio es la pieza final del tronco cerebral. Esta sección se relaciona con los conjuntos de nervios motores y sensoriales. Estos nervios transportan impulsos desde la corteza cerebral hasta el puente y la médula espinal. El cerebro medio contiene también nervios que transportan energía al tálamo.

Diencefalo

Esta sección del cerebro contiene el tálamo, el hipotálamo y la glándula pineal. Es un transmisor hacia la corteza cerebral y retransmite información sensorial de otras partes del cerebro y la médula espinal. La porción del tálamo del diencéfalo, interpreta y traduce mensajes sensoriales como el dolor, la temperatura, el tacto suave y la presión. La glándula pineal es esa estructura en forma de lenteja que produce la hormona melatonina, la cual fomenta el sueño, además de trabajar con los ritmos circadianos del cuerpo.

El hipotálamo, aunque pequeño en tamaño, lleva a cabo tareas muy importantes. Controla muchas actividades relacionadas con la homeostasis. Algunas de las funciones del hipotálamo son:

- Regular el latido cardíaco, la digestión y el flujo de orina.
- Recibir la información procedente de órganos internos.
- Conectar los sistemas nervioso y endocrino.
- Producción de hormonas.
- Controlar la glándula pituitaria.
- Crear un centro que se ocupe del control del cuerpo.
- Establecer una conexión entre emociones y comportamiento.
- Controlar la temperatura corporal.
- Regular el consumo de alimentos y líquidos.
- Mantener los patrones de sueño establecidos.

El hipotálamo recibe continuamente información del exterior y del interior del cuerpo. Esta diminuta área del cerebro, es una influencia esencial en el mantenimiento del equilibrio entre los sistemas y de su funcionamiento al máximo nivel.

Cerebro y cerebelo

La función del centro del cerebro es la de relacionarse con las áreas de impulsos sensoriales y movimiento muscular, así como con las áreas de las emociones y del intelecto. Este centro de control se divide en cuatro secciones: los lóbulos del cerebro. Cada conjunto de lóbulos tiene una función concreta.

- Los lóbulos frontales, controlan la contracción muscular, la capacidad de aprendizaje, el intelecto y las emociones.
- Los lóbulos parietales, controlan los impulsos del dolor, el frío, el calor, el tacto y la presión.
- Los lóbulos temporales, controlan el oído, el olfato y el desarrollo del lenguaje.
- Los lóbulos occipitales, controlan la vista y el reconocimiento de formas, colores y movimiento.



¿Se ha preguntado alguna vez por qué determinados olores desencadenan antiguos recuerdos?

El olor del pavo de Navidad inunda el ambiente y abundan los pensamientos relacionados con las vacaciones de invierno. Estos recuerdos sensoriales están almacenados en el cerebro, a la espera de ser liberados.

El cerebro controla también las áreas del gusto, puesto que son recuerdos sensoriales del pasado.

El cerebelo es una región motora del cerebro que se relaciona con los movimientos subconscientes de los músculos. Esta sección, en forma de mariposa, es la segunda área en tamaño del cerebro. El cerebelo se relaciona con la coordinación, la postura y el equilibrio.

El sistema límbico

Se trata del área del cerebro que rodea el tronco cerebral y tiene forma de espoleta. Este sistema es el centro emocional y del comportamiento y se le conoce como «cerebro emocional». Desde el centro límbico se controlan determinadas áreas de memoria. Debido a que las emociones están conectadas con los recuerdos, los vinculados a emociones fuertes, se recuerdan claramente.

Conexión de pies, médula espinal y cerebro

El sistema nervioso central está compuesto por el cerebro, el tronco cerebral y la médula espinal. La unidad funcional básica del sistema nervioso central es la neurona. Los impulsos eléctricos se transmiten, químicamente, mediante sinapsis a otras neuronas, creando una vía. El sistema nervioso central integra información entrante, genera pensamientos y sentimientos, y almacena recuerdos. El impulso de los músculos para contraerse y de las glándulas para segregar, proviene del sistema nervioso central.

El sistema nervioso periférico

Una vez las neuronas pasan al área periférica del sistema nervioso, se convierten en nervios. El sistema nervioso periférico conecta el sistema nervioso central, a vehículos sensoriales, músculos y glándulas. Dicho sistema nervioso periférico, está compuesto por los nervios craneales y espinales. Éstos transportan información hacia dentro y hacia fuera del sistema nervioso central. Las neuronas sensoriales transportan información desde los receptores sensoriales del cerebro, hacia el sistema nervioso central, mientras que las neuronas motoras, transportan impulsos fuera del sistema nervioso central hacia los músculos y las glándulas.

Los sistemas somático y autónomo

El sistema periférico puede dividirse, a su vez, en los sistemas somático y autónomo. El sistema nervioso somático transporta información desde los receptores sensoriales de la cabeza, cuerpo y extremidades, hacia el cerebro. La información relacionada con el movimiento, viaja desde el cerebro vía los receptores motores, hasta los músculos óseos. El sistema nervioso autónomo transmite información sensorial de los órganos al sistema nervioso central; mientras que las neuronas motoras transportan información desde el cerebro al músculo liso, las glándulas y el músculo cardíaco.

HECHO

En la sección motora del sistema nervioso autónomo se produce una división más. Estas dos áreas son las secciones simpática y parasimpática del sistema nervioso. La sección simpática consume energía, acelerando actividades, como el aumento del ritmo del latido cardíaco. El componente parasimpático conserva energía, disminuyendo el ritmo del latido cardíaco.

El nervio espinal

Los nervios de la médula espinal conectan el sistema nervioso central con las operaciones del cuerpo. Recuerde que estos nervios forman parte del sistema nervioso periférico. De los huesos que albergan la médula espinal emergen treinta y un pares de nervios espinales. (Los huesos forman una columna denominada *columna vertebral*.) Estos nervios viajan por todo el cuerpo, conectando con todos los diversos sistemas.

Una rama de los nervios que se encuentra en los pies, parte del nervio mayor del cuerpo, el nervio ciático, el cual está formado por dos nervios: el tibial y el perineal. Estos nervios están unidos entre sí mediante tejido conectivo. El nervio ciático envía sus dos ramas, pierna abajo, hasta llegar al pie. En el pie, los nervios vuelven a ramificarse y crean numerosas divisiones que nutren el área en su totalidad.

7.200 terminaciones nerviosas

Los nervios están compuestos por un tejido excitable, cubierto y protegido por tejido conectivo. Los vasos sanguíneos del interior de estas cubiertas, alimentan los nervios. Los nervios espinales son nervios mixtos que contienen, tanto impulsos sensoriales como motores. A medida que los nervios se despegan de la médula espinal, van ramificándose en distintas áreas de servicio. Estas ramas se denominan «ramos». Un ejemplo es el ramo que atiende los músculos y las estructuras de los miembros; esta rama se denomina «ramo ventral».

Los dermatomas se identifican como un área de piel que proporciona información sensorial a las raíces de los nervios craneal o espinal. Todos los nervios poseen identificación dermatoma. Simultáneamente, los músculos esqueléticos u óseos, reciben estimulación motora por parte de las neuronas de los nervios espinales. La sección de un

nervio espinal que proporciona información motora a los músculos, se considera un miotoma. Estas regiones afectan también a las terminaciones nerviosas que se localizan en los pies.

Aunque pueda resultar algo confuso, resulta útil poseer una visión general de las estructuras nerviosas. Lo único que debe preocuparle, es el hecho de que los pies contienen muchos nervios que proporcionan señales en todo el cuerpo, además de recibir las señales por parte de estímulos externos.

HECHO

El ramo ventral forma una red de nervios denominada plexo. A partir del plexo se despliegan otros nervios en dirección a una región específica. Una vez en esta región, los nervios se ramifican una vez más para inervar estructuras concretas. El plexo sacro, es el suministrador principal de piernas y pies.

Los pies vistos como una oficina de correos

Se sienta usted a los pies del receptor, con el mapa de estas extremidades en un lugar cercano que pueda consultar. Ha calentado ambos pies y está ahora preparándose para empezar a reflejarlos. Observe los pies que tiene delante y véalos como una puerta hacia el cuerpo entero. Los nervios son como cables que recorren la columna principal, y se conectan con la unidad principal. En el interior de esta unidad hay diversos buzones de correos, cada uno de ellos con una dirección determinada.

Siguiendo los cables de entrada, se recoge el correo y se inicia el proceso de reparto y entrega. El correo es transportado mediante los cables de salida hacia las direcciones asignadas. El mensaje que se entrega es prácticamente el mismo en todas las direcciones: «Por favor, funciona al máximo nivel y mantente en estado homeostático. Gracias». La reflexología ofrece este mensaje. La aplicación continuada de presión en los pies, es un recordatorio constante para todo el cuerpo de que debe despertarse y oler el aroma del café.

El sistema nervioso tiene muchas partes, la mayoría de las cuales quedan afectadas por la reflexología. Cuando reflejamos un área del pie, estamos estimulando, directamente, el sistema nervioso sensorial. Este mensaje se transmite entonces al sistema nervioso autónomo que, a través de la médula espinal, lo transporta al cerebro y otra vez por la médula espinal, regresa al sistema nervioso autónomo. Ambas secciones del sistema nervioso autónomo, quedan así afectadas.

IMPORTANTE

La respuesta refleja puede ser simple o compleja, dependiendo de los nervios involucrados. Los reflejos simples implican una neurona sensorial y una neurona motora mientras que los reflejos complejos implican la relación entre más de dos neuronas. Por ejemplo, el reflejo del estiramiento es simple; mientras que el reflejo del tendón es complejo.

El reflejo de la médula espinal juega también un importante papel en la homeostasis. Esta rápida respuesta automática no involucra ningún pensamiento cerebral. La médula espinal es un camino que transporta los nervios sensoriales hacia el cerebro, y los nervios motores hacia el cuerpo. Hay momentos en que la información se intercambia únicamente en la médula espinal, implicando actividad entre una neurona sensorial y una motora. Esta respuesta es lo que se denomina un reflejo.

La reflexología anima una respuesta refleja cuando se aplica presión sobre los puntos reflejos. Los receptores sensoriales y motores, reciben información a través de los caminos nerviosos procedentes de los pies. La respuesta refleja se activará, liberando elementos químicos y resultados físicos. Los pies reciben e integran la información de todo el cuerpo, trabajando con el sistema nervioso en dirección a la homeostasis.

Observe cómo se relaja el receptor

Como reflexólogo, se dará cuenta de que cada fase de la sesión, provoca una respuesta de relajación más profunda. Desde el momento de la llegada, el receptor inicia el proceso de desestresarse. En algunos casos, es suficiente pensar en ello para activar la reacción

de relajación. A medida que avance en la técnica, aprenderá a recoger las pistas que le ofrece el receptor. Después de que el receptor se ponga cómodo, concédale el derecho a relajarse. Sus primeras palabras pueden ser las encargadas de transmitir el mensaje. Para muchas personas, resulta esencial recibir permiso para relajarse y dejarse ir.

La siguiente pieza importante del proceso, es la introducción del tacto. Las técnicas de relajación facilitan, no sólo la relajación de los pies, sino también del cuerpo y de la mente. Acceda al sistema nervioso a través de un tacto firme y uniforme, y el receptor podrá relajarse y confiar.

IMPORTANTE

La confianza es un factor esencial de este proceso. El receptor debe sentirse seguro desde el inicio de la sesión. El reflexólogo establecerá un entorno amoroso mediante su tacto firme y delicado. Es importante conseguir un entorno limpio y tranquilo; el tratamiento compasivo y sincero es también vital.

Partiendo de la fase de relajación, empiece a caminar por los pies con los dedos de la mano. Concéntrese en el receptor, sea consciente de la presión que utiliza, además de la rutina que sigue. La cara del receptor es algo que puede leerse fácilmente; cuanto más relajada se sienta una persona, más le costará permanecer con los ojos abiertos. El color de la piel cambiará adquiriendo un tono más saludable.

El estado alfa es un estado de meditación en el que se suele entrar a través de la relajación profunda. Liberarse del estrés, proporciona una respiración más relajada; generalmente, el receptor emitirá suspiros profundos que indicarán su estado de tranquilidad. Asegúrese de cubrirlo con alguna prenda ligera, ya que la temperatura corporal descenderá.



caliente el corazón desde la planta del pie

La siguiente sección del pie es la comprendida entre la línea imaginaria del hombro hasta la línea imaginaria del diafragma. Cierre los ojos un momento e imagínese su cuerpo. Vea qué órganos y partes del cuerpo residen en esta área. Ahora que ya está preparado, llega el momento de pasar a este segmento.

La eminencia del pie

Esta área del pie forma parte del antepié y alberga las cabezas metatarsianas y las mitades superiores de los cinco huesos metatarsos. La sección carnosa de la eminencia se localiza debajo de las articulaciones que doblan los dedos por su base. Esta sección superior de la eminencia del pie contiene las cabezas metatarsianas, y el resto de la eminencia contiene los huesos largos metatarsos. La unión de los huesos se realiza mediante diversos músculos, tendones y ligamentos.

Recorra con los dedos la parte superior del pie y notará los metatarsos. El primer hueso es corto y ancho, y los otros cuatro son largos y delgados. Mire ahora la planta y verá cómo sobresale la totalidad de la eminencia del pie, igual que lo hace la región pectoral de nuestro cuerpo.

Si empuja la parte superior del pie hacia la planta, aparecerá bajo la eminencia del pie una línea natural, es la del diafragma. La totalidad de la región que va desde debajo de los dedos, que es la línea del hombro, hasta esta línea en el puente, es el área de la que nos ocuparemos ahora.

HECHO

La eminencia del pie es el área sobre la que nos apoyamos como un muelle al caminar. Existe un punto durante el ciclo del paso en el que el antepié soporta todo el peso del cuerpo. Estos diminutos huesos realizan una cantidad importante de trabajo. Muchas veces la gente tiene callosidades, sequedad en la piel, incluso nervios pinzados, debido al calzado inadecuado y a malos hábitos relacionados con el caminar.

Esta parte del pie alberga los reflejos del corazón, pulmones, tráquea, bronquiolos, pecho, parte del sistema óseo y la parte superior de la espalda. El reflejo de la glándula del timo se encuentra también aquí, así como reflejos del sistema linfático. Las áreas de representación son bastante directas, aunque algunas regiones se solapan. En su mayor parte, la localización de los reflejos está exactamente donde usted se imaginaría que están.

Empiece con una presión con los nudillos

Trabajando todavía con el pie derecho y sujetándolo con la mano izquierda, prepárese para continuar con esta sección. Su mano derecha se cerrará en un puño para utilizar la parte exterior de los huesos largos para presionar el pie. Con la mano izquierda sujetando firmemente el pie, la mano actuará como una taza, permitiendo que sean los dedos los que ofrezcan la sujeción. Otra opción consiste en sujetar firmemente los dedos del pie con la mano izquierda, manteniendo el pie estirado, y presionar entonces en esta sección.

IMPORTANTE

Habrán momentos a lo largo de la sesión, en que puede trabajar tanto la mano derecha como la izquierda, dependiendo ello del reflexólogo. La presión con los nudillos es una de esas técnicas. Límitese a asegurarse de que sujeta bien el pie, de modo que una mano sujete mientras la otra trabaja. Experimente cambiando con una y la otra para ver cómo se siente más cómodo.

Establezca un ritmo

Sujete el pie mientras presiona, delicada y firmemente, la totalidad de su eminencia. Empiece por la región superior de esta área y presione continuamente arriba y abajo varias veces. Observe la cara del receptor; anímele a relajarse y a respirar hondo. Esta técnica relajante puede utilizarse a lo largo de la sesión, siempre que note la necesidad de una ayuda de transición.

HECHO

Los nudillos son también articulaciones. La diferencia entre éstos y las restantes articulaciones de los dedos, tiene que ver con el movimiento. Los nudillos son huesos que pueden sobresalir y doblarse, así como moverse de lado a lado. La parte de los dedos discutida aquí, las segundas articulaciones, sólo pueden sobresalir y doblarse.

Siga presionando y mueva delicadamente el cuerpo, estableciendo con ello un ritmo. Presione al ritmo de su movimiento. Deje que el puño se balancee un poco sobre el pie, fluyendo desde los nudillos hasta las articulaciones de los dedos y de nuevo hacia los nudillos.

Piense en amasar

Otra manera de describir la presión con los nudillos es equipararla al movimiento de amasar. Amasar la eminencia del pie es conectarse con todos los reflejos que se encuentran en la región pectoral. Mientras amasa, deje que la mano que sujeta presione la parte superior del pie, manteniendo un ritmo. Esto proporciona una sensación agradable a la persona que recibe el tratamiento.

La presión con los nudillos es una buena técnica para grandes áreas del pie que puedan tener la piel endurecida, como la eminencia y los talones. Esto no significa que pueda empujar con fuerza. Por encima de todo, debería ser más sensible, pues los nudillos carecen de tacto. Tiene que ser consciente de la profundidad que aplica en la presión y ajustarse a la zona de comodidad del receptor.



Nunca presione profundamente. El pie se abrirá a la presión que usted ejerza a medida que vaya trabajando. Incluso en el caso de que el receptor desee más presión, explíquele que está usted trabajando en el nivel correcto. Confíele que cuando el cuerpo esté preparado para ello, accederá a él con mayor profundidad.

Caminar con el pulgar por el reflejo del corazón

Ahora que ha relajado la región pectoral, está listo para proseguir. Coloque ambas extremidades juntas durante un segundo de modo que pueda ver la relación del reflejo del corazón en los pies, con la posición del corazón en el cuerpo. Observe la forma de los pies y percátese de cómo la hinchazón de la eminencia es mayor en el borde interno del pie, sobre todo en la base. Esto refleja el corazón; la base de la eminencia del pie derecho en el borde interno es el reflejo del corazón.

HECHO

Aquí se recomienda que utilice la mano izquierda para presionar sobre el pie derecho, mientras que la mano derecha sujeta el pie. Cuando trabaje con esta área en el pie izquierdo, alterne las manos, verá que esto las libera, permitiendo a los pulgares la posibilidad de trabajar sin tensión.

Encuentre el reflejo

Utilice de nuevo la presión con los nudillos para crear el flujo y, después de unas cuantas presiones, trace una línea con la segunda articulación de su dedo índice. Esta línea descenderá desde la base inferior del borde externo del dedo gordo del pie, hasta la cabeza metatarsiana, que parece como una continuación de este dedo. Mire de nuevo el pie. ¿Ve la leve arruga, o mella, que corre desde el dedo gordo hacia la línea del

diafragma? Esta es la línea por la que se desliza su segunda articulación. Deje que la articulación se deslice hacia abajo y el reflejo se destacará. Se trata del reflejo del corazón más acentuado en el lado izquierdo que en el derecho. Podrá ver la piel destacando un poco por encima del lateral del pie.



Si el receptor tiene algún problema circulatorio, como hipertensión arterial, o está siguiendo algún tipo de tratamiento médico, utilice una técnica alternativa. Utilizando el pulgar de la mano izquierda, camine con él por encima de la línea del diafragma desde el borde externo del pie hasta el borde interno. El reflejo del corazón surgirá igualmente.

Trabaje el reflejo

Ahora que tiene localizado el reflejo del corazón, utilice delicadamente el pulgar de la mano que sujeta al pie para trazar círculos sobre el reflejo. La mano que sujeta sigue sosteniendo el pie; el pulgar se acerca desde el lado para realizar la técnica de los círculos. Deje que el dedo pulgar trace círculos lentos y delicados sobre el reflejo y el área entrará enseguida en calor.

Después de trazar los pequeños círculos, camine también con el pulgar sobre el reflejo. Aquí el pulgar de la mano que sujeta sigue siendo el que aplica la técnica; esencialmente, ambos pulgares se encuentran en el corazón. Camine con el pulgar desde distintos ángulos sobre este punto reflejo, acercándose a él desde todas partes con pequeños pasitos. Finalice el reflejo con pequeños círculos y una ligera caricia de despedida.

Camine como una oruga por la región del reflejo pectoral

Sujete de nuevo el pie con la mano izquierda, ya que será ahora la mano derecha la que

inicie la secuencia. Utilizando el pulgar derecho, caminará sobre la región pectoral realizando un movimiento parecido al de un gusano o una oruga.

Empezando por el reflejo del corazón, camine con el pulgar en sentido ascendente desde el reflejo del corazón hacia la parte de debajo del dedo gordo del pie, gire y camine con el pulgar descendiendo hacia la línea del diafragma. Siga caminando de esta manera ascendiendo hacia la base de los dedos del pie y de nuevo hacia abajo, hacia la línea del diafragma, trazando una línea curva hasta que el pulgar alcance el borde externo del pie. La mano izquierda sujeta el pie, abarcando delicadamente los dedos, mientras el pulgar de la mano derecha camina por los reflejos. Los dedos de su mano derecha deben descansar en la superficie superior del pie mientras el pulgar realiza el trabajo.

No estire la mano en exceso. Si nota que el pulgar tira de los restantes dedos, doble éstos por detrás del pulgar; los dedos se arrastran detrás mientras el pulgar trabaja por la eminencia del pie. Habrá muchas ocasiones, a lo largo de la sesión, en las que necesitará adaptarse para llegar bien al lugar. Preste siempre atención a su postura; si nota que los dedos se estiran en exceso, reajústela.

HCHO

Esta técnica de la oruga es el paseo preliminar para acceder a todos los reflejos de la eminencia del pie. Cada pasito trabaja reflejos que tienen que ver con los pulmones, traquea, bronquios, bronquiólos, pechos, linfa superior, timo o corazón. Cada pie posee los mismos reflejos.

Una vez el pulgar de la mano derecha ha recorrido el camino sinuoso desde el borde interno hasta el borde externo, cambie de mano. Ahora es la mano derecha la que sujeta y la izquierda la que trabaja. Utilice el pulgar de la mano izquierda para recorrer como una oruga la eminencia del pie. Dé pequeños pasos, trazando las curvas cada vez y ascendiendo de nuevo. Este movimiento le llevará de nuevo al reflejo del corazón

Caminar con el pulgar desde el borde interno

Utilice la mano izquierda para sujetar el pie; bien sujetando firmemente éste, o bien sujetando los dedos. La mano derecha es la que trabaja. Regrese al reflejo del corazón y prepárese para caminar con el pulgar. Observe un momento el pie, visualizando lo que está a punto de realizar. Imagínese las dos líneas que delimitan el área en la que está trabajando, la línea del hombro y la línea del diafragma. Percátese de que esta sección tiene una forma casi rectangular. Los dos bordes del pie serían los lados, y las líneas imaginarias serían la parte superior y la inferior, creando un rectángulo. El reflejo del corazón se localiza en la parte inferior derecha de esta caja rectangular.

Camine con el pulgar a lo largo de la línea del diafragma desde el reflejo del corazón. Deténgase justo encima de la línea del tendón central, que está justo en el punto reflejo de los bronquiólos. Rápida y suavemente, devuelva el pulgar al reflejo del corazón. Muévelo un poco por encima del reflejo del corazón y camine de nuevo con el pulgar algo más allá de la línea del tendón. Los reflejos de los bronquiólos y los bronquios empiezan a solaparse.

La respiración: la fuerza vital

Dedique ahora un momento a pensar en la respiración. La respiración es vital para nuestra existencia y respirar correctamente nos permite disfrutar de una vida dinámica. La gente no suele percatarse de la importancia de una respiración profunda, calmada y nutritiva. La conexión entre la respiración y el bienestar es muy profunda.

La respiración afecta el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuanto más rítmica y profundamente respire, más limpios estarán sus sistemas. El aparato respiratorio intercambia gases entre las células, la sangre y la atmósfera. Los principales órganos de este aparato trabajan para mantener el organismo libre de toxinas y la respiración hace las veces de limpiador.

Continuemos

Cuando siga moviéndose por esta sección del pie, estará trabajando sobre los pulmones y los bronquiólos. Camine con el pulgar lentamente hacia el centro y devuelva el pulgar

hacia el borde interno del pie para seguir la siguiente línea hacia arriba. Cada línea de este lado de la eminencia trabaja hacia la línea de los hombros. Imagínese el proceso como algo similar a amontonar folios en un lado de una caja rectangular, e ir amontonándolos hasta que este lado está lleno.

Justo antes de la línea del hombro, en el borde superior del primer metatarso, cerca del lado interno, se encuentra el reflejo del timo. Empiece caminando con el pulgar por la línea hacia el centro y regrese con el pulgar, para descansar sobre el punto reflejo del timo. Sitúe el pulgar directamente debajo de la línea de los hombros, justo debajo del reflejo del cuello y el tiroides, a lo largo de este borde interno.

El reflejo puede palparse debajo del pulgar como un hueso diminuto o un bultito e, independientemente de que se perciba o no, se trata del reflejo del timo. Realice rotaciones con el pulgar sobre este punto. Sienta el reflejo relajarse bajo el pulgar a medida que traza pequeños círculos. Deténgase y mantenga la posición, presionando delicadamente sobre el reflejo.

HECHO

El timo juega un papel importante en el desarrollo de nuestro sistema inmunitario. Cuando más activo está es durante la pubertad; sin embargo, funciona durante toda la vida. Las hormonas del timo fomentan la producción de células T. Las células T establecen inmunidad a nivel celular y mejoran nuestra resistencia a las enfermedades.

Después de haber completado el paseo sobre esta porción del rectángulo, caminará con el pulgar hacia abajo de la misma manera. Empezando por el reflejo del timo, camine con el pulgar hacia el centro y devuelva el pulgar al borde, justo debajo del punto del timo. Siga caminando descendiendo por este lado de la eminencia del pie, hasta que el último paso cruce la línea del diafragma. Pasará ahora al lado izquierdo de esta sección del pie.

Caminar con el pulgar desde el borde externo

La esencia aquí es completar el otro lado de la caja rectangular que ha creado sobre la eminencia del pie. La mano derecha es ahora la que sujeta y la izquierda la que trabaja. La rutina para los reflejos de la eminencia del pie, es la misma para ambos. Empiece con el pulgar izquierdo en el borde externo de la línea del diafragma; será el borde izquierdo del pie según lo ve usted.

Camine con el pulgar en pasos pequeños y lentos hacia la línea del tendón, luego devuelva el pulgar hacia el borde externo. Siga caminando hacia el centro, cada vez desplazando el pulgar un poco hacia arriba para crear una nueva línea desde el borde externo. Una vez más, imagínese que está amontonando hojas, una encima de la otra, para construir la otra pieza del rectángulo.

Mientras camina con el pulgar por esta región, seguirá trabajando el reflejo pulmonar. La reflexología mejora la circulación, y el trabajo sobre los reflejos indica a los músculos del cuerpo que se dejen ir y se relajen. Cuando la región pulmonar libera su tensión, toda la zona del pecho se relaja y acepta el proceso de curación. Muchas veces el receptor toserá o suspilará, señal de que la tensión está abandonándole.

Cuando camine hacia el exterior y el interior de la región pectoral, estará trabajando también sobre el reflejo del pecho. Camine con el pulgar sobre el reflejo del pecho y ascienda por el pie, caminando hacia la línea del tendón y regresando hacia el borde exterior del pie para iniciar una nueva línea. En la línea del hombro, repita el proceso, descendiendo por el pie hasta la línea del diafragma.

IMPORTANTE

La superficie dorsal del pie refleja la parte trasera del cuerpo y la planta, refleja la parte delantera. Muchos gráficos de reflexología sitúan el reflejo del pecho o la mama en la parte superior del pie. Quizás esta localización refleje los componentes del sistema linfático. Sin embargo, para nuestro fin, el reflejo de la mama refleja la localización de las mamas en el cuerpo.

Mariposee la zona

La técnica de la mariposa es un maravilloso movimiento de transición, así como una manera de suavizar y conjuntar todo el proceso. Abarque el pie para sujetarlo con las dos manos, colocando cada una de ellas en cada lado del pie. Recuerde descansar los dedos de ambas manos en la superficie superior del pie, permitiendo libertad de movimiento para los pulgares. Éstos caminarán a lo largo de la superficie plantar, en este caso desde la línea del hombro hasta la del diafragma. Los pulgares trabajarán juntos, dando pequeños pasos para trasladarse hacia la parte central del pie.

Empiece por el borde del pie, con los pulgares en la línea del hombro. Imagínesse, por un instante, las alas de una mariposa colocadas sobre la eminencia del pie. Deje que los pulgares empiecen a caminar las débiles líneas que representan las alas. A medida que los pulgares alcancen el centro, llévelos de nuevo hacia el borde y descienda la longitud de un pulgar. Ambos pulgares descansan en los lados del pie. Descienda un poco y camine de nuevo hacia la línea central. El tendón que corre por el medio de la superficie plantar, divide el pie por la mitad. Siga mariposeando hacia el centro, devuelva los pulgares a los lados, y repita. Cuando los pulgares alcancen la línea del diafragma, ascienda de nuevo por el pie utilizando el mismo proceso.

IMPORTANTE

Esta técnica facilita la transición correcta de una sección a otra o de una técnica a otra. El movimiento de la mariposa señala dos tipos de transiciones. En primer lugar, abandona la superficie inferior y pasa a la superior para iniciar el siguiente segmento. En segundo lugar, utilizará una técnica distinta en la superficie dorsal.

La técnica de la mariposa afecta a todos los reflejos. Trabajando de este modo garantiza que todo punto quede reflejado, que nada se pasa por alto. La belleza de la reflexología reside en que hay muchos puntos reflejos que se solapan; por lo tanto, una técnica como la de la mariposa permite contactar, con efectividad, con todas las áreas.

Trabaje sobre la superficie superior del pie

La superficie superior del pie representa la parte trasera del cuerpo. Hay dos divisiones, utilizando la línea del diafragma para crear la separación. Imagínese su espalda. Imagínese una línea que represente el músculo del diafragma. Esta será la línea que divida la espalda en la región superior e inferior. La espalda está constituida por importantes músculos y huesos, además de la columna vertebral. Coloque juntos los dos pies para imaginarse lo que allí se representa.

¿Qué hay en la espalda?

Siéntese y mire la parte superior de sus pies. Póngase cómodo e imagine su espalda reflejada en ellos. El borde interno de ambos pies representa la columna vertebral. La línea imaginaria del hombro representa al mismo. Los dos pies albergan todos los huesos y músculos, tanto de la parte superior como inferior de la espalda.

Para esta sección, lo único que le preocupa es el reflejo de la parte superior de la espalda. En esta región superior del pie se encuentran los reflejos del omoplato. Los puntos reflejos de los músculos conectados a este hueso (el trapecio, los romboides y el elevador del omoplato) se reflejan también en esta área. El reflejo de las costillas se encuentra asimismo representado aquí.

Pruebe la técnica

Ahora que se ha hecho una idea general de lo que se refleja en la superficie superior del pie, pruebe la técnica. Una vez más, trabajará por completo el pie derecho y luego el izquierdo. La técnica será la misma para el pie izquierdo.

El pie descansará cómodamente y usted colocará ambas manos en ambos lados de los pies, en la región torácica. Descanse los pulgares sobre la superficie plantar; le proporcionarán equilibrio. Empiece a caminar con los dedos lenta y regularmente, todos los dedos moviéndose simultáneamente hacia el centro del pie. Este movimiento actúa como si todos los dedos se arrastraran conjuntamente. Imagínese el pie como un acordeón; irá tocando las notas mientras los dedos se mueven entre cada hueso largo metatarsiano. Siga caminando con los dedos hasta que éstos se encuentren; de hecho, las

uñas acabarán chocando, señalando que los dedos ya no pueden seguir avanzando.

IMPORTANTE

Esta técnica podría generar calor en la zona de la espalda. El receptor puede comentar una sensación extrema de relajación, un dejarse ir de la tensión retenida en espalda y nuca. Quizás se le duerma la persona que tiene sentada en la silla. Si es así, ¡buen trabajo!

Retroceda lentamente con los dedos. Desde el centro, eche un poco hacia atrás todos los dedos doblados, luego estírelos y vuelva a doblar las puntas. Imagínese que camina entre las costillas a medida que los dedos se mueven entre los huesos del pie.

No se trata de apretar, ni de aplicar presión a esta área ósea. Se trata de retroceder poco a poco hacia atrás, manteniendo, presionando, y volviendo a retroceder otro poco. Continúe con este movimiento hasta que ambas manos alcancen los bordes del pie.

Caminar con todos los dedos por la parte superior del pie

Los dedos descansan a ambos lados del pie, a la espera de que usted realice el siguiente movimiento. Manteniendo los pulgares en la parte inferior del pie, para mantener el equilibrio, mueva todos los dedos hacia arriba hasta justo debajo del cuello de los dedos. Escóndalos en la pequeña balda creada por las articulaciones que doblan los dedos de los pies en esa región. Las puntas de los dedos de las manos se tocan y los dedos quedan flexionados, listos para iniciar el movimiento.

IMPORTANTE

La anatomía del pie parece soportar las áreas reflejas de la reflexología. Cuando se prepare para descender por el pie caminando por los dedos, observe la superficie sobre la que está trabajando. Pida al receptor que doble hacia abajo los dedos de los pies. Percátese de la presencia de los tendones que

trabajan para extender los huesos; son los que crean un camino para sus dedos.

Utilizando todos los dedos simultáneamente, camine con lentitud descendiendo por la superficie superior del pie. Controle la línea imaginaria. Cuando los dedos alcancen la línea del diafragma, deténgase. Mantenga los dedos allí, aplique una leve presión, y con un ligero movimiento de lado a lado, eche hacia atrás hasta la base de los dedos de los pies. Camine con los dedos hacia abajo y repita.

Con esta técnica dividida en dos partes, reciben atención todos los reflejos de la parte superior de la espalda. La reflexología mejora la circulación y con ello envía comunicación que apoya la entrega de oxígeno y sangre a la parte trasera del cuerpo. En el caso de que estuviera presente alguna congestión por acumulación de tóxicos, la reflexología ayudará a liberar esta tensión.

Drenaje linfático

A modo de repaso, el sistema linfático posee diversos componentes principales. El líquido recibe el nombre de *linfa* y es transportado por los vasos linfáticos. La linfa sale de los vasos a través de nodos linfáticos y regresa a los vasos y sigue por todo el cuerpo actuando de esta manera. Una gran parte de los más de seiscientos nodos linfáticos se localizan en la mama, axilas, pecho y abdomen, así como en la zona de la ingle. Los demás están repartidos libremente por todo el cuerpo. Determinados órganos poseen también tejido linfático: el bazo, el timo y las amígdalas. La linfa es uno de los principales sistemas de defensa del cuerpo y proporciona resistencia contra los invasores.

El drenaje linfático es importante porque permite que el flujo de la linfa siga adelante sin obstrucciones. Su técnica es sencilla. Ambos pies poseen los mismos reflejos. Sigue usted todavía en el pie derecho. Para este movimiento se utilizan simultáneamente el pulgar y el índice.

Empiece con una ronda de práctica sobre sus propias manos. Utilice la mano derecha para trabajar sobre la izquierda. Vuelva la mano izquierda de modo que la palma quede de cara a usted; el pulgar será lo que le quedará más cerca. Coloque el pulgar de la mano derecha en la parte superior de la membrana entre el pulgar y el índice de la mano

izquierda, en la superficie de la palma de la mano. Descanse el dedo índice en la parte superior de la membrana, en la superficie dorsal de la mano. Presione delicadamente, sintiendo el contacto. Doble los demás dedos hasta formar un puño, de modo que no molesten y le resulte más fácil moverse.

Con un movimiento lento y regular, adelante despacio y deje que el pulgar y el índice desciendan por la membrana en dirección a la muñeca. Cuando haya llegado lo más lejos que permita su mano, presione y mantenga. Delicadamente, con una presión suave y regular, retroceda lentamente por el camino que acaba de trazar. Cuando los dos dedos alcancen la parte superior de la membrana, manténgalos y presiónelos por las puntas. Retírese delicadamente y pase al siguiente espacio entre los dedos, repitiendo hasta el final y regresando al origen.

Ahora, pase a los pies. La mano izquierda sujeta el pie derecho por el talón. Coloque el pulgar y el índice de la mano derecha en la membrana entre el dedo gordo y el segundo dedo del pie. El pulgar toca la superficie plantar y el índice se encuentra en el lado dorsal. Cierre en un puño los restantes dedos para que no molesten.

Descienda por el pie caminando con el pulgar y el índice en dirección al tobillo. Vaya lo más lejos que su mano le permita. Al final de cada paseo hacia abajo, antes de pasar a la siguiente membrana, tire de nuevo hacia arriba. La presión es firme, pero no fuerte.



¿Y si mi mano es demasiado pequeña?

A veces las manos son demasiado pequeñas para poder utilizar ambos dedos conjuntamente. Si es éste el caso, descienda caminando la superficie superior y eche hacia atrás, y luego descienda caminando por la superficie inferior. Repítalo en cada membrana.

El reflejo del plexo solar

El reflejo del plexo solar se encuentra directamente en el centro, justo debajo de la línea del diafragma, como muestra la [Figura 12.1](#) de la página siguiente. Un plexo es un lugar de encuentro de un grupo de nervios, un centro vital de actividad. Esta red, a su vez, se

relaciona con áreas y órganos concretos del cuerpo. Como parte del sistema nervioso autónomo, el plexo solar tiene células nerviosas simpáticas y parasimpáticas.

HECHO

El sistema nervioso autónomo regula el movimiento involuntario de los músculos. Los nervios simpáticos aceleran la acción, la respuesta al estrés. Los nervios parasimpáticos bajan el ritmo de la acción, devolviendo a la normalidad las actividades orgánicas.

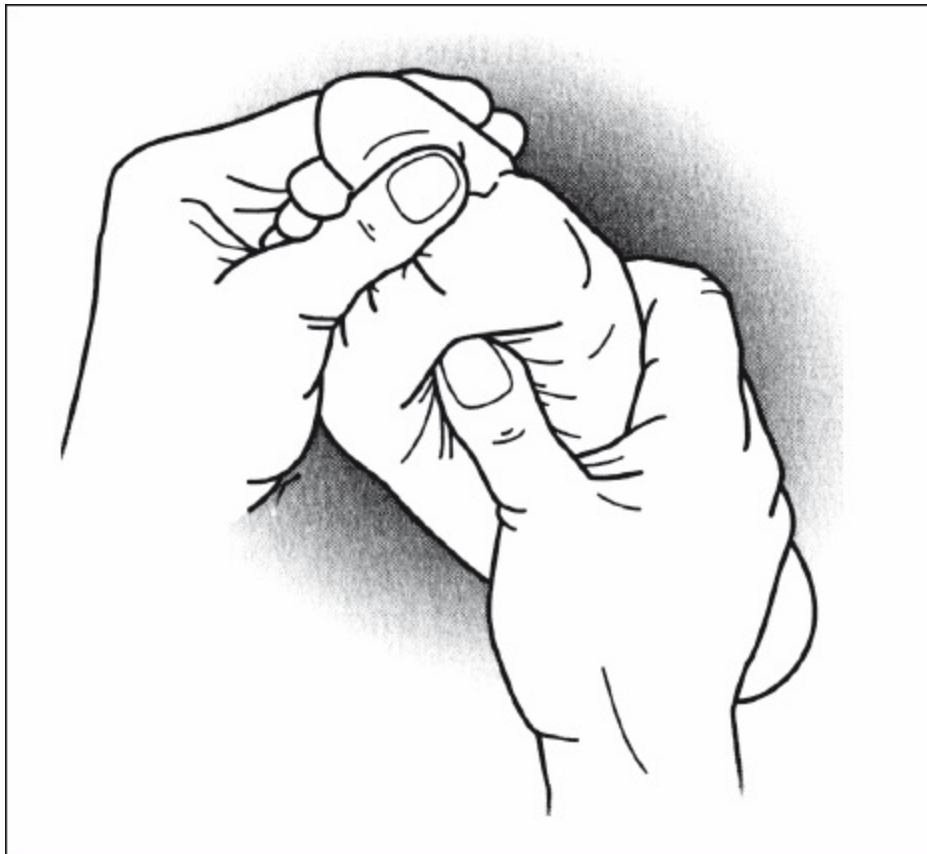


Figura 12.1. El reflejo del plexo solar se localiza directamente debajo del centro de la eminencia del pie.

Las conexiones del reflejo del plexo solar

El plexo solar parece estar relacionado con aspectos emocionales y espirituales. Su

nombre implica el poder de su función. Para tratar el alma se trabaja en la planta de los pies, y el plexo solar es la llave de acceso. Los órganos físicos cercanos a esta región son el diafragma, las mamas, el corazón y los pulmones.

Este punto es quizás el reflejo más singular y potente, y proporciona alivio a los puntos doloridos, así como una fuerte relación con la respiración. El reflejo del plexo solar se relaciona con el sistema nervioso y fomenta la relajación general.

Trabaje el reflejo

Este reflejo es el mismo en ambos pies, aunque de momento está usted trabajando en el pie derecho. Acune este pie con la mano izquierda; tire de los dedos hacia abajo por encima de la línea de los hombros y aparecerá una mella exactamente en el centro, justo debajo de la línea del diafragma. Este punto está alineado con las zonas dos y tres, y es el inicio del meridiano de los riñones. Sujetando el pie, el pulgar derecho camina hacia el interior a partir del borde medio a lo largo de la línea del diafragma hasta el punto directamente debajo del centro de la eminencia del pie.

Utilizando la totalidad de la superficie plana del pulgar, gire el dedo ligeramente de lado, presionando en la depresión para identificar el reflejo. Mientras el pulgar de la mano derecha presiona el reflejo, utilice la mano izquierda para tirar hacia abajo desde la parte superior del pie, creando una especie de toldo sobre el reflejo. Mantenga aquí y pídale al receptor que respire hondo, que contenga el aire contando hasta tres y luego lo suelte lentamente.

Mientras el receptor se relaja, suelte los dedos de los pies sin dejar de presionar con el pulgar sobre el reflejo. A veces el reflejo puede emitir pulsaciones, una señal de que el reflejo se encuentra involucrado en la sensación de calma que se expande por el cuerpo. Retire lentamente el pulgar del reflejo, sintiendo la piel empujando hacia arriba contra el pulgar. Esta técnica es muy efectiva y crea una respuesta inmediata de relajación.

IMPORTANTE

Esta técnica libera a menudo la congestión que se siente en otros reflejos. Si cuando trabaja nota un reflejo dolorido, utilice el método del plexo solar para disminuir esta respuesta. A menudo, basta con activar el plexo solar para disminuir o eliminar la respuesta dolorosa.

Revoloteo

Las transiciones son un elemento importante de la sesión de reflexología. Cuando pase de un área del pie a otra, siga creando un entorno calmado y relajante. Al final de esta sección, utilice el movimiento de revoloteo. Sitúe ambas manos en la parte superior del pie. Con suaves golpes de revoloteo, mueva los dedos hacia arriba y retírelos del pie.

La caricia se lleva a cabo moviendo delicadamente los dedos sobre la superficie del pie. Actúe como si éste fuera el teclado de un piano, con todos los dedos tocando simultáneamente, ascendiendo en dirección al tobillo.



Antes de seguir

La reflexología tiene muchas teorías, pero por amplias y variadas que puedan ser, existen también constantes. Las divisiones de los pies y las representaciones de los puntos reflejos son, en general, similares. La mayoría de los reflexólogos actuales reconocen la conexión física y energética del trabajo, y comprenden que el trabajo con los pies abarca una gran variedad de información siempre cambiante.

Pie derecho, lado derecho

El lado derecho del cuerpo es, en muchos aspectos, el gemelo del izquierdo. Pero hay importantes diferencias. El lado derecho incluye el hígado, la vesícula biliar, el esfínter del píloro, el duodeno, el yeyuno y el íleo. Este lado contiene también la válvula ileocecal, el ciego, el apéndice y el colon ascendente, así como el pliegue hepático derecho. Estos órganos son esenciales en el proceso de la digestión y la eliminación.

El hígado

El hígado es la mayor glándula del cuerpo y se localiza debajo del diafragma, predominantemente en el lado derecho del cuerpo. Sus funciones son vitales para la homeostasis.

Las funciones del hígado son las siguientes:

- Produce sales biliares para liberar de grasas el organismo.
- Contiene enzimas que transforman las toxinas en componentes utilizables.
- Produce y almacena grasa y glicógeno.
- Transforma el glicógeno, la grasa y las proteínas en glucosa.
- Ingiere glóbulos sanguíneos blancos y rojos agotados.
- Resulta instrumental para evitar los coágulos sanguíneos.

- Almacena vitaminas y minerales, así como los venenos que no es posible excretar.
- Trabaja con la piel y los riñones para activar la vitamina D.



El cuerpo no puede eliminar algunos de los venenos que ingiere. Algunos, como el DDT, aparecen en hígados de seres humanos y otros animales. Las frutas y las verduras rociadas con DDT dejan en el hígado niveles elevados de dicho veneno. Como mínimo, lave estos alimentos con agua y jabón; si es posible consuma alimentos de cultivo orgánico.

La vesícula biliar queda oculta debajo del hígado y trabaja junto con él para almacenar bilis. La vesícula biliar conserva una cantidad extra de bilis hasta que el intestino delgado lo necesita.

El intestino delgado

La principal tarea del intestino delgado es digerir los alimentos y pasar los elementos nutrientes a la sangre y la linfa. Entre el intestino delgado y el estómago, existe una válvula conocida como *esfínter del píloro*. La comida abandona el estómago a través de esta válvula, pasando al duodeno, el primer segmento del intestino delgado. El duodeno se une al yeyuno, juntándose con el íleo. El intestino delgado mide cerca de seis metros y medio de largo, permitiendo mucho espacio para que los nutrientes pasen a la circulación sanguínea.

El intestino grueso

El intestino grueso extrae cualquier nutriente que no haya sido absorbido por el intestino delgado. La válvula ileocecal es el acceso al intestino grueso. Las sustancias no absorbibles pasan del intestino delgado al colon a través de la válvula ileocecal. Detrás de ésta se encuentra el ciego, unido al apéndice en un extremo y al colon ascendente en el otro.

HECHO

La reflexología se basa, en parte, en el concepto de la terapia zonal. Cualquier cosa que se encuentre en una zona se encuentra en la zona reflejada de los pies y las manos. Más aún, el cuerpo está dividido por la mitad por una línea: lo que queda en el lado derecho del cuerpo queda replicado en el pie derecho.

Los productos de deshecho, descompuestos y no digeridos, pasan hacia el colon con los nutrientes restantes absorbidos en el colon ascendente. El empujón final de los desechos pasa a través del colon transversal, bajan por el descendente y, a través del colon sigmoideo, van a parar al recto, por donde salen del cuerpo. La mitad del intestino grueso queda reflejado por los reflejos del pie derecho, la mitad que se encuentra en el lado derecho del cuerpo.

Pie izquierdo, lado izquierdo

El lado izquierdo del cuerpo duplica al derecho en la mayoría de las áreas. Las diferencias se producen en la región izquierda del abdomen superior, que alberga el bazo y el área intestinal. Las únicas áreas del lado izquierdo del cuerpo son el colon descendente, el colon sigmoideo y el reflejo del recto.

El bazo es el órgano que contiene el área más concentrada de tejido linfático. Contiene también glóbulos rojos, y su función es la de ingerir bacterias y glóbulos rojos viejos, así como almacenar sangre para ser liberada cuando sea necesario. El bazo queda oculto bajo el diafragma, junto al estómago, en el lado izquierdo del cuerpo.

El colon transversal transcurre por el pliegue esplénico, que es la curvatura izquierda del intestino grueso, debajo del bazo. A partir del pliegue izquierdo, el colon se convierte en el colon descendente, descendiendo por el lado izquierdo del abdomen inferior. El colon descendente converge con el colon sigmoideo, que empieza alineado con la parte inferior de la cadera izquierda. El colon sigmoideo se desplaza hacia el centro del cuerpo, vaciando en el recto.

Como hemos comentado, el intestino grueso es el responsable de las últimas fases de

la digestión. Los nutrientes que puedan quedar se transforman para ser absorbidos y transportados hacia el hígado. Los desechos restantes son transportados fuera del cuerpo.

Desde la cabeza a los pies, los lados derecho e izquierdo son básicamente iguales, excepto estas pocas diferencias. El tratamiento de la reflexología así lo refleja, pues la técnica utilizada en cada pie, es la misma, exceptuando en el caso de las áreas comentadas.

Otra vez ese espejo

El cuerpo se refleja en el pie como un espejo. La superposición de la imagen del cuerpo sobre el pie, da crédito a esta imagen. La cabeza se asienta en los dedos de los pies y el resto del cuerpo le sigue, con el centro del cuerpo reflejado en los lados internos de cada pie. Los bordes externos representan el exterior del cuerpo.

El espejo es energético

El espejo, naturalmente, no es sólo físico, sino también energético. Existen muchas teorías que relacionan el cuerpo con los pies. Algunas las hemos discutido ya, como la terapia zonal y la terapia de meridianos. Hemos mencionado la investigación y el descubrimiento de los efectos sensoriales y la acción propioceptiva, y hemos hablado sobre el concepto de memoria repetitiva.



Nunca le diga al receptor que puede solucionarle una enfermedad; hágale saber que puede ayudarlo a relajarse. El acto en sí de dedicar un tiempo a una sesión, permite a las personas atareadas empezar a sentirse menos estresado. Usted proporciona las herramientas que implementan la relajación.

Tratamientos repetitivos

Los tratamientos repetitivos parecen almacenar una memoria en el sistema sensorial que rápidamente emerge a la superficie a medida que se lleva a cabo la sesión. La primera vez que un receptor se somete a una sesión de reflexología, no sabe lo que le espera, aunque comprenda que se trata de una técnica de relajación. Al receptor le cuesta mantener los ojos abiertos debido a la relajación que siente durante la sesión. A lo largo del tratamiento, el receptor habla, duerme, indica lo relajado que se siente u ofrece una amplia diversidad de respuestas. Cuando la sesión finaliza, el receptor está listo para programar una nueva visita.

A medida que vaya practicando, descubrirá que las personas con las que trabaja, acaban enamorándose de la reflexología y se sienten siempre dispuestas a que trabaje con sus pies. Recuerde, cuanto más practique, mejor reflexólogo será. Hay personas que encuentran el alivio a los dolores crónicos que sienten en manos y pies, gracias a sesiones continuadas de reflexología. Aunque el reflexólogo no trate ninguna enfermedad, la liberación continuada del estrés le ayudará a controlar el dolor.

Las sesiones repetitivas crean un modelo en el cuerpo que acaba reconociendo la reflexología como un alivio de la tensión. El espejo refleja el recuerdo de la relajación que se produce con la liberación del estrés. Durante la sesión se relaja el cuerpo, incluso la mentalidad consciente. Generalmente, el receptor entra en un estado de sopor consciente, aunque relajado. Mucha gente que recibe repetidamente sesiones de reflexología, manifiesta que sigue sintiéndose relajada entre las sesiones. Parece ser que sus efectos permiten un alivio prolongado y sostenido.

El trabajo del reflexólogo

¿No ha tenido nunca un día en el que no le apetece, en absoluto, ir a trabajar? La idea de ir al trabajo no le atrae. Imagínese el valor de disfrutar siempre de lo que hace, independientemente de lo que pueda sentir personalmente. La persona que ofrece la reflexología recibe tanto como da.

La intención del reflexólogo es ofrecer la mejor sesión, ayudar como sea apropiado y asegurar que el receptor se siente a gusto y seguro. Trabaja con un método sistemático,

permitiendo la relajación completa, en un entorno que honra al receptor. Escucha y respeta lo que le dicen, incorporando la información pertinente. La persona que se sienta en la silla del reflexólogo, confía en que éste está ofreciéndole lo que necesita.

Relajación total

La liberación de la tensión durante la sesión de reflexología se produce en dos direcciones. Esta es la construcción energética de la reflexología. El reflexólogo prepara el escenario para la relajación total, permitiendo al receptor liberarse de pensamientos problemáticos, permitiendo que los músculos dejen ir la tensión y creando un entorno consagrado al total bienestar. Éste es el concepto de curación de la persona en su totalidad. El reflexólogo establece un flujo de energía que crea un camino que permite la utilización, sin restricciones, del tacto curativo que está aplicando. Las caricias bien intencionadas que se ofrecen a través de la reflexología, fomentan la profunda relajación.

IMPORTANTE

La relajación total permite que el sistema nervioso active una respuesta de curación. Esta respuesta llega a todo el cuerpo, afectando al sistema inmunitario. El proceso de la homeostasis es un flujo constante de energía equilibrada.

Una asociación de bienestar

Recuerde, no está tratando una enfermedad concreta, tampoco está diagnosticándola. Lo que hace la reflexología, al considerar al receptor como un ser en su totalidad, es permitir que la atmósfera de bienestar se convierta en un concepto real, incorporando en una asociación, tanto al receptor como al reflexólogo. Esta entidad cooperativa permite al receptor responsabilizarse de su cuerpo, mente y espíritu, utilizando las herramientas que introduce el reflexólogo.

HECHO

La psiconeuroinmunología es el estudio de cómo la mente y el cuerpo se afectan mutuamente. Los estudios han demostrado que un estado mental positivo genera un entorno emocional positivo que apoyará al bienestar. Los pensamientos y las emociones negativas fomentan la enfermedad. La reflexología ayuda al receptor a establecer una actitud armoniosa, generando la integración del bienestar del cuerpo y la mente.

El valor del bienestar es una respuesta aprendida. Hay personas que no se dan cuenta del papel que juegan en este concepto. Este valor se convierte en una realidad cuando se anima a los receptores a situarse en su posición de poder.

Espere lo inesperado

Supongamos que usted se ha iniciado en la práctica de la reflexología. Ha leído y ha comprendido el concepto de terapia zonal. Por lo tanto, sabe que lo que se encuentra en el lado derecho del cuerpo se refleja en el pie derecho y viceversa. Ha relajado ambos pies y está trabajando el pie derecho. Cuando refleja el punto del hombro en el pie derecho, el receptor explica que está experimentando una sensación en el hombro izquierdo.

¿Cómo puede ser? Recuerde, escuche siempre al receptor; ¡se trata de su cuerpo! Pero esto es imposible, pensará usted. No, no es imposible. La persona que está sentada en su silla se ve afectada por el trabajo que usted realiza en su pie derecho, no sólo en el lado derecho del cuerpo, sino a veces también en el lado izquierdo. ¿Se siente confuso?

La integración de las terapias somáticas

La reflexología no es sólo terapia zonal, sino también una integración de muchas terapias somáticas. Definitivamente, el concepto de los meridianos tiene que ver con ello. Los meridianos se reflejan en ambos lados del cuerpo, igual que las zonas; aunque no son áreas restringidas. De los catorce meridianos principales, doce conectan con un órgano,

mientras que los otros dos, se relacionan con el centro del cuerpo. Cuando trabaje en un lado del cuerpo en una zona por la que corre un meridiano, la energía puede conectar con el lado opuesto del cuerpo. Por ejemplo, cualquiera de los meridianos que salen de los pies, pasará en algún momento, cerca del hombro y todos los meridianos de las manos pasan por ahí.

Otra zona donde pueden verse áreas contrarias afectadas, serán las conexiones reflejas con la cabeza. El hecho de que el lado derecho del cerebro afecte el lado izquierdo del cuerpo y el lado izquierdo del cerebro afecte el lado derecho del cuerpo, puede quedar también reflejado en la sesión.

Normas básicas

Estas normas básicas le ayudarán a ofrecer el tratamiento adecuado y a esperar la respuesta adecuada:

- Confíe en usted mismo.
- Crea en el receptor.
- Escuche de forma abierta e intuitiva.
- Sepa que usted resulta útil.
- Siga el flujo.
- Tenga respeto por el trabajo.
- Tenga paciencia y siga aprendiendo.

El cuerpo es una creación increíble, llena de sentimientos, tanto físicos como emocionales. Todas las áreas del cuerpo poseen receptores sensoriales que permiten que la piel perciba desde la más ligera caricia hasta la mayor presión. A veces es posible sentir mejor una suave brisa, que una ráfaga de viento. Los músculos esqueléticos reciben también información sensorial, lo que nos permite tener sensaciones en el interior del cuerpo. Todo el cuerpo está conectado, no sólo al punto directo sobre el que se está trabajando sino a las restantes zonas.

IMPORTANTE

Las dermatomas son las líneas sensoriales que afectan la piel y están conectadas con el sistema nervioso central. El descubrimiento de las dermatomas aportó valiosos conocimientos al campo del tacto. Una suave caricia es más efectiva que una presión fuerte.

Explicación de los huesos como guía

Los huesos de los pies, ofrecen al reflexólogo, indicaciones claras para realizar su trabajo. Funcionan también en la pantorrilla, ya que tendones, ligamentos y músculos conectan con el pie y son elementos claves de su movimiento. El pie contiene veintiocho huesos, cuatro capas de músculos, doce tendones y cerca de cien ligamentos. Los huesos tienen su terminología anatómica, igual que existen términos utilizados para explicar la dirección y el movimiento. Las divisiones de los huesos se separan en tres regiones. Estas regiones son: el tarso proximal, el metatarso intermedio y la falange distal.

El tarso proximal

El tarso está compuesto por siete huesos tarsianos que forman la parte trasera del pie y de la región del tobillo, y el puente inferior.

1. Talo, el hueso del tobillo.
2. Calcáneo, el hueso del talón.
3. Cuboides, un hueso en forma de cubo.
4. Navicular, un hueso en forma de judía.
5. Cuneiforme medial, el hueso interno.
6. Cuneiforme medio, el hueso medio.
7. Cuneiforme lateral, el hueso externo.

El talón está en realidad localizado entre los dos huesos de la pantorrilla; éste es el primero que soporta peso durante la acción de caminar. El hueso del talón, o calcáneo, es el mayor y el más fuerte de todos los del pie. El talón toma la mitad del peso del tobillo y

los otros huesos tarsianos soportan el resto del peso al caminar.

Estos huesos funcionan a modo de guía para localizar los reflejos de la parte inferior del cuerpo. El talón representa la parte inferior de la espalda, especialmente el reflejo ciático. El talón alberga parte de los reflejos del intestino y posee reflejos de acceso a las trompas de Falopio y a los vasos deferentes y reflejos de los vasos linfáticos.

El hueso navicular se asienta en la parte superior del pie, entre el talón y los tres huesos cuneiformes. El reflejo de la parte inferior de la espalda alcanza este hueso, igual que los reflejos de los vasos linfáticos. Los cuneiformes van desde la parte superior del pie, hacia el borde interno, representando la zona inferior de la espalda.

El metatarso

El metatarso está formado por cinco huesos metatarsianos. Estos huesos van numerados del uno al cinco, siendo el número uno el metatarsiano más cercano al borde interior. Estos huesos se componen de tres partes: una base, que toca los huesos tarsianos; un cuerpo, que forma la longitud del hueso; y la cabeza, que toca la parte inferior de los huesos de los dedos. Los reflejos relacionados con los huesos metatarsianos son los que se encuentran entre la línea del diafragma y la línea ciática, independientemente de que estos puntos estén en la parte superior o inferior del pie.

Las falanges

Las cinco falanges del pie se numeran también del uno al cinco. Cuatro de estos huesos de los dedos del pie, los que van del dos al cinco, tienen tres partes: la base, que toca los metatarsos; el hueso medio; y la cabeza, que es el inicio de los dedos. El dedo gordo, conocido también como halux, tiene dos falanges. Los huesos del dedo gordo son más pesados y de mayor tamaño que los otros. El dedo gordo posee una base y una cabeza. Los reflejos relacionados con esta sección del pie, son los que se encuentran desde la línea del hombro hasta las puntas de los dedos.

HECHO

Dos pequeños huesos, los huesos sesamoideos, se encuentran conectados con la primera cabeza metatarsiana. Estos huesos están, de hecho, en los tendones y se asientan en el lado inferior del metatarso. Los huesos sesamoideos aparecen en áreas que soportan mucha presión. Hay personas que tienen también huesos sesamoideos en el dedo pequeño del pie.

Los puentes del pie

El pie tiene dos puentes, formados por los huesos. Los puentes dan al pie la capacidad de soportar y equilibrar el cuerpo. Proporcionan también el equilibrio al caminar. Se trata de formaciones móviles. La acción de caminar produce una aplicación del peso y luego la descarga de dicho peso. Los puentes actúan como un muelle, proporcionando la absorción del choque.



¡Hacia la siguiente sección!

A estas alturas estará viendo, probablemente, que esto de la reflexología está muy bien. Ha aprendido a relajar a la gente. Quizás ha sido testigo de una nariz congestionada que ha empezado a respirar bien o de un hombro dolorido que se siente menos tenso. Independientemente de los resultados que haya observado, le quedan todavía muchas asombrosas prácticas que aprender.

De la línea del diafragma a la cintura

Recuerde, sigue usted trabajando con el pie derecho. Después del calentamiento, complete siempre la rutina en este pie antes de pasar al izquierdo. Observe la planta y trace la línea del diafragma, que corre desde el borde exterior del pie hasta el borde interior, siguiendo el pliegue de la eminencia. Recuerde, es allí donde terminan los reflejos pectorales. Observe ahora, el borde interno del dedo gordo desde encima de la base, donde sobresale la arruga de la segunda articulación. Aquí se encuentra el principio del reflejo del esófago. Recórrala hasta justo debajo de la línea del diafragma, a lo largo del borde interno. El reflejo del esófago pasará al reflejo del estómago.

El centro del puente

Está usted mirando la sección del pie comprendida entre la línea del diafragma y la de la cintura. Ambos lados del pie representan las líneas que nos llevarán a crear una nueva caja, una forma rectangular que contendrá los reflejos comprendidos entre las líneas imaginarias del diafragma y de la cintura. La línea de la cintura coincide con el centro del pie. En el centro del puente, siga el dedo pequeño del pie descendiendo hacia el quinto metatarso; este largo hueso termina, de hecho, con una leve protuberancia en la parte exterior del pie. Sitúe un dedo o el pulgar en la planta. Note que el dedo queda exactamente en el centro del puente.

Terminología

Existen nombres anatómicos para las posiciones y direcciones relacionadas con las áreas del cuerpo. Estos términos se utilizan cuando se discute cualquier sección del cuerpo.

- **Superior:** hacia la cabeza.
- **Inferior:** hacia la parte inferior del cuerpo.
- **Anterior:** parte delantera del cuerpo.
- **Posterior:** parte trasera del cuerpo.
- **Medial:** parte media del cuerpo.
- **Lateral:** parte externa del cuerpo.
- **Proximal:** cerca del punto de origen.
- **Distal:** lejos del punto de origen.
- **Superficial:** superficie del cuerpo.
- **Profundo:** lejos de la superficie.

Cualquier discusión sobre el pie, debería incorporar la mayoría de estos términos, así como otros específicos de los pies:

- **Plantar:** parte inferior del pie.
- **Dorsal:** planta superior del pie.

Piense en el pie

El área sobre la que va a trabajar ahora tiene cinco cuerpos de huesos metatarsianos, que utilizará a modo de guía para trabajar. La línea del diafragma empieza justo debajo de las cabezas metatarsianas, y la línea de la cintura se encuentra al final de los huesos metatarsianos. Va muy bien palpar primero el propio pie e identificar los huesos que servirán de guía para esta sección.

Sienta el pie

Cuando sujete el pie, deje que sus dedos palpen los huesos y sientan también los músculos. Mueva los dedos hacia abajo, hacia arriba y en sentido transversal para

identificar los huesos metatarsianos. Las bases de éstos son grandes; palpe la parte inferior del pie y la superior. En cuanto se sienta cómodo con la identificación del área, pruébelo con el receptor. Sujete el pie con ambas manos y palpe las cabezas metatarsianas en la parte superior del pie. Esto le dará una idea de dónde empieza la línea del diafragma. Utilice los pulgares para caminar desde los huesos hacia la base, notando cómo la base de cada hueso aumenta ligeramente de tamaño. La línea de la cintura se encuentra aquí. Camine con el pulgar entre los huesos para palpar los músculos que los conectan.

Sujete el pie con los dedos en la superficie superior y los pulgares en la inferior. Deje que los pulgares palpen los huesos, igual que hizo cuando palpó su propio pie. Familiarícese con la superficie inferior, comprendiendo dónde terminan los huesos. Palpe cada borde externo, los lados lateral y medial, encontrando la terminación de los huesos. Éstos representan las líneas finales de la línea imaginaria de la cintura.

HECHO

El primer metatarso es algo más corto y ancho que los otros cuatro huesos. La base de este hueso se ensancha cuando toca el cuneiforme medial, que es el hueso que sigue justo detrás. Muchas veces el punto donde estos dos huesos se tocan, forma un bulto en la parte superior del pie, que puede irritarse si se utiliza un calzado inadecuado.

Lo que hacen los pies

Los pies sostienen todo el peso del cuerpo, nos transportan donde queremos y realizan muchas otras actividades. La sección del pie en la que ahora se encuentra, es también parte de los dos puentes, el longitudinal y el transversal. Éstos proporcionan soporte y equilibrio al pie. El puente longitudinal medial es un área donde los ligamentos y los tendones pueden debilitarse, dando como resultado un puente caído o pie plano.

La mitad superior del empeine colabora también con el equilibrio, independientemente de que nos encontremos de pie sin movernos o caminando. Piense

en la huella del pie que deja marcada en la arena de la playa. Generalmente, la eminencia queda clara y el empeine no se distingue fácilmente. El centro de gravedad del cuerpo se localiza en el puente.

Imagínese las correspondencias en el cuerpo

Trabjará primero el reflejo de la boca y del esófago. Cuando mire los pies, superponga la idea de la boca sobre los dedos gordos, dirigiendo la mirada hacia el borde inferior medial, justo encima de los cuellos de estos dos dedos. El reflejo de la boca se encuentra en ambos dedos justo por encima del borde interno inferior del hueso del dedo. El reflejo del esófago corre a lo largo del borde medial, desde la prominencia del hueso, recorriendo el borde interno, hasta justo por encima de la línea del diafragma. El esófago pasa directamente al reflejo del estómago.

Una vez más, mire ambos pies e imagine esa parte de su cuerpo que va desde el diafragma hasta la cintura. Se trata del área abdominal superior, que alberga muchos órganos y estructuras. Descanse sus manos en esta área de su cuerpo; los pulgares descansarán con naturalidad en los extremos de las costillas y las puntas de los dedos tocarán el centro. Los órganos internos están protegidos por una fuerte red muscular. El estómago es el siguiente órgano que encontrará. Tiene forma de «J», con la parte más curvada de la letra, en la porción superior izquierda del abdomen. El reflejo del estómago se refleja en ambos pies.

La porción inferior del estómago pasa hacia los intestinos. Una válvula situada al final del estómago evita que los alimentos procesados entren de nuevo en el estómago. Esta válvula se conoce como *esfínter pilórico*. El reflejo del esfínter pilórico se encuentra, únicamente, en el pie derecho, ya que la curva del estómago pasa hacia el lado derecho del cuerpo, con parte de este órgano.

Los órganos profundos

Profundice e imagínese los órganos que se asientan detrás o debajo del estómago. El páncreas se sitúa detrás del estómago e, igual que el estómago, se conecta con el

intestino delgado. Esta glándula es una estructura accesoria situada fuera del aparato gastrointestinal, aunque pertenece, íntegramente, a la digestión.

El hígado se sitúa por completo en el lado derecho del cuerpo, y la vesícula biliar se oculta debajo de él. Estas dos glándulas se relacionan con la bilis, un elemento importante para la digestión. El estómago, el páncreas, el hígado y la vesícula biliar, vacían en el duodeno, la parte de los intestinos que conecta con el esfínter pilórico, justo en el centro de la línea de la cintura.

Los reflejos de estos órganos o estructuras se reflejan en los pies coincidentes. El hígado y la vesícula biliar están, únicamente, en el derecho, mientras que el páncreas se encuentra en ambos pies, igual que en el cuerpo. El duodeno se encuentra en el pie derecho.



Recuerde, los reflejos no son partes del cuerpo. Un reflejo es un punto que refleja energéticamente el área del cuerpo que representa. Una forma en que la reflexología conecta con las áreas del cuerpo, es a través del sistema nervioso. Cuando reflejamos los puntos, estamos enviando mensajes energéticos y electrónicos para fomentar la homeostasis.

El bazo

Otro órgano que se encuentra en la parte superior del abdomen es el bazo. Éste se asienta detrás de la parte de mayor tamaño del estómago, completamente en el lado izquierdo del cuerpo. Este órgano es importante como lugar de almacenamiento del plasma, los glóbulos rojos y la linfa. El bazo se come los glóbulos rojos viejos y entrega al hígado el hierro reciclado. También ayuda al sistema inmunitario con la producción de células B y T, encargadas de luchar contra las enfermedades. El reflejo del bazo se encuentra, únicamente, en el pie izquierdo, oculto bajo el reborde exterior de la planta, junto a la línea del diafragma.

Las glándulas suprarrenales

Las glándulas suprarrenales se asientan en la parte superior de los riñones, una en cada lado del cuerpo, detrás del hígado y del estómago, escondidas debajo del último conjunto de costillas. Estas diminutas glándulas con forma de judía producen importantes hormonas esteroides. Las suprarrenales segregan hormonas minerales esenciales para la homeostasis del agua, el sodio y el potasio. Los reflejos de las glándulas suprarrenales se encuentran justo encima de la línea de la cintura, en el centro de cada pie.

HECHO

Otro grupo de hormonas producidas por las glándulas suprarrenales, se relaciona con el metabolismo y el estrés. Estas hormonas trabajan para producir energía suficiente para el cuerpo. Las suprarrenales segregan estrógenos y andrógenos, las hormonas sexuales femeninas y masculinas. Dos otras importantes secreciones producen la respuesta conocida como «luchar o salir volando».

La parte media de la espalda

Piense en la parte media de su espalda, esa área que empieza justo debajo de los omoplatos y termina en la cintura. Las costillas y los músculos que cubren las costillas forman la región de la parte media de la espalda. Protegen los órganos internos y la columna vertebral. Muchas personas sufren dolor de espalda en esta región, a menudo debido a posturas incorrectas al sentarse, estar de pie y caminar. Naturalmente, en algunos casos el dolor puede estar generado por un movimiento repetitivo. Los reflejos de esta sección del cuerpo se encuentran en la parte superior del pie, desde justo debajo de los dedos de los pies, hasta el centro de la parte superior, donde terminan los metatarsos.

La parte baja de la espalda

La espalda se prolonga hacia la región del sacro y el coxis. En reflexología, esta sección del cuerpo está representada en la superficie dorsal del pie y cuando se trabaja, con el reflejo espinal. Si seguimos en la parte superior del pie, cuando trabajamos el reflejo de la parte media de la espalda, caminaremos directamente sobre el reflejo de la parte baja. Esto nos lleva a los huesos situados detrás de los metatarsos, justo delante del tobillo.

Comprenda la digestión

La mayoría olvidamos que la digestión se inicia con la vista, el olfato, el tacto o el sonido. Vemos comida que nos gusta y los jugos gástricos hacen que nos suenen las tripas.

Una vez el alimento inicia su camino por la boca, el proceso de digestión continúa. La lengua, los dientes, así como la saliva, participan en el proceso. Los dientes mastican y trituran la comida, mezclándola con la saliva, mientras la lengua la traslada hacia la parte posterior de la boca. Parte de este proceso es voluntario. Nos involucramos en él activamente, mientras que el sistema nervioso autónomo se ocupa de las fases involuntarias.

El movimiento de los alimentos

Cuando empezamos a tragar, el alimento pasa de la boca a una estructura denominada faringe y de la faringe al esófago. Este proceso lo controla el sistema nervioso, ya que la respiración se detiene para permitir que el alimento sea tragado, evitando que entre en el aparato respiratorio. La respiración prosigue cuando el alimento se traslada hacia el esófago.

Los músculos involuntarios del esófago se contraen, moviendo el alimento en dirección al estómago. Un esfínter situado en la entrada del estómago evita que el alimento ascienda de nuevo hacia el esófago. Una vez en el estómago, el ácido clorhídrico y la encima pepsina procesan el alimento y lo trasladan al duodeno a través del esfínter pilórico.

HECHO

El olor que emana la cocción de un pastel de manzana, lasaña, pavo asado o cualquiera que sea su comida favorita, desencadena una respuesta en el cerebro. El sonido, la vista, el olor, incluso el tacto de los alimentos en preparación, estimula recuerdos almacenados. Los impulsos enviados por el cerebro, activan las glándulas salivares, implementando la digestión.

Páncreas, hígado y vesícula biliar

El páncreas es instrumental en la digestión, ya que produce encimas que digieren carbohidratos, grasas y proteínas. El hígado produce bilis, un componente que rompe y absorbe grasas y procesa el colesterol. La vesícula biliar almacena bilis hasta que el intestino delgado lo necesita para la digestión. Estos tres órganos se unen en un conducto común para vaciar en el duodeno.

El duodeno

Esta pequeña estructura tiene mucho poder. Este diminuto segmento del intestino delgado se inicia en el esfínter pilórico del estómago y pasa hacia otra porción del intestino delgado. La mayor parte de la digestión tiene lugar en los quince centímetros que ocupa el duodeno.

Casi todo órgano del aparato digestivo parece estar conectado con esta pequeña forma curva de los intestinos. Parte de los alimentos digeridos del estómago pasan al duodeno. El páncreas envía encimas, mientras que el hígado envía bilis. El principal proceso de digestión se completa en esta sección. El resto del trabajo a realizar, es la absorción y la eliminación, que se realiza en el resto de los intestinos y el colon.

Caminar con el pulgar sobre el reflejo esofágico

Ahora que conoce el funcionamiento del aparato digestivo, ha llegado la hora de iniciar

el proceso de esta sección. Trabajando con el pie derecho, empiece sujetándolo con la mano derecha, utilizando la mano izquierda para realizar la primera secuencia. La mano derecha abraza el pie para mantener el equilibrio y apoyarlo.

Trabaje el reflejo

Lleve el pulgar izquierdo hacia el borde interno inferior del dedo gordo, justo por encima de la segunda articulación. Ahí está el reflejo de la boca. Coloque el pulgar de modo que mire hacia abajo y realice rotaciones sobre el reflejo. Realice movimientos circulares, presione y mantenga. Muy lentamente, utilizando un toque firme y delicado, camine con el pulgar hacia el borde interno del pie, desde el dedo gordo. Camine con el pulgar sobre el borde medial de la cabeza del metatarso, descendiendo por el pie. Esta área puede parecer una protuberancia ósea o tener una pequeña almohadilla, dependiendo de la forma del pie. El pulgar camina exactamente sobre el borde medial; ahí está el reflejo del tubo esofágico.

Continúe caminando con el pulgar por este borde, superando la cabeza del metatarso, hasta justo debajo de la línea del diafragma. Devuelva el pulgar al origen y vuelva a descender caminando. Note cómo el reflejo empieza a relajarse bajo el pulgar.

IMPORTANTE

Pruebe primero el movimiento en su propio pie. Camine con el pulgar sobre este reflejo y note cómo se siente el pie. ¿Hay algunos puntos sensibles? ¿Necesita suavizar la presión? Se trata de una forma estupenda de descubrir cómo se siente su técnica. Siempre que sea posible, experimente primero las técnicas en sus propios pies.

Sea consciente de su cuerpo

Vamos a probar una cosa. Sujete el pie derecho con la mano izquierda y utilice el pulgar de la mano derecha para caminar por el reflejo del esófago. Percátense de lo incómodo

que resulta. Habrá muchas veces en una sesión, en la que tendrá sentido utilizar la mano contraria o los demás dedos, en lugar del pulgar.

La regla a seguir es la de aplicar aquello con lo que más cómodo se sienta. Es importante que su cuerpo se sienta relajado mientras trabaja, ni incómodo ni dolorido. Ofrecer una sesión de reflexología es tan bueno como recibirla si el reflexólogo utiliza mecánicas corporales adecuadas. Sea consciente de sus brazos, manos y dedos, así como del resto del cuerpo.

Los brazos deberían estar relajados, ligeramente doblados por el codo, con los dedos moviéndose con facilidad y libremente. Si ve el codo por el rabillo del ojo, es que lo tiene posicionado excesivamente elevado y tendría que bajar el brazo. Si se le cansan en exceso el pulgar o los demás dedos, deje de presionar con tanta fuerza. Recuerde que debe mover el cuerpo. Permita que la presión se origine en el movimiento, no en la mano.

Tres dedos marcan el punto

La mano izquierda es la que sujeta. Sujete el pie derecho por los dedos o abarque el pie con la palma de la mano. La mano izquierda proporcionará apoyo y estabilidad, además de equilibrio. Observe la superficie plantar del pie, visualizando las dos líneas imaginarias. Busque la línea central del pie y sitúe sus tres primeros dedos hacia esta línea desde el borde interno del pie. Los dedos parecerán como tres trozos de madera apilados, uno encima del otro.

Cuando mantenga los dedos así, los segundos nudillos parecerán descansar en el borde interno del pie. El dedo índice descansa en la línea de la cintura, el dedo medio descansa justo encima del índice, y el anular descansa justo debajo de la línea del diafragma. Estos dedos marcan el punto de tres reflejos.

HECHO

El dedo anular ocupa el área de los reflejos del estómago y del esfínter pilórico. El dedo medio marca el

área del reflejo del páncreas. El índice marca el área del reflejo del duodeno. Los tres dedos le ofrecen una visión clara de los reflejos que existen en estas áreas.

Continúe caminando con el pulgar

Ahora retire los dedos. Empezando en la parte superior, donde se encontraba el dedo anular, camine lentamente con el pulgar a lo largo de esta línea y hacia la marca del centro. Note como el pie, debajo del pulgar, empieza a relajarse, como responde el reflejo a la presión. Camine con el pulgar a lo largo del siguiente reflejo, el del páncreas. Muévase lentamente, con pasitos diminutos para dirigirse caminando con el pulgar hacia la línea central. Camine con el pulgar la última línea, que es el reflejo del duodeno. Una vez más, con movimientos pequeños y lentos, deje que el pulgar camine por este reflejo hasta la línea del tendón.

Devuelva el pulgar al final de la línea de la cintura, en el borde interno del pie, el borde externo del reflejo del duodeno. De la vuelta al pulgar y camine en dirección ascendente en una línea recta hacia la línea del diafragma. Devuelva el pulgar al origen, moviéndose un poquito a lo largo de la línea de la cintura, y camine de nuevo con el pulgar hacia arriba hasta llegar a la línea del diafragma. Repita el movimiento hasta que el pulgar alcance la línea central.

Cambie de mano

Cambie de mano y utilice la mano derecha para sujetar el pie, mientras el pulgar izquierdo camina desde la línea central hacia fuera a lo largo del reflejo del estómago. Devuelva el pulgar a la línea del tendón y camine con este dedo a lo largo del reflejo del páncreas hacia el borde interno del pie. Por último, camine con el pulgar a lo largo de la línea de la cintura, desde el centro del pie hacia el borde interno, reflejando el reflejo del duodeno. Cambie otra vez de mano y, utilizando el pulgar derecho, repita la técnica de caminar con el pulgar desde el borde interno del pie hacia la línea central para los tres reflejos. Camine lentamente por cada uno de ellos, percibiendo cómo las áreas cambian bajo el pulgar.

IMPORTANTE

Cuando regrese a un área sobre la que ya ha trabajado, notará, probablemente que la rigidez o tensión originaria ha desaparecido; el área cede mucho más. Es como si el pie hubiera bajado la guardia, confiando en usted. El cuerpo es sabio y reconoce la reflexología como algo beneficioso.

Los reflejos del hígado y de la vesícula biliar

Los reflejos del hígado y la vesícula biliar son fáciles de encontrar. Coloque los tres dedos de nuevo en las áreas que acaba de trabajar. El área del pie que aún queda visible, es el reflejo del hígado. Sí, es grande, no olvide que el hígado es la glándula de mayor tamaño de nuestro cuerpo. Percátese de que esa área adquiere una forma que recuerda un triángulo ladeado, con la punta escondida bajo el reflejo de la mama. El reflejo se prolonga hacia detrás del reflejo del estómago y por abajo, hasta justo debajo de la línea imaginaria de la cintura, en el borde externo del pie.

No aparte todavía los dedos. Utilizando el dedo medio a modo de guía, coloque el pulgar de la mano izquierda a una articulación del borde externo, en línea con ese dedo. Presione ligeramente, palpando la depresión; este es el reflejo de la vesícula biliar.



Utilice el gráfico del pie a modo de referencia. Le servirá para confirmar la posición del reflejo. Recomendamos tener el gráfico a mano, de modo que lo tenga siempre visible mientras aprende la rutina. La única manera de convertirse en un buen reflexólogo es a base de práctica. Practique la técnica y practique el aprendizaje de los puntos reflejos. ¡Puede conseguirlo!

Camine por el reflejo

Sujete el pie con la mano derecha. Utilice el pulgar izquierdo para caminar por la

totalidad del reflejo del hígado. Esto se hace caminando con el pulgar sobre cada sección, devolviéndolo al borde externo del pie, luego moviéndolo por la siguiente sección. Camine por la totalidad del reflejo, desde el borde hacia dentro.

Luego lleve el pulgar a la esquina de la línea imaginaria de la cintura, junto al borde externo. Vuelva el pulgar hacia la línea del diafragma y camine por el reflejo en sentido ascendente. Siga regresando con el pulgar hasta la línea de la cintura y, cada vez, muévase un poquito más hacia el centro antes de volver a ascender. Estos dos movimientos hacen parecer que acabe de crear una red de líneas, de lado a lado y hacia arriba, cruzándose unas con otras.

Desplace el pulgar hacia el reflejo de la vesícula biliar. Deje que caiga directamente sobre él y realice rotaciones. Cuando sienta el pulgar profundizando, enganche el reflejo. Engánchese allí presionando y tirando el pulgar para devolverlo hacia el borde del pie, mientras sigue en el reflejo. Manténgase en este punto, esperando sentir el reflejo que cede delicadamente, luego suelte.

Sea delicado

Esta área es normalmente un punto muy sensible. Esta sensibilidad podría ocupar la totalidad del reflejo del hígado o de la vesícula biliar, o ambos. Sea consciente de ello y recuerde al receptor que le informe si la presión es excesivamente fuerte o si el reflejo resulta demasiado doloroso.

El dolor puede tener muchas causas. Su trabajo no consiste en identificar por qué esta área resulta dolorosa, si no en continuar trabajando dentro de los límites del nivel de comodidad del receptor. Si surge la pregunta, explique que desconoce por qué resulta doloroso y siga adelante.



¿Qué hago si el receptor dice que le duele?

Debe de reflejar el área dolorosa. Sugíerale que trabajará más suavemente esa región. Si el receptor está de acuerdo, vuelva a probarlo. Si el área sigue resultando dolorosa, continúe con otra. Puede regresar a ella

El reflejo del bazo

Estamos pasando a áreas en las que los reflejos son distintos para ambos pies. Hasta ahora, la secuencia había sido la misma, ya que el reflejo del cuerpo era similar. Con la introducción de esta sección, sin embargo, verá las divisiones. El reflejo del bazo se encuentra en la esquina izquierda del pie izquierdo, escondido bajo el extremo exterior de la línea imaginaria del diafragma. Este reflejo se encuentra en la superficie plantar del pie y es fácil de identificar.

A pesar de que no ha acabado todavía con el pie derecho, observe por un instante, el pie izquierdo. Sujételo con la mano izquierda. Al reflejo del bazo se accede mediante el pulgar de la mano derecha. Recuerde la línea imaginaria del diafragma y, cuando lo haga, sitúe el pulgar un poco más adentro del borde externo, justo debajo de la línea. Resulta interesante ver que el pulgar caerá aquí en un hueco, ya que la tensión de la piel cede ligeramente en este punto.

Presione el pulgar sobre el reflejo y mantenga. Rote firmemente sobre ese punto, sintiendo cómo el pulgar penetra más profundamente. A medida que el reflejo vaya relajándose, mantenga el pulgar en este punto, presione y enganche hacia atrás tirando en dirección al borde del pie. Deje que el pulgar permanezca en el reflejo, manteniendo el gancho en su lugar.

Se trata de otro reflejo que puede resultar sensible. El área del pie donde se localiza el reflejo del bazo, es parte de la columna lateral. Esta es la sección del pie utilizada como apoyo, lo que podría causar un exceso de sensibilidad. Una vez más, repetimos, que su trabajo no consiste en descubrir la causa de esta sensibilidad; sólo debe ser consciente de ella y proseguir.

El meridiano de la vesícula biliar

Descanse ahora el pie izquierdo, tapado y relajado, y regrese al derecho. El reflejo de la vesícula biliar, escondido bajo el reflejo del hígado, se puede acceder desde otro punto.

El meridiano de la vesícula biliar es uno de los meridianos que viaja, prácticamente, a lo largo de todo el cuerpo. Este meridiano se inicia en la cabeza, en el borde exterior del ojo. Ascende por la cabeza formando meandros, cubriendo una extensa área en el lateral de la misma. Imagínese que sujeta los laterales de la cabeza con ambas manos; esto sería similar al modelo y al área cubierta por este meridiano.

HECHO

La vesícula biliar es el lugar de almacenamiento de la bilis, un concentrado que se utiliza para la digestión. Los antiguos chinos creían que la vesícula biliar era el origen de la energía de todos los órganos, transmitiéndoles su pureza de uso. No transporta ni almacena desechos, por lo que esa antigua cultura consideraba la bilis como una esencia pura.

El meridiano continúa descendiendo por el cuerpo en zigzag, ramificándose en el diafragma, cintura, ingle y cadera. A partir de la cadera, desciende por el muslo y la pantorrilla, cerca del borde lateral. El meridiano de la vesícula biliar finaliza en el cuarto dedo del pie, con la línea procedente de la superficie del pie.

Aquí es donde esto se pone realmente interesante. El reflejo de la vesícula biliar se encuentra a una distancia de la articulación del pulgar del borde lateral del pie derecho. La línea del meridiano de la vesícula biliar, corre directamente a través de este reflejo para terminar en el cuarto dedo del pie. Aquí se unen claramente dos modalidades, conectándose con un mismo órgano. El meridiano muestra un camino de energía que puede provocar ciertas afecciones si queda bloqueado. La vesícula biliar colabora en la digestión y el camino energético se responsabiliza de que el proceso sea limpio.

No se olvide de las suprarrenales

Las glándulas suprarrenales se asientan encima de los riñones, una a cada lado del cuerpo. Los reflejos reflejan estas glándulas en ambos pies. De momento está trabajando sobre el derecho. Coloque otra vez los tres dedos sobre los reflejos que representan. El dedo que ahora le interesa es el índice, que descansa sobre la línea imaginaria de la

cintura. La sección almohadillada de la primera articulación de este dedo, descansa sobre el reflejo suprarrenal y también sobre una parte del reflejo del riñón.

IMPORTANTE

No se desanime si al principio no siente el empujón hacia atrás o esa sensación de dejarse ir que a menudo surge cuando se abandona un reflejo. Ocurre, independientemente de que sienta o no este pequeño cambio. A medida que practique y adquiera confianza en su trabajo, sentirá también cómo el reflejo cede.

La mano izquierda sujeta el pie, con el pulgar descansando en la planta, listo para entrar en movimiento. Utilizando el pulgar izquierdo, camine a lo largo de la línea de la cintura desde el borde externo del pie. Mantenga el pulgar caminando hasta debajo del dedo índice, de modo que la punta del dedo descansa en el borde de la uña. Retire el dedo índice, mueva el pulgar hacia arriba, un poco hacia la línea del diafragma, luego retrase un poco el pulgar; ahí está el reflejo suprarrenal.

Otra manera de verificar la localización de este punto consiste en alinearse bajo el reflejo del plexo solar. El reflejo suprarrenal y el reflejo del plexo solar, no son una línea que se conecte directamente; el suprarrenal puede estar un poco más hacia el lado interno del pie, junto a la línea del tendón. Sea cual sea la forma elegida para encontrar este punto reflejo, cuando crea haberlo hallado, realice rotaciones sobre el punto, sentirá una leve hinchazón o bulto en el reflejo, señal de que lo ha encontrado.

Siga realizando rotaciones sobre el reflejo suprarrenal, aplicando una leve presión. Cuando trabaje con los reflejos suprarrenales, utilice toques delicados, sin ejercer presión innecesaria. Ahora manténgase en el punto presionando delicadamente. El reflejo puede empujarle, indicándole que es tiempo de continuar.

Termine caminando con los cuatro dedos

Pase ahora a la parte superior del pie. Imagínese la espalda en su totalidad, ya que es el

área de reflexión que estamos contemplando. Sus manos reposan en los bordes del pie, con los pulgares en la planta. Está empezando justo antes del hueso del tobillo, donde el pie se dobla. Camine lentamente con todos los dedos, palpando entre cada hueso (véase [Figura 14.1](#)). Los dedos parecen y actúan como si estuviesen tocando el acordeón.

Siga caminando con los dedos hacia el centro hasta que éstos se encuentren. Muévase ligeramente hacia arriba, devuelva los dedos hacia el borde y vuelva a caminar. Cada vez que sus dedos se encuentren en el centro, mueva un poco hacia arriba, devuelva los dedos a los bordes de los pies y vuelva a caminar hacia dentro. Siga con el proceso hasta llegar a la base de los dedos.

Una vez allí, vuelva todos los dedos hacia el tobillo. Las palmas de las manos se sitúan en la parte superior del pie. Descienda por éste caminando con los dedos; una vez más, se trata de hacerlo entre los dedos de los pies aunque desde un ángulo distinto. Realice todo el camino hasta justo antes de llegar al tobillo y vuelva.



Figura 14.1. Para trabajar sobre el reflejo de la espalda, camine con los cuatro dedos en cada lado del pie por la superficie hasta que los dedos se encuentren en el centro.

Los músculos y huesos de la espalda

Los huesos involucrados son las costillas inferiores y las vértebras inferiores. Los músculos son abundantes. Existen músculos entre las costillas, conocidos como músculos *intercostales*. En la espalda se localizan los dorsales, los músculos oblicuos y parte del trapecio. Los músculos que sujetan la columna, se encuentran también en la espalda.

Las técnicas de reflexología empleadas para trabajar los reflejos de la espalda, consisten en trabajar las áreas reflejas que son representativas de esta región. La circulación mejora en todo el cuerpo y ello ayuda a la relajación de estos músculos. La reflexología es una herramienta estupenda cuando se sufre un terrible dolor de espalda que no acepta masajes.

Plexo solar

Hemos reflejado numerosas áreas en el pie, y la presión sobre el plexo solar nos lleva a la finalización de esta parte del tratamiento. El trabajo sobre el reflejo del plexo solar recuerda al receptor y al reflexólogo, la necesidad de respirar y fluir con el movimiento del trabajo. Presione el pulgar derecho sobre el reflejo del plexo solar. Empuje los dedos de los pies hacia abajo en dirección al pulgar. Pídale al receptor que aspire honda y lentamente y que aguante la respiración. Siga presionando mientras ordena al receptor que suelte el aire despacio. Retire con delicadeza el pulgar y deje también que se relajen los dedos de los pies.

Mariposeo y aleteo

Utilice un movimiento de transición para pasar a la siguiente sección de la sesión. Con la utilización de ambas manos, camine con el pulgar y los demás dedos hacia el centro del pie, ascendiendo y descendiendo por él. El movimiento de mariposa implica todos los dedos. Si le resulta excesivamente confuso, trabaje primero la superficie superior del pie y luego la inferior.

Después de emplear la mariposa, utilice las puntas de los dedos para realizar movimientos de mariposa en la superficie superior del pie. Muévase desde el área del tobillo hasta los dedos, repitiendo la técnica.

Habrá trabajado la parte superior del pie, reflejando puntos que conectan con el cuerpo de cintura para arriba. El receptor se siente relajado y usted, dispuesto a continuar.



Recargando el aparato digestivo

El aparato digestivo es un mecanismo con dos partes. En primer lugar, ingerimos los alimentos y asimilamos los nutrientes. Luego necesitamos eliminar los desechos. Parece simple, pero el proceso lleva implícita una enorme cantidad de trabajo. Así pues, ¡preparémonos para recargar el aparato digestivo!

Desde la cintura hasta la línea ciática

La línea de la cintura es la línea imaginaria del centro del puente del pie, como descubrimos en el último segmento de la sesión. La línea ciática se encuentra en la sección superior del hueso del talón. Observe la parte inferior del pie; sigue usted en el pie derecho. El empeine tiene forma de arco, con la línea de la cintura recorriéndolo por el centro.

Trace el hueso del talón, que empieza al final del puente y termina en la parte trasera del pie. El talón está cubierto por tejido conectivo y músculo. Esta cubierta proporciona una sensación de almohadilla de grasa cuando presionamos sobre el hueso. La línea ciática se encuentra al principio del talón, a una distancia de cerca de una articulación de un dedo. Otra manera de imaginarse la línea ciática es dibujando una línea imaginaria desde la prominencia ósea del hueso del tobillo, hacia el talón y atravesando hacia el otro lado.

Tenemos ahora dos líneas que delimitan la sección en la que trabajaremos. Una es la línea de la cintura y la otra la línea ciática. Trace una línea imaginaria a lo largo del borde interno, desde la línea de la cintura hasta la ciática, y trace otra en el borde externo. De este modo habrá creado una gran caja rectangular que contiene muchos reflejos.

IMPORTANTE

Otro nombre para la línea ciática es línea del talón. El término ciática designa el área del cuerpo donde se traza la línea imaginaria. El término línea del talón denota el área del pie donde se traza dicha línea. Las dos sirven como línea de guía y separación.

Descubra señales

La anatomía presenta muchas señales superficiales y varias de ellas se encuentran en los pies. El bulto óseo al final del quinto metatarso es una de estas señales. Recuerde, se trata del hueso que ayuda a determinar un extremo de la línea imaginaria de la cintura. Cuando situamos el pulgar en la parte inferior del pie a partir de esta protuberancia ósea, dividimos el puente, creando la línea de la cintura.

Algunas de las señales tienen que ver con músculos, es decir, con la localización de los músculos en relación con su función. A veces son los puntos óseos a los que se unen los músculos. Otras tienen que ver con el riego sanguíneo, marcando el área de riego principal. También las hay que representan localizaciones nerviosas; algunas denotan dirección o movimiento. Pies y tobillos poseen muchas señales.

Localice las señales

Algunas de las señales se encuentran en la parte superior y los laterales del pie:

- El maléolo medial, es el punto más alto en el interior del tobillo.
- El maléolo lateral, es el punto más alto en el exterior del tobillo.
- La vena safena mayor, se encuentra en la parte superior del pie.
- El nervio safeno mayor, se encuentra en la parte superior del pie.
- El músculo extensor digital breve, se encuentran en la parte superior del pie.
- La arteria pedia dorsal, se encuentra en la parte superior del pie.
- El arco venoso dorsal, se encuentra en la parte superior del pie.

Otras se localizan en la parte inferior del pie. Se trata de protuberancias óseas con formas extrañas destinadas a unir tejido conectivo.

- Los huesos sesamoideos, bajo la cabeza del primer metatarso.
- La base del quinto metatarso.
- La cabeza del quinto metatarso.
- La tuberosidad del navicular.
- La tuberosidad del quinto metatarso.
- La tuberosidad del calcáneo.

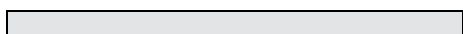
Algunas señales se encuentran en la parte trasera del pie:

- Los músculos y tendones peroneo largo y breve, pertenecen a la pantorrilla.
- La vena safena menor, va hacia la parte trasera del tobillo.
- El tendón calcáneo, se conecta con el talón.
- El músculo extensor hallico largo, pertenece al dedo gordo del pie.
- La arteria tibial posterior, se encuentra en la parte trasera del tobillo.
- El nervio tibial posterior, se encuentra en la parte trasera del tobillo.

Estas señales pueden utilizarse para explicar la dirección de determinadas técnicas. A veces, nos recuerdan el movimiento que el pie puede realizar en estas áreas. También pueden indicar la localización de un punto reflejo. Por ejemplo, el área de un punto reflejo ciático se conecta con la localización real del nervio. A menudo se dará cuenta de que existe un vínculo entre reflejos y señales. ¿Qué fue primero?

La explicación de algunos términos

Algunos de estos nombres le resultarán ya familiares. ¡Estupendo! Está prestando atención. Un término que hemos utilizado es *tuberosidad*, que significa prominencia ósea, grande. La tuberosidad del quinto metatarso es el bulto óseo que se encuentra al final del último metatarso. Este bulto sobresale en el borde externo del pie; es mayor en unas personas que en otras, pero todo el mundo lo tiene. En reflexología, esta señal le ayuda a localizar el extremo exterior de la línea imaginaria de la cintura.



HECHO

La zona ósea denominada tobillo está formada por dos señales, el maléolo medial y el lateral. El verdadero hueso del tobillo se asienta, en realidad, entre estos extremos óseos de la pantorrilla. Se le conoce como *talo*. El área del tobillo está formada por siete huesos del tarso más los dos maléolos.

El maléolo es una gran formación ósea situada al final de la espinilla, conocida también como la *tibia*. Cada lado de la pierna tiene un maléolo: uno al final de la espinilla en la parte interior de la pierna, y otro al final de la tibia, el hueso más pequeño del exterior de la pierna.

El reflejo ileocecal – apéndice

Estamos empezando con la parte baja del aparato digestivo, con los reflejos que reflejan las áreas responsables de la absorción y la eliminación. Miremos por un momento los pies, colocándolos juntos con las plantas de cara a usted. Dedique un momento a imaginar el cuerpo solapado a los pies. Imagínese la cabeza en los dedos de los pies y vaya bajando lentamente, viendo las distintas partes del cuerpo mientras su mirada desciende por ellos.

Deténgase justo debajo de la línea de la cintura. Imagínese ésta atravesando los dos pies. Descienda más allá de dicha línea y palpe el borde externo del pie. Busque la tuberosidad del quinto metatarso; se trata del bulto en la parte inferior del borde externo del hueso contiguo al dedo pequeño, en ambos pies. Esta señal ósea le guiará para encontrar ciertos puntos en este segmento. Cubra de nuevo el pie izquierdo, pues trabajará primero con el derecho.



Las técnicas ofrecidas en este capítulo pueden parecer confusas de entrada, pero no se dé por vencido. Siga con ello y la técnica vendrá con la práctica.

Enganche el reflejo

Sujete el pie derecho con la mano derecha; la mano izquierda abarca delicadamente el pie por el talón, con el dedo pulgar descansando en la superficie de la planta. Encuentre la protuberancia ósea del quinto metatarso. Coloque el pulgar izquierdo en esta tuberosidad y gírelo ligeramente hacia abajo y hacia dentro, preparándose para caminar con él. En este momento sólo se utiliza la primera falange del pulgar.

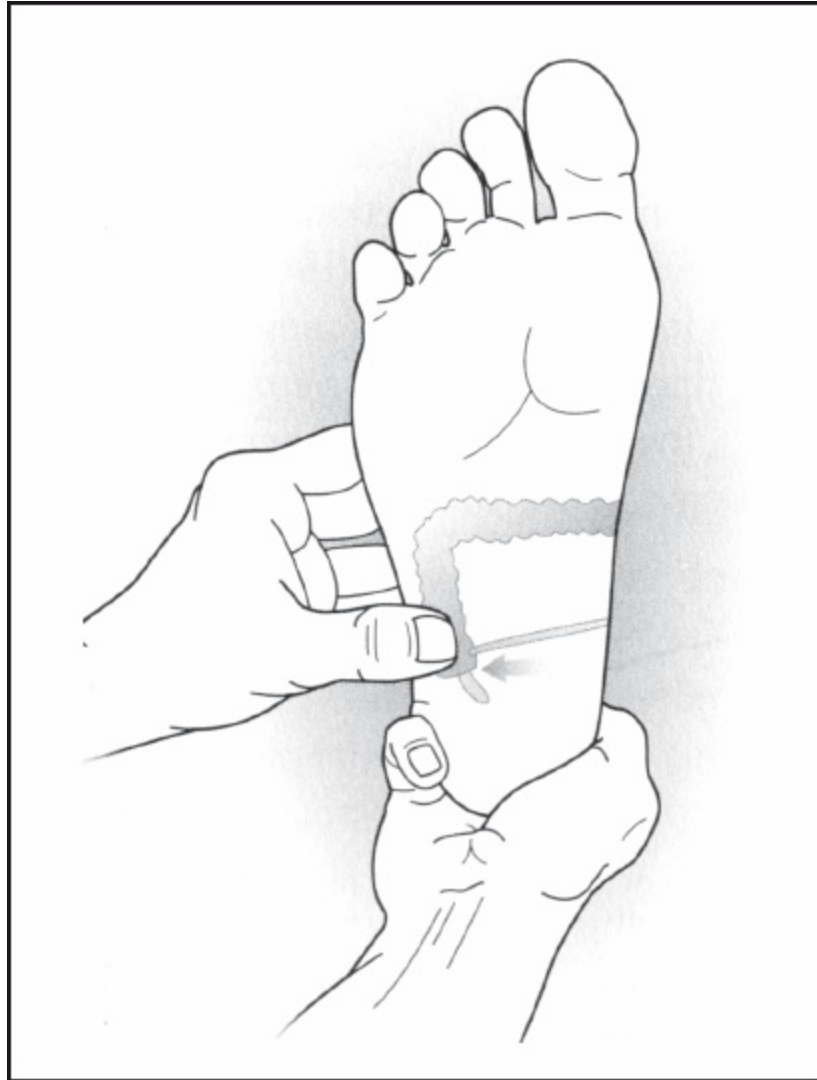


Figura 15.1. Señale el reflejo ileocecal con la técnica del gancho.

La superficie redondeada del inicio del talón queda tocando el borde de este pulgar. Esta sección del pulgar queda entre el borde exterior y el borde redondeado del talón en la parte inferior del pie. La punta del pulgar cae sobre el reflejo de la válvula ileocecal.

Una vez haya señalado este reflejo, que representa la válvula ileocecal y el apéndice, presione y realice una delicada rotación. Continúe con la rotación a medida que el pulgar va entrando con mayor profundidad; luego presione delicadamente y manténgase en este punto. Los dedos de la mano que trabaja se utilizan a modo de palancas, soportando la parte trasera del pie mientras el pulgar presiona. La mano derecha sigue siendo la mano que sujeta.

Con el pulgar presionando y sosteniendo, tire un poco hacia atrás en dirección al borde del pie mediante la técnica del gancho. Presione un poco más, si es posible, mientras engancha (véase [Figura 15.1](#)). Este reflejo es importante porque representa el inicio del intestino grueso. En la mayor parte de este segmento de la sesión trabajará simultáneamente el intestino grueso y el delgado, ya que son áreas del cuerpo que se solapan.

El guardián

Este reflejo puede ser reflejado varias veces, ya que representa una estructura que es como un guardián de la puerta. En todo el cuerpo existen diversas estructuras que tienen posiciones de enorme importancia funcional. Sólo en el aparato digestivo, se localizan cinco de estas estructuras. Se trata de válvulas que permiten a los materiales seguir el camino de la digestión. Los esfínteres son generalmente anillos tensos de músculo que permiten el paso sólo en una dirección. Como guardianes, estas válvulas evitan que los materiales entren de nuevo en el organismo y el movimiento es un flujo continuo en una única dirección.

HECHO

La válvula ileocecal es el guardián entre el intestino delgado y el intestino grueso. Esta válvula permite que el material pase del íleo del intestino delgado, al colon ascendente. Conectadas a estas válvulas existen dos regiones más, el ciego y el apéndice. Estas estructuras se reflejan cuando se trabaja el reflejo ileocecal. El ciego y el apéndice filtran material de deshecho no digerido, iniciando el proceso de absorción.

El reflejo del colon ascendente

El pulgar izquierdo se engancha a la válvula ileocecal en posición horizontal. Gire el pulgar hacia arriba en dirección a la línea de la cintura y empiece a ascender caminando con él en dirección a la línea imaginaria de la cintura. Avance en pequeños pasos, creando una línea cercana al borde del pie. El pulgar se sitúa en la superficie inferior, pero cerca del borde externo.

Se trata del reflejo del colon ascendente. El colon se divide en cuatro partes: las áreas ascendente, transversal, descendiente y sigmoidea. Los deshechos pasan de la válvula ileocecal al colon ascendente. El colon empieza a contraerse y expandirse, empujando todo el material esencial y ayudando a pasar los deshechos. El colon ascendente termina en el pliegue hepático, justo debajo del hígado.

El pie derecho alberga los reflejos del colon ascendente y mitad del colon transversal. Regrese con el pulgar al reflejo ileocecal y ascienda de nuevo por el borde caminando con él. Note cómo responde el pie. Cuanto más se trabaje el reflejo, más suave se notará la piel. Cuanto más relajado esté el receptor, más fácil es trabajar el reflejo.

Los reflejos del pliegue y del colon transversal

El reflejo del colon se desglosa en distintas partes. La siguiente parte se inicia en el borde externo de la cintura cuando empieza a caminar con el pulgar por esa línea hacia el borde interno. Deje que en primer lugar el pulgar trabaje en el borde externo, con rotación y trazando círculos en el área. Este es el reflejo del pliegue hepático. Después de completar la rotación y los círculos, camine con el pulgar sobre el punto en tres direcciones. El dedo realizará uno o dos pasitos hacia arriba, a través y hacia abajo del área del reflejo del pliegue.

HECHO

El colon ascendente finaliza al convertirse en el pliegue hepático, que es una curva del intestino grueso. Los pliegues son como bolsillos formados a partir de un pronunciado doblez del colon, donde queda

atrapado el material de deshecho. Durante una sesión de reflexología, se dirige atención adicional a los reflejos de estas áreas.

Camine con el pulgar por la parte inferior del pie, a lo largo de la línea de la cintura. Ahí se encuentra el reflejo del colon transversal. En el borde interno del pie, gire el pulgar hacia abajo, sólo un poco. El área donde el dedo se ha detenido sobresaldrá ligeramente. Utilice el pulgar de la mano derecha para trazar delicados círculos en la parte de la piel que ha sobresalido. Se trata de la parte superior del reflejo de la vesícula biliar. Posteriormente trabajará el reflejo por completo.

IMPORTANTE

La peristalsis es una función controlada por los músculos. Se trata de un movimiento involuntario de contracción y relajación que empuja el alimento a través del aparato digestivo durante las distintas fases de la digestión. El movimiento es como una ola, siendo entonces lento y controlado, o muy rápido, como un maremoto.

El reflejo del colon transversal se encuentra en ambos pies, ya que la parte del colon que representa, atraviesa el cuerpo cerca del estómago y del bazo. Como parte del intestino grueso, el colon transversal se implica en todas sus funciones. Una de las principales funciones del intestino grueso, es la absorción de vitaminas. La mucosidad ayuda también a equilibrar el nivel de agua y sodio y los niveles de electrolitos.

La peristalsis en masa es un movimiento exclusivo del colon transversal. Se produce en esta parte del colon como una gran ola que envía el contenido del colon hacia el recto. Este reflejo se produce tres o cuatro veces al día y suele tener lugar después de una ingesta de comida.

Trabajando todos los ángulos rectos

El camino que va desde el reflejo de la válvula ileocecal hacia arriba, ascendiendo por el reflejo del colon, a lo largo del reflejo del colon trasverso y todos los reflejos

secundarios, es un camino que refleja la mitad del intestino grueso. A su vez, en el cuerpo, el intestino delgado se ve cruzado también por su colega más grueso, permitiendo que los reflejos se solapen.

El primer paseo ha creado una forma distinta a la dibujada previamente. Observe el pie e imagine una línea ascendiendo desde el reflejo de la válvula ileocecal y recorriendo el reflejo del colon transverso. Esta línea tendría la forma de un ángulo recto. Tenga en mente esta imagen mientras seguimos adentrándonos en esta compleja área.

HECHO

Mientras que el intestino grueso mide sólo un metro y medio, el intestino delgado alcanza casi los siete metros. Sin embargo, el diámetro del intestino delgado es como el de una pequeña moneda, mientras que el del intestino grueso es como el de una lata de sopa pequeña. El intestino delgado es suave, mientras que el grueso es rugoso.

Los ángulos segundo y tercero

Regrese con el pulgar de la mano izquierda, al reflejo de la válvula ileocecal; realice una rotación sobre el punto y mantenga. Camine dos pasitos con el pulgar alejándose del reflejo ileocecal, hacia el borde interno del pie, y luego gire y camine en sentido ascendente hacia la línea de la cintura. Justo debajo de la línea imaginaria de la cintura, gire el pulgar, moviéndose hacia el borde interno. Camine con el pulgar creando una línea hacia el borde medial. Tenemos ahora el segundo ángulo recto, colocado bajo el primero.

Devuelva el pulgar hacia el punto de la válvula ileocecal para iniciar un nuevo ángulo recto. Camine con el pulgar desde el reflejo de la válvula hasta justo superar el lugar donde empezaba el último segmento. Camine con el pulgar otra vez hacia la línea de la cintura, deteniéndose justo debajo de la línea que fue creada en el último paseo. Gire y diríjase de nuevo hacia el centro del pie. Se ha creado un tercer ángulo recto, colocado justo debajo del anterior.

El ángulo recto final

Dependiendo del tamaño del pie, el siguiente ángulo recto debe ser el último. Empezando en el reflejo de la válvula ileocecal, camine con el pulgar a lo largo de las otras líneas para iniciar una nueva sección. Gire y camine con el pulgar en sentido ascendente, girando de nuevo justo debajo de la última línea. Camine con el pulgar hacia el borde interno del pie, completando así el ángulo recto final. Percátense de que el dibujo se torna cada vez más pequeño, ya que el área abarcada es también menor.

Estos ángulos rectos colocados uno encima del otro, han determinado las áreas de los intestinos grueso y delgado reflejadas en el pie derecho. El intestino delgado es el que juega el papel principal en la digestión del alimento removido procedente del estómago y absorbiendo nutrientes y agua. El intestino grueso asume el papel de absorber los restantes líquidos y sales, así como de dar potasio al cuerpo.



¿Qué es el alimento removido?

El alimento que consumimos se asienta en el estómago durante un tiempo que oscila entre una y cinco horas, dependiendo del metabolismo de cada uno. Durante este tiempo, el alimento sólido va removiéndose hasta convertirse en un líquido que denominamos *quimo*. Cuando el estómago vierte en el duodeno, está vertiendo líquido, no material sólido para seguir siendo digerido.

Cree un abanico caminando con el pulgar

Ha trabajado la sección relacionada con los intestinos grueso y delgado del lado derecho del cuerpo, construyendo una serie de ángulos rectos uno encima del otro. Ahora volverá a trabajar el área, ya que representa parte del sistema que libera el organismo de desechos, facilitando la homeostasis. Además, tratándose de un área del pie que habitualmente cae en el olvido, la reflexología mejora su tono, recuperando gran parte de la energía de la piel y los músculos.

Empiece con el pulgar izquierdo realizando rotaciones sobre el reflejo de la válvula ileocecal, presione y enganche. Gire delicadamente el pulgar y camine ascendiendo por

el reflejo del colon, devuelva el pulgar al reflejo de la válvula, manténgase en dicho punto y luego camine de nuevo ascendiendo con el pulgar, siguiendo el reflejo del colon ascendente, hacia la línea de la cintura. Devuelva el pulgar izquierdo al reflejo ileocecal y mantenga; visualice la siguiente línea superior y camine por ella con el pulgar.

Imagínese una bailarina con un abanico cerrado en la mano. La danza se inicia con el abanico cerrado. A cada giro que da en la pista de baile, la bailarina abre el abanico un poco más. La base de éste, es constante, y los dibujos que ocupan las distintas pequeñas partes del abanico, nos cuentan poco a poco, una nueva historia.

El reflejo de la válvula ileocecal es la base del abanico, y cada línea hacia arriba y hacia el exterior, es una pieza del mismo. Cada vez que termina una línea, en la línea imaginaria de la cintura, regrese al reflejo ileocecal y camine con el pulgar una nueva línea hacia el exterior, abriendo un poco más el abanico. Cada paseo con el pulgar alejará ese dedo un poco más de la línea de la cintura, acercándolo al borde interno del pie. Finalmente, la línea ya no irá hacia la línea imaginaria de la cintura, sino hacia el borde interno del pie. La última línea del abanico finalizará con el pulgar, alejándose del reflejo ileocecal, siguiendo la línea ciática y hacia el lado interno del pie.

IMPORTANTE

El abanico ha trabajado, de forma efectiva, la sección del pie comprendida entre las líneas imaginarias de la cintura y la ciática. Caminar con el pulgar siguiendo un ritmo regular y delicado, ha permitido que esta parte del pie se relaje y se sienta renovada.

La caja del reflejo del intestino delgado

Ha construido un montón de ángulos rectos y creado y abierto un abanico, técnicas que se relacionan tanto con el intestino grueso como con el delgado. Las áreas externas de los ángulos rectos se relacionan con el intestino grueso, igual que el abanico que antes hemos abierto. Pero existe también un reflejo específico del intestino delgado.

Observe el pie derecho e imagínese el reflejo de la válvula ileocecal. Imagínese, además, los reflejos del colon ascendente y transverso. En el interior y debajo de estos reflejos, existe un espacio abierto y vacío parecido a una caja. Imagínese la caja llena de garabatos, procedentes del borde medial del pie. Cambie de mano, utilizará ahora el pulgar de la mano derecha.

Empiece a caminar con el pulgar justo por debajo de la línea de la cintura, desde el borde interno del pie. Camine hacia el reflejo hepático. Devuelva el pulgar al borde y baje un poquito, y camine de nuevo con el pulgar hacia el interior en dirección al reflejo del colon ascendente. Siga devolviendo el pulgar al borde interno, un poco más abajo cada vez. Siga caminando trazando líneas imaginarias y llenando esta caja hasta la línea ciática.

Una vez camine con el pulgar por la línea ciática, llene la caja desde arriba. Este reflejo del intestino delgado puede trabajarse desde arriba hacia abajo, desde abajo hacia arriba y también en diagonal. Imagínese la longitud del intestino delgado. Piense también en todo el trabajo que realiza el intestino delgado.

Los reflejos de los riñones y la vejiga

Queda un área todavía que completar: los reflejos del aparato urinario. En las partes inferiores de ambos pies se encuentran los reflejos de los riñones, uréteres y vejiga. El reflejo del riñón del pie derecho está situado ligeramente más abajo que el del izquierdo. En el cuerpo, los riñones están unidos a la pared posterior del abdomen y se asientan justo en la cintura.

El reflejo de los riñones

Trabjará sobre el pie derecho, ya que la técnica es la misma para ambos pies. Refresque la memoria y piense en la localización del reflejo suprarrenal. Sujete el pie con la mano derecha y camine con el pulgar izquierdo en dirección al reflejo suprarrenal. Trabaje la línea imaginaria de la cintura mientras se dirige caminando hacia la línea central. Deténgase en el reflejo suprarrenal, dejando que el pulgar se asiente en el reflejo y la

línea de la cintura.

Imagínese la pequeña forma de judía del riñón superpuesta al pie, una parte arriba y otra debajo de la línea de la cintura. Siga sujetando el talón con la mano derecha. Libere los dedos de la mano izquierda, ya que van a ser los que se muevan por encima y alrededor del reflejo. Con el pulgar de la mano izquierda sobre el reflejo, mueva los dedos a la parte superior del pie.

Los dedos han pasado de la superficie dorsal, sobre los dedos de los pies, a agarrar delicadamente el lado interior del pie, desde el lado plantar. Está usted ahora viendo la parte superior de la palma de la mano izquierda. Los dedos de la manos envuelven los del pie, descansando sobre la superficie dorsal, de modo que no puede verlos. El pulgar de la mano izquierda está plano sobre la planta del pie, descansando completamente sobre él. El reflejo del riñón es toda esta área que queda bajo el pulgar, por encima y por debajo de la línea de la cintura (véase [Figura 15.2](#)). Rote delicadamente el pulgar, presione y mantenga. No aplique mucha presión, se trata de un área sensible.

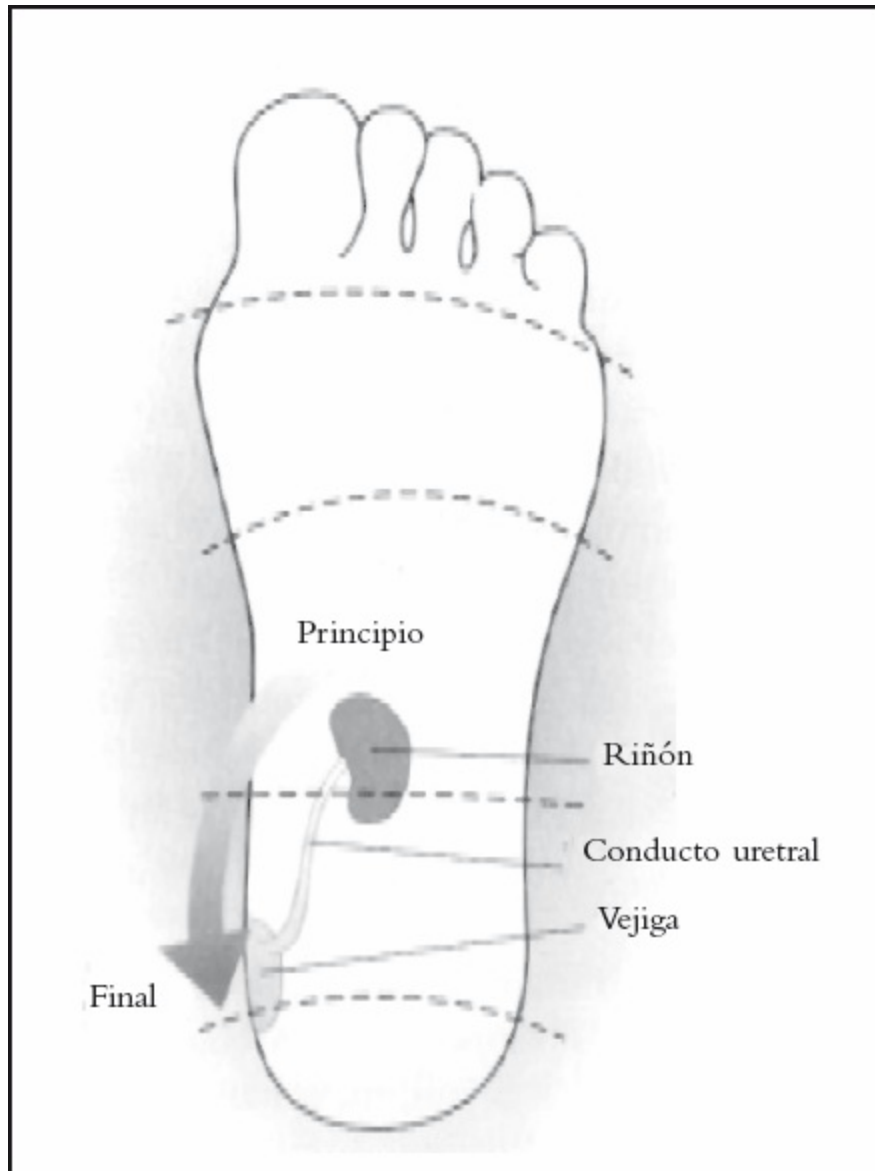


Figura 15.2. Camine con el pulgar por la línea de la cintura hacia el reflejo del riñón, y realice una rotación antes de volver a caminar con el dedo en sentido descendente hacia el reflejo de la vejiga.

IMPORTANTE

Las personas tenemos distintos tamaños y formas, de igual modo que nuestros órganos internos están colocados en lugares ligeramente distintos para cada uno de nosotros. Una persona alta y de constitución delgada, tendrá una porción superior de los riñones situada por debajo de la cintura; mientras que una persona bajita tendrá los riñones en gran parte situados por encima de la cintura. El cuerpo es el mismo, pero es único para cada individuo.

El reflejo de la vejiga

La uretra está conectada al riñón; se trata de una vía de paso hacia la vejiga. El pulgar reposa sobre el reflejo del riñón. Observe por un momento el pie, visualizando el camino que seguirá el siguiente reflejo. Desde el reflejo del riñón, camine con el pulgar trazando una diagonal hacia el borde interior más inferior, junto a la línea ciática. Observe cómo el área empieza a sobresalir; ¡es un mensaje de que estamos trabajando correctamente el reflejo! Cuando el pulgar alcanza el borde del pie, hay un pequeño bulto del área cubierta con tejido graso. Se trata del reflejo de la vejiga. Utilice el pulgar de la mano derecha para trazar delicados círculos y caminar por esta región. Camine con el pulgar con delicadeza en todas direcciones sobre el reflejo, luego aletee suavemente.

Gestión de deshechos

La continencia, el reciclaje y la eliminación de deshechos es un esfuerzo cooperativo del organismo. Los riñones, la piel, los pulmones, el hígado, el aparato digestivo y la sangre comparten la función de la gestión de deshechos.

HECHO

Las nefronas son unidades funcionales de los riñones. Cada riñón posee, aproximadamente, un millón de estas unidades de filtración. Las nefronas se relacionan con el filtraje, la reabsorción y la secreción de sangre y plasma sanguíneo.

La eliminación correcta de las sustancias de deshecho fomenta el equilibrio del cuerpo. Los riñones y otras estructuras de apoyo del aparato urinario, son cruciales para el mantenimiento de la homeostasis y son responsables de las siguientes funciones:

- Mantenimiento del equilibrio adecuado de agua.
- Mantenimiento del equilibrio adecuado de minerales.
- Regulación de la presión arterial.

- Filtraje sanguíneo.
- Regulación del líquido extracelular.

El talón en transición

Hemos trabajado los reflejos de la digestión, la absorción y la eliminación del pie derecho. Empezará ahora a trabajar en los toques finales que servirán para completar la parte principal de la sesión sobre el pie derecho. Puede utilizar cualquiera de las dos manos para trabajar, mientras la otra sujetará el pie para mantener el equilibrio. En primer lugar, trabajará la línea ciática, ya que es una de las áreas de reflexión del nervio ciático.

El nervio ciático es el mayor nervio del cuerpo, y las extensiones de este nervio se localizan en el pie. El nervio calcáneo medial riega el talón, igual que lo hace el nervio plantar lateral. Estos nervios sirven a los músculos y la piel del talón. En esta área se encuentran también dos dermatomas. Recuerde que los dermatomas son las áreas sensoriales de la piel que se encuentran conectadas al sistema nervioso.



El aprendizaje de la reflexología representa una nueva función para sus manos. Las técnicas empleadas exigen nuevos y distintos usos de los músculos de las manos. Puede darse el caso de que sus manos se sientan cansadas porque los músculos se estiran constantemente. Si se le cansa la mano con la que trabaja, déjela descansar durante las transiciones.

Presión en el talón

Cierre en un puño la mano que trabaja, como si fuera a amasar. Presione la totalidad del área del talón hacia arriba y hacia abajo, y hacia delante y hacia atrás. Puede tratarse de una zona con la piel endurecida. Cuando presione sobre el talón, notará que la dureza empieza a relajarse como respuesta a su trabajo. Siga presionando hasta que la respuesta

se note en la totalidad de la zona.

Camine con el pulgar por la línea ciática

Hemos relajado la línea ciática mediante la presión sobre el talón y la tenemos preparada para aplicarle una técnica más profunda. Utilice el pulgar de la mano derecha o de la izquierda para caminar a lo largo de la línea, empezando en cualquier extremo. Camine lentamente, notando cómo responde el área. Cuando el pulgar alcance el final de la línea imaginaria, cambie de mano y camine hacia atrás o devuelva el pulgar al inicio para caminar de nuevo.

Los reflexólogos suelen caminar con el pulgar y presionar el talón, intercambiando aquí la utilización de ambas técnicas. Aplique en su caso, lo que mejor le vaya. Intente hacerlo primero por separado y luego cambie.

Prosigamos

Cuando complete esta sección, realice movimientos de aleteo para la transición. Deje que las manos descansen un momento sobre la totalidad del pie, abarcando ambos costados. Con suaves movimientos, deje que las manos acaricien con delicadeza o realicen la mariposa, es la señal de descansar. En una sesión completa, continuaría con este pie. Sin embargo, como estamos en una sesión de aprendizaje, taparemos el pie derecho y nos dispondremos a pasar al otro.



Pasemos al pie izquierdo

La última sección ha resultado ser todo un reto. Cualquier modalidad merecedora de estudio tiene secciones fáciles y áreas de complejidad. Sin embargo, la reflexología se torna menos exigente con la práctica. Sigamos adelante y pasemos al pie izquierdo, y podrá seguir con ello practicando.

El pie izquierdo

Ha estado trabajando regularmente sobre el pie derecho, con la excepción de la rutina de calentamiento y la observación del reflejo del bazo. Ha llegado la hora de pasar al pie izquierdo, pues abordamos el lado izquierdo del cuerpo. Energéticamente, este lado del cuerpo representa el lado soleado de la colina. El concepto del yin y el yang puede equipararse al concepto de la homeostasis. Uno se relaciona con el equilibrio energético y el otro con el equilibrio físico. La combinación de los dos creará el escenario perfecto para el equilibrio espiritual. Un flujo adecuado de chi por los canales de energía del cuerpo, crea buena salud. Para conseguir este flujo, debemos operar en armonía.

La mayoría del flujo de movimiento del cuerpo va de derecha a izquierda. El aparato digestivo mueve los deshechos de derecha a izquierda, y el pie izquierdo sostiene los reflejos externos de este aparato. Los pulmones oxigenan la sangre cuando fluye del lado derecho al izquierdo.

HECHO

El lado izquierdo del cerebro se relaciona con el pensamiento lógico y racional, el que utilizamos cuando jugamos al ajedrez o expresamos nuestras ideas. Este lado es el predominante en los científicos y en los genios de las matemáticas. El estudio de los idiomas estaría en este lado del cerebro.

Localización de los órganos

El lado izquierdo del cuerpo contiene la porción mayor del corazón. Este lado contiene también la mayor parte del estómago. En algunos individuos, el páncreas ocupa una parte algo mayor en el lado izquierdo. Una mitad del colon transversal se encuentra en el lado izquierdo del cuerpo. El colon descendente y el colon sigmoideo se encuentran asimismo en el lado izquierdo. El recto está en el centro del cuerpo; sin embargo, su reflejo suele localizarse en el pie izquierdo, en línea con el colon sigmoideo.

El tracto gastrointestinal

El tracto gastrointestinal se ha comentado brevemente durante la discusión del aparato digestivo. Esta sección de la sesión de reflexología se ocupa de la parte inferior del tracto gastrointestinal. El trabajo con esta área seguirá apoyando el trabajo de esta parte del aparato digestivo. El tracto gastrointestinal es la vía de paso desde la boca hasta el ano. Diariamente se ingieren, segregan, absorben y excretan importantes volúmenes de líquidos y sólidos a través de este aparato. Comer bien ayuda a mantener el correcto funcionamiento de éste y a mantener limpia la vía. La fibra no es digerible y se obtiene a partir de sustancias vegetales encontradas en verduras, frutas, cereales y legumbres. Las fibras insolubles pasan por el tracto gastrointestinal relativamente inalteradas, empujando con rapidez a los restantes materiales.

HECHO

La fibra insoluble no se disuelve en el agua. Está presente en la piel de frutas y verduras, así como en la cubierta de los cereales integrales. Las fibras solubles se disuelven en agua, formando una sustancia gelatinosa. Cereales, brócoli, frutas cítricas y ciruelas, las contienen. El gel de esta fibra ralentiza el movimiento del material en el tracto gastrointestinal.

Estructuras del pie izquierdo

El pie izquierdo es el espejo del pie derecho, con las mismas estructuras localizadas en los mismos lugares. En el pie izquierdo tenemos cinco dedos. Cada uno de ellos, excepto el pulgar, posee un hueso cabecera, medio y final, en cuanto a falanges. El dedo gordo posee dos falanges, el hueso de cabecera y el final. Poseemos cinco huesos metatarsianos, cada uno de ellos con una cabeza ósea al principio y una base grande al final. La cabeza del primer metatarso posee dos huesos sesamoideos dentro de los tendones.

El pie izquierdo tiene también tres huesos cuneiformes detrás de los primeros tres metatarsos y un hueso cuboides detrás de los últimos dos. Posee un navicular y un talo, así como un calcáneo. Los huesos son iguales, igual que todas las estructuras accesorias conectadas con el pie.

La creación de la caja externa

Observe el pie e imagine la línea de la cintura que corre por el centro del mismo. Encuentre la tuberosidad del quinto metatarso, ese bulto óseo en el borde exterior, y coloque el pulgar desde allí hacia el centro del pie. Esta es la línea imaginaria de la cintura para este pie. Observe el talón y palpe esa área. Sujete el talón, familiarícese con su tacto por todos lados. Palpe su propio talón y palpe también los de otras personas.

Utilice todos los dedos para caminar por el talón. Estire el pie y note la tensión. Flexione el pie y note cómo el extremo superior del talón se relaja. El fin del talón se encuentra en la parte trasera del pie; palpe desde la parte trasera hacia la superficie superior donde se encuentra el inicio de esta estructura.

Deje que los dedos se deslicen por el talón en el lado plantar hacia la parte trasera, un poco. Aquí el talón es abultado y tenso, y aún así el área responde. Es la región de la línea ciática. Empiece en el borde externo del pie y camine con el pulgar atravesando el talón, creando una línea imaginaria. Devuelva el pulgar al origen y camine de nuevo.

Ahora empiece a practicar con el receptor. La mano izquierda sujeta el pie y la derecha es la que camina. Cambie de manos y deje que sea el pulgar de la mano izquierda el que camine por la línea ciática desde el interior del pie. Devuelva el pulgar al borde interno y camine de nuevo a lo largo de la línea. Sea en todo momento

consciente de la respuesta del pie, verifique que esté relajándose debidamente.

IMPORTANTE

Observe al receptor mientras camina con el pulgar o los dedos. En este caso se trata de un área en la que puede utilizar mayor presión, pero compruebe siempre que la presión resulta confortable. Recuerde mover también su cuerpo, dejando que sea el movimiento de éste el que aplique la presión, no los dedos.

Camine con el pulgar el reflejo transverso

Sujete el pie izquierdo con la mano derecha y utilice el pulgar de la mano izquierda para caminar a lo largo de la línea de la cintura. Los dedos de la mano izquierda deben estar cerrados en un puño o descansar sobre la superficie superior del pie, lo que mejor le vaya. Empiece en el borde interior de la línea de la cintura y, mediante diminutos pasos, camine con el pulgar a lo largo del reflejo del colon transverso.

Siga caminando con el pulgar a lo largo de esta línea, inclinándose algo hacia el reflejo del bazo. Cuando el pulgar izquierdo alcance el borde externo, notará una ligera muesca. Cambie de manos; el pulgar derecho pasa ahora a trabajar. Con dicho pulgar, trasládese hacia el área que queda ligeramente por encima de la línea de la cintura en la esquina externa. Aquí es donde se encuentra esa muesca.



Asegúrese de comprobar el estado de sus uñas antes de aplicar estas técnicas. Los reflexólogos deben llevar las uñas cortas, limpias y sin alteraciones. Muchos son asiduos al servicio de manicura para así asegurarse de llevar siempre las uñas bien cuidadas. Independientemente de que recurra a los servicios profesionales o se haga usted mismo la manicura, lleve siempre las uñas bien cuidadas.

Esta leve depresión representa el pliegue esplénico del colon. Un pliegue es un área

en la que el colon se dobla, creando un bolsillo donde se almacenan deshechos. Este lado del cuerpo posee dos de estos pliegues.

Utilice el pulgar de la mano derecha para enganchar este reflejo. Recuerde realizar rotaciones sobre el punto, presionar y mantener, palpando qué punto de profundidad le permite alcanzar el pie. Enganche entonces y tire hacia atrás, como si el reflejo fuese el pez y el pulgar el anzuelo.

Camine con el pulgar por el reflejo del colon descendente

El reflejo del colon descendente va desde el pliegue esplénico hacia el borde externo del pie, pasada la tuberosidad ósea del quinto metatarso. El reflejo continúa hasta la línea ciática, donde termina el reflejo del colon descendente.

Trabajamos ahora con las últimas fases de la digestión. Las bacterias que viven en el colon contribuyen al final del proceso digestivo. El quimo restante es fermentado, lo que produce gases en el colon. Los carbohidratos, las proteínas y las grasas se desintegran incluso más, algunos en forma de heces y otros en forma de orina. A estas alturas, todas las vitaminas necesarias para el organismo han sido absorbidas.

Con el pulgar de la mano derecha ya en posición, gire ligeramente y camine con el pulgar descendiendo por el reflejo del colon descendente. Puede parecer complicado de entrada, pues está usted utilizando la punta y el borde interno del pulgar. Con borde interno nos referimos aquí al borde más alejado del dedo índice.

Observe lo que ha sucedido hasta el momento. Ha caminado por el reflejo del colon transversal, que gira hacia arriba un poco justo debajo del reflejo del bazo. Bajo el reflejo del bazo se encuentra el reflejo del pliegue esplénico; aquí las técnicas utilizadas fueron la rotación, la presión, el gancho y el mantenimiento en el punto. Desde el reflejo del pliegue esplénico, giró el pulgar para encarar hacia abajo y utilizó la técnica de caminar con el pulgar, esta vez descendiendo por el colon descendente, y terminando en la línea imaginaria de la ciática.



El lado medial del pulgar y del dedo gordo del pie son, en realidad, lados que se tocan el uno al otro. Esto significa que lo que parece el borde externo es, realmente, el borde interno. Deje los brazos colgados junto al cuerpo. El borde interno de los pulgares, el borde medial, es el borde más cercano al cuerpo.

La señal ósea

El quinto metatarso del pie izquierdo se utiliza a modo de guía durante gran parte del proceso de este pie. El reflejo del colon descendente corre hacia el final de este hueso, donde encontramos la tuberosidad de este quinto hueso largo. Pasada esta señal ósea existe una depresión en la superficie inferior del pie. Este pequeño espacio, que parece como un diminuto hueco, es un reflejo.

Recorra con el dedo el quinto hueso metatarsiano. Presione y note el hueso, dejando que su dedo llegue al final y note el abultamiento óseo. Palpe más allá de la tuberosidad y descubra la depresión que hay justo ahí debajo de ese hueso. El quinto metatarso está delante del hueso cuboides. Éste también está detrás del cuarto metatarso. Los músculos y el tendón conectados al cuboides y estos metatarsos están entretejidos como una silla de mimbre. El espacio que representa un reflejo es parte de esta área. El cruzamiento de músculos, tendones y ligamentos, ha dejado una suave depresión que es posible palpar.

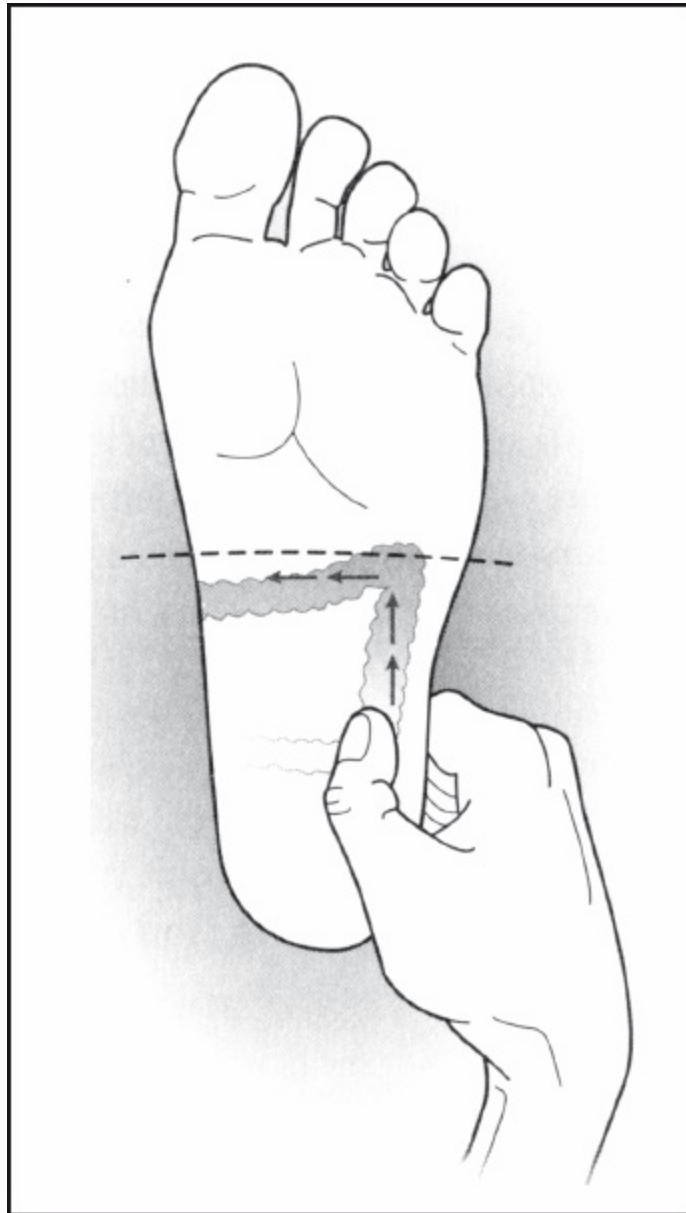


Figura 16.1. Utilizando el pulgar de la mano derecha, enganche y rote sobre el reflejo sigmoideo.

El reflejo es el pliegue del colon sigmoideo. Esta pequeña área refleja el giro final del colon. Cuando los desechos alcanzan este punto, han empezado a solidificarse y se ponen en posición para ser expulsados del cuerpo. El ser humano tiene la habilidad, desde edad temprana, de controlar voluntariamente la expulsión de los desechos no digeribles.

Camine con el pulgar izquierdo por el colon transversal. Cambie al pulgar derecho y enganche en el pliegue esplénico. Descienda caminando con el pulgar, por el colon

descendente. Deje que el pulgar de la mano derecha camine hasta la leve depresión que hay debajo de la señal ósea. Con el pulgar derecho, rote sobre este punto, presione y mantenga. Utilice el pulgar para enganchar y tirar en el reflejo (véase [Figura 16.1](#) página anterior).

Rotación en el reflejo rectal

Camine con el pulgar por el pie izquierdo, desde el reflejo del último pliegue, pasando por la parte superior carnosa del talón, justo encima de la línea ciática, hasta el borde interno. Hágalo a pasitos, mediante un movimiento lento y regular utilizando la técnica de caminar con el pulgar. Note cómo el pie responde a la presión. Cruce completamente el pie, hasta llegar a otra pequeña depresión. Este pequeño espacio se encuentra justo después de pasar la arruga en el interior del pie, casi en la tuberosidad del navicular.

Esta depresión es el reflejo rectal. El pulgar de la mano derecha camina primero en el espacio, luego presiona y mantiene. El pulgar izquierdo se moverá hacia el hueco. Note cómo el pulgar se hunde un poco, ya que se trata de un área flexible. Actúe aquí siempre con cautela. No presione con excesiva fuerza porque este punto reflejo puede ser sensible. Rote sobre el reflejo y mantenga.

La caja está completa

Observe la parte inferior del pie en la que acaba de trabajar. De hecho, ha creado una nueva caja, una caja rectangular de forma algo extraña. Utilice las dos líneas imaginarias y los reflejos para visualizar la forma de esta caja irregular:

- Línea de la cintura.
- Reflejo del colon transverso.
- Reflejo del pliegue esplénico.
- Reflejo rectal.
- Reflejo del colon sigmoideo.
- Reflejo del pliegue sigmoideo.
- Reflejo del colon descendente.
- Línea ciática.

Esto representa el primer paseo completo por el segmento izquierdo que refleja el

intestino grueso. Naturalmente, el intestino delgado está también representado y a él le prestaremos atención en el siguiente segmento.

IMPORTANTE

El cuerpo y sus estructuras son receptores sensoriales. El pie forma parte del cuerpo y como tal es también un receptor sensorial. Más allá de este hecho, el pie está conectado con la totalidad del cuerpo a través del sistema sensorial. Nuestra forma de caminar, el calzado y el cuidado de los pies afectan a nuestro estado de salud general.

Más ángulos rectos

¡Prepárese para pasarlo bien! Con esta técnica, alternará la utilización de ambos pulgares. Sujete el pie con la mano derecha, lleve el pulgar izquierdo a la línea de la cintura y cierre en un puño sin apretar la mano izquierda o deje que los restantes dedos descansen tranquilamente en la parte superior del pie. Camine con el pulgar hacia el centro, a lo largo del reflejo del colon transverso.

Cuando llegue al reflejo del pliegue esplénico, cambie de mano. La mano izquierda sujeta ahora el pie mientras la derecha es la que trabaja. Con el pulgar derecho y el resto de los dedos cerrados en un puño sin apretar, gire y camine con el pulgar por el reflejo del colon descendente. Deje allí la mano derecha un momento sujetando el pie y vuelva al pulgar izquierdo.

Empiece con el pulgar de la mano izquierda tan sólo un poco por debajo del reflejo transverso en el borde interno del pie y camine de nuevo hacia el borde externo, atravesando el pie. Deténgase justo antes del reflejo del pliegue esplénico. Deje ahora que sujete la mano izquierda porque va a utilizar el pulgar de la derecha.

El pulgar de la mano derecha es el que trabaja ahora, descienda por el pie desde el reflejo descendente hasta la línea ciática. Una vez más, deje allí la mano derecha y vuelva a utilizar la izquierda. Baje un poco el pulgar izquierdo y, empezando por el borde interno, camine con el pulgar cruzando y deteniéndose en la línea justo en el

interior del reflejo descendente. Utilizando el pulgar de la mano derecha, camine desde este punto hasta la línea ciática. Mire lo qué ha sucedido. Habrá creado otra vez un grupo de ángulos rectos apilados, uno dentro del otro. Generalmente, en la parte inferior del pie se construyen tres o cuatro pequeñas sillas.

IMPORTANTE

Los rotuladores lavables son una herramienta estupenda. Utilícelos para dibujar las formas en su propio pie, o puede dibujar el perfil de sus pies, los de sus hijos o los de cualquier persona y hacer allí los dibujos. Luego los puede colgar cerca a modo de referencia.

Dibuje otro abanico

Con la última secuencia, hemos trabajado los reflejos de los intestinos grueso y delgado, pero no hemos terminado todavía. El receptor puede estar informándole de la aparición de sonidos y movimientos diversos en las regiones estomacal e intestinal. Es posible que incluso usted pueda oír esos sonidos. Es una afirmación de que está realizando un gran trabajo, relajando al receptor.

La base del abanico

Empiece utilizando el pulgar de la mano derecha y descienda caminando por el reflejo del colon, deteniéndose en el reflejo del pliegue sigmoideo. En este punto, deje que el pulgar se deslice hacia el interior de esa suave depresión, realice rotación para penetrar más profundamente, mantenga mientras presiona y enganche el reflejo. La mano izquierda sujeta el pie. El pulgar de la mano derecha es el que trabaja; los restantes dedos de esta mano están cerrados en un puño flojo o descansando en la superficie superior del pie. Manténgase en este punto por un momento, señalando el reflejo. Está próximo a crear otro abanico; sin embargo, este abanico será algo distinto al del pie derecho.

Abra el abanico

Observe el área en la que está trabajando. Imagínese una línea trazada en diagonal por el pie desde el reflejo del pliegue sigmoideo hasta la línea de la cintura interior. La línea cruzará el puente hasta encontrar el inicio del colon transverso. Esta será la primera pieza del abanico, cuando la bailarina sujeta el abanico cerrado a la espera de que el baile empiece.

Devuelva la mirada al reflejo del pliegue sigmoideo y vuelva a imaginarse una línea, esta vez pasando justo por debajo de la primera línea. Aquí el abanico empezaría a abrirse. Si lo dibujara, seguiría regresando al reflejo del pliegue y trazando líneas hasta que, finalmente, el abanico quedara abierto por completo, con el extremo abierto terminando en la longitud del reflejo del colon sigmoideo junto a la línea ciática.

Camine ahora con el pulgar por el reflejo. Empiece en el reflejo del pliegue sigmoideo con el pulgar de la mano derecha, utilizando la mano izquierda para sujetar. La mano izquierda soportará el pie, sujetándolo por los dedos o situándose firmemente en la superficie dorsal central. Presione y rote sobre el reflejo del pliegue. Camine entonces lentamente con el pulgar en sentido diagonal hacia el principio del colon transverso.

IMPORTANTE

Siempre va muy bien imaginarse la secuencia antes de ponerla en práctica. Palpe el área del pie, dibújelo sobre papel o en el mismo pie para realizar una progresión natural a partir de la imaginación. Es mucho más fácil realizarlo cuando disponemos de una imagen con la que trabajar.

Vuelva al reflejo del pliegue y repita el proceso, siguiendo justo en el interior de la línea diagonal mientras el pulgar se mueve por el pie. En cada ocasión, el pulgar regresará al pliegue y trabajará en diagonal, alcanzando el borde interno del pie cuando las líneas del abanico vayan abriéndose. La última línea empieza con el reflejo del pliegue sigmoideo y el pulgar camina directo por encima del reflejo del colon sigmoideo.

Una caja para el reflejo del intestino delgado

Hemos trabajado los reflejos relacionados con el intestino grueso y delgado y ahora llega el momento de tratar, concretamente, con el reflejo del intestino delgado. Son los mismos en ambos lados del cuerpo. El reconocimiento de estos reflejos nos permitirá poner el toque final al segmento digestivo.

La construcción de la caja

Hemos construido una caja de forma extraña que refleja el intestino grueso. En el interior de dicha caja se encuentra un área abierta que sirve a modo de reflejo del intestino delgado. Empezando por el borde interior del pie, justo debajo de la línea imaginaria de la cintura, camine lentamente en dirección al borde externo del pie. Utilizará para ello el pulgar de la mano izquierda, dando pequeños pasos para atravesar el pie. Cuando llegue al reflejo del colon descendente, devuelva inmediatamente el pulgar al borde interior.

Vuelva a caminar, esta vez empezando ligeramente más abajo, justo debajo de la línea que acaba de crear. Siga caminando con el pulgar izquierdo, descendiendo un poco cada vez hasta que acabe deteniéndose justo encima del reflejo del colon sigmoideo. Generalmente, podrá realizar entre tres y cuatro líneas antes de alcanzar el reflejo sigmoideo. Cambie de mano y camine con el pulgar derecho ascendiendo y atravesando el área que acaba de trabajar.

Estará creando así un dibujo en el pie del reflejo del intestino delgado, como una celosía. Siga moviendo los pulgares por el reflejo hasta que sienta que la piel se suaviza. Es la señal de que el pie se ha relajado en esta área.

El yeyuno y el íleo

El reflejo del intestino delgado en el lado izquierdo contiene la mayor parte de las dos últimas porciones del intestino delgado, el yeyuno y el íleo. El duodeno digiere, mientras que el yeyuno absorbe los nutrientes útiles y el íleo empuja los desechos y líquidos

restantes hacia la válvula ileocecal. El yeyuno permite que los nutrientes de la comida sean absorbidos por la sangre. El alimento pasa del yeyuno a la sangre y es procesado por el hígado para pasar de nuevo a la sangre.

El íleo es la última parada antes del colon. Es la parte más grande del intestino delgado y su trabajo consiste en conducir al exterior la comida que quede. El íleo contiene además una gran concentración de nódulos linfáticos.

HECHO

El duodeno maneja la mezcla de ácido clorhídrico que llega procedente del estómago. Las glándulas del duodeno contienen un líquido alcalino que neutraliza el ácido que llega, sin embargo, la elevada concentración de éste, quema constantemente las células del duodeno. El cuerpo sustituye estas células cada hora. Pero aun así, es el lugar donde aparecen la mayoría de úlceras.

Un repaso a los riñones y la vejiga

El cuerpo posee dos riñones que vacían en la vejiga. El acceso a este reflejo en el pie izquierdo es bastante directo. Empiece en el reflejo del colon transversal y, utilizando el pulgar de la mano izquierda, camine hacia la línea del tendón situada cerca del centro del pie. El reflejo del riñón se asienta encima y debajo de esta línea, que se localiza directamente bajo el reflejo del plexo solar.

Recuerde, el reflejo de las suprarrenales se asentará encima del reflejo del riñón, lo que ayuda a encontrar el punto.

El trabajo del reflejo

Una vez el pulgar se sitúe en el reflejo, cambie de manos, ya que estará caminando con el pulgar hacia el interior del pie. Deje que sea ahora la mano izquierda la que sujete el pie, mientras el pulgar de la derecha se instala en el reflejo. Gire el pulgar derecho, la

totalidad de éste descansará en el reflejo, mirando de cara al talón. Lleve los dedos de la mano hacia la punta de los dedos del pie y sujételo delicadamente. Los dedos rodearán los dedos del pie, mientras la parte superior de la mano descansa en la parte inferior del pie.

Gire ligeramente el pulgar hacia el borde interior inferior del pie. Camine con el pulgar descendiendo desde el reflejo del riñón, a lo largo del reflejo de la uretra, hasta que el pulgar alcance el borde del pie. Camine un poco más lejos y el pulgar empujará el reflejo de la vejiga. Utilice ahora el pulgar de la mano izquierda para trazar delicados círculos en el reflejo. Se trata de una técnica tremendamente calmante que permite una relajación profunda conectada con la caricia relajante.

HECHO

Los riñones filtran, absorben y segregan sangre, así como otros líquidos. Contienen constantemente, en términos generales, una cuarta parte de la sangre del cuerpo. Cada minuto, los riñones limpian más de cien mililitros de sangre, y cada día pasan por ellos más de ciento ochenta litros de sangre. Los riñones excretan a diario un mínimo de un litro y medio de orina.

¿Qué es la orina?

De hecho, la orina es un subproducto del trabajo que realizan los riñones. Los riñones trabajan constantemente para utilizar los nutrientes del organismo para la regulación de la sangre, por lo tanto, se relacionan con la homeostasis de la composición y la cantidad de sangre del cuerpo. Extraen de la sangre su material de deshecho en forma de orina.

La orina está compuesta por agua, desechos orgánicos y sales. Los componentes de deshecho son el resultado final del metabolismo y de otros orígenes, como los fármacos. La urea es uno de estos componentes, es tóxica para el organismo y se excreta a través de la orina. El amoníaco, el ácido úrico y la creatinina, se encuentran también en la orina, así como el sodio, potasio, magnesio, calcio, fosfato y ácido clorhídrico. También pueden encontrarse otras sustancias, dependiendo de la dieta. Cuanto mejor sea nuestra

dieta, mejor funcionarán nuestros sistemas. La homeostasis depende en gran manera de lo que consumamos.

¡Ahhh!, presión de nudillos sobre el talón

Puede realizar la presión con los nudillos con cualquier mano. Sujete el pie firmemente y presione el talón con la superficie plana del puño cerrado. Amase el talón con los nudillos realizando un movimiento hacia delante y hacia atrás por la totalidad de la zona. Note como la piel se suaviza y el área cede.

La presión con los nudillos es una forma estupenda de cerrar esta sección del tratamiento. El talón siempre agradece que le presten atención adicional. Muchos de nosotros abusamos de nuestros pies, sobre todo del área del talón. Los hábitos incorrectos de caminar, aunados con el calzado inadecuado, es una de las causas de dicho dolor. El talón soporta, generalmente, el veinticinco por ciento del peso del cuerpo.



¡No se lo piense ni un momento con el calzado! Si los zapatos le aprietan, le causan ampollas o resultan incómodos en cualquier sentido, devuélvalos. Controle siempre el número que calza. El pie siempre crece, a lo largo o a lo ancho.



Tómese un respiro y repase

¡E!s hora de salir a tomar un poco el aire! Hemos discutido y practicado las técnicas que ocupan la mayor parte del tratamiento, pero no hemos trabajado completamente ambos pies. Antes de seguir, practiquemos en el pie izquierdo y repasemos lo aprendido hasta ahora.

Repaso con el pie izquierdo

A pesar de que tenemos relajados los dos pies, es una buena costumbre saludar de nuevo al pie izquierdo. Cubra el pie derecho y retírelo un poco hacia el borde externo del almohadón, de este modo tendrá espacio suficiente para trabajar sin molestias. No tenga miedo de moverlo, delicadamente, por supuesto. Muchas veces las personas mantienen pies y piernas muy juntos, incluso también el cuerpo centrado y rígido. Se trata de una forma natural de protección. A medida que el receptor vaya relajándose, lo hará también su cuerpo.

Coja con ambas manos el pie izquierdo, permita que el calor de sus manos penetre en él a modo de saludo cariñoso. La mano derecha pasa a convertirse en la mano que sujeta, mientras que la izquierda será la que se ponga a trabajar. Empezando por el borde interior del dedo gordo, camine lentamente con el pulgar ascendiendo por el lado, atraviése por la parte superior y baje por el otro lado de la membrana. Con el pulgar de la mano derecha, separe los dedos del pie, dejando que pulgar de la mano izquierda gire y empiece a caminar por el lateral del segundo dedo. Siga ascendiendo por la montaña, atraviése la meseta y descienda de nuevo la montaña hasta el valle para así recorrer los restantes dedos. Cuando alcance el borde externo del meñique del pie, cambie de mano. Realice el camino de regreso del mismo modo pero utilizando la mano derecha.

HECHO

Esta técnica puede todavía resultarle complicada. La utilización de todos los dedos de la mano en esta técnica, es un reto. Recuerde que debe tomarse el tiempo necesario para practicarla, no tema separar los dedos de los pies para sentirse cómodo y llegar donde debe, y practique. En el caso de la reflexología, ¡la perfección se consigue con la práctica!

Caminar por las zonas

Utilice la mano izquierda para caminar por las zonas del dedo gordo del pie, mientras la mano derecha vuelve a sujetar éste. Siga caminando por las líneas imaginarias de los restantes cuatro dedos. Cuando termine con el dedo meñique, cambie de mano y repita el proceso. Camine con el pulgar empezando por los cuellos de los dedos, ascendiendo hasta la punta del dedo, trabajando la superficie inferior de los dedos. Al llegar al dedo gordo, utilice el índice de la mano izquierda y camine descendiendo por la superficie superior de cada dedo hasta el meñique; cambie de manos y regrese.

El trabajo sobre el dedo gordo del pie

Utilizará ahora la mano izquierda concentrándose en el dedo gordo del pie. Empiece por el cuello de este dedo y camine con el pulgar con pequeños pasos a través de esta base. Repita hasta que note menos tenso dicho cuello. Con el dedo índice, camine por la sección superior de este cuello, finalizando con el pulgar y el índice trabajando conjuntamente en este reflejo. El pulgar camina por el área del cuello inferior y el índice camina por la sección superior, simultáneamente.

Camine con el pulgar por la superficie inferior del dedo, a medio camino entre la articulación superior y la punta del dedo. Encuentre el reflejo de la glándula pineal, rote y manténgase en el punto, señalando el área. Gire sobre el punto, enganche y tire, manteniéndose en el reflejo y sintiendo cómo responde el pulso.

Pase de este punto al borde interno del dedo, alineado con el reflejo que acaba de trabajar. El pulgar izquierdo está buscando ahora un punto que parece como una muesca, donde el hueso se adentra. Una vez lo encuentre, rote sobre él, girando el pulgar de costado, luego presione y mantenga. Se trata del reflejo de la pituitaria. Manténgase en este punto. Lleve el pulgar de la mano derecha hacia el otro lado del dedo, exactamente alineado con el reflejo de la pituitaria. El pulgar derecho rotará, presionará y se mantendrá en este punto, que es el reflejo del oído interno.

Tiene ahora el pulgar de la mano izquierda manteniéndose en el punto de la pituitaria y el pulgar de la derecha manteniéndose en el punto del oído interno. Ambas manos sujetan delicadamente el pie, ya que los dos pulgares están trabajando. Lleve el dedo índice de la mano derecha hacia el reflejo del oído interno, ocupando el puesto del pulgar. El pulgar derecho se traslada hacia el reflejo de la pineal. Tiene ahora tres puntos que se reflejan simultáneamente. ¡Imagínese la sensación de bienestar!

IMPORTANTE

El tinito es un ruido constante que se escucha en los oídos. Puede tratarse de un sonido similar a un timbre o de un ruido de fondo constante. Esta afección puede dar como resultado daños en las células vellosas del oído interno. Sea cual sea la causa, la reflexología ayuda a disminuir los ruidos.

Del reflejo del cerebro al reflejo del hombro

Camine con el pulgar hacia el dedo gordo del pie y deténgase en la punta central por la parte superior. Rote en el punto con el pulgar, creando pequeños círculos. Trace círculos sobre esta área, presione y mantenga. Pase al siguiente dedo y trace círculos en la parte superior, repitiendo el proceso para cada dedo. Note cómo los dedos se van abriendo y le facilitan el acceso.

Después de trazar círculos sobre el último dedo, cambie de mano y prepárese para caminar con el pulgar derecho el reflejo del hombro. Encuentre el área justo debajo de los cuellos de los dedos y camine con el pulgar, deteniéndose en el segundo dedo.

Devuelva el pulgar al origen y camine por cada membrana, rotando y manteniéndose en cada punto. El dedo índice caminará a lo largo de la superficie superior del pie, justo debajo de los cuellos de los dedos.

Pase a la cabeza del quinto metatarso. Con el pulgar de la mano derecha, camine hacia el reflejo, justo en el interior de la cabeza metatarsiana. Rote sobre este punto, presione y enganche. Tire hacia atrás mientras permanece enganchado, permitiendo así una penetración más profunda.

Secciones del cuerpo reflejadas en el trabajo

Mientras trabaja con el pie izquierdo, aprovecharemos para repasar la conexión entre los reflejos y el cuerpo. Los dedos de los pies reflejan la cabeza y los componentes relacionados con ésta. Las características físicas incluidas son la cara, con los ojos, las orejas, la nariz y la boca; así como otras estructuras relacionadas con la cabeza. El cerebro se refleja en el dedo gordo del pie, junto con los reflejos de las glándulas endocrinas de esa región. Los dedos de los pies son el área de los pensamientos, pasados y presentes, así como de los reflejos de la creación intuitiva. Trabajaré los puntos reflejos en y debajo de los cuellos de los dedos que se relacionan con el cuello, las glándulas endocrinas y los hombros.

HECHO

Recuerde, trabaje siempre primero ambos pies, ya que la reflexología es una experiencia holística. Durante la entrevista anterior a la sesión, el receptor puede comentarle áreas del cuerpo en las que siente estrés. Sólo después de haber completado ambos pies, pasará a reflejar de nuevo el área de dificultad.

Los reflejos del hombro al diafragma

La eminencia del pie representa el área del pecho, mientras que la parte superior del pie, en esa sección, representa la parte superior de la espalda. Los reflejos son iguales en

ambos pies. Debería comenzar con una presión de pulmones, utilizando los nudillos de la mano derecha para amasar la totalidad de la eminencia del pie.

En la eminencia del pie se localizan los reflejos del corazón, pulmones, bronquiólos y bronquios. Los reflejos de las mamas se encuentran también aquí. Para trabajar esta área en el pie izquierdo, parta de la presión pulmonar utilizando el primer nudillo derecho para trazar delicadamente una línea desde la primera membrana. Rodee la cabeza del primer metatarso hasta el borde de la línea del diafragma, haciendo salir el reflejo del corazón. Acaricie delicadamente la pequeña región que sobresale.

Camine con el pulgar por la totalidad de la región pectoral utilizando la técnica de la oruga. Siga con ella trabajando ambas secciones del reflejo por separado antes de pasar a la técnica de la mariposa.

El siguiente reflejo representa la parte superior de la espada. Aquí utilizará ambas manos juntas para caminar hacia dentro, desde los lados, como si estuviera tocando el acordeón. Camine siempre sobre este reflejo lenta y delicadamente, dejando que los dedos asciendan hacia las puntas y desciendan hacia las almohadillas. El receptor puede sentir una sensación cálida y relajante en todo el cuerpo cuando realice este movimiento.

El drenaje linfático es igual para ambos pies. Recuerde que los reflejos de la linfa están repartidos por todo el pie, igual que lo están por todo el cuerpo. Sin embargo, en el pecho y la región de la parte superior de la espalda, es donde se encuentra una mayor concentración de linfa. Los dedos índice y pulgar descenderán por el pie, entre cada membrana, caminando lentamente y presionando con delicadeza. Llegue todo lo lejos que el pie le permita antes de tirar hacia atrás. Finalice la sección con el reflejo del plexo solar.



Trabaje de forma distinta el reflejo del corazón cuando el receptor le haya indicado que sigue un tratamiento farmacológico para controlar la presión arterial o cualquier enfermedad cardíaca. Empiece en el extremo externo de la línea del diafragma y camine con el pulgar hasta debajo de la primera cabeza del metatarso. La pequeña área de piel que empuja aquí, es el reflejo del corazón. Acaricie con delicadeza como hemos descrito previamente.

La siguiente sección del cuerpo

La sección del cuerpo que se refleja a continuación es la que se encuentra entre el diafragma y la cintura. Las líneas imaginarias del pie ayudan a realizar la división. Algunos de los reflejos representan las mismas estructuras en ambos pies. Observe un momento el pie izquierdo. Imagínese la línea del diafragma. Sitúe tres dedos de la mano izquierda en el empeine del pie. En esta ocasión, el cuarto dedo queda en la parte superior.

- El cuarto dedo se mantiene en el reflejo del estómago.
- El tercer dedo está también sobre el reflejo del estómago.
- El tercer dedo señala hacia el reflejo del bazo.
- El dedo índice se sitúa en el reflejo del páncreas.
- El dedo índice señala hacia el reflejo suprarrenal.

Trabajaremos esta sección del pie izquierdo empleando en todas las áreas, la técnica de caminar con el pulgar. Recuerde enganchar el reflejo del bazo. Cuando trabaje con el reflejo suprarrenal, alinéese debajo del plexo solar. El pulgar de la mano izquierda caminará desde la parte interna del pie, a lo largo de la línea del diafragma, para detenerse justo debajo del reflejo del plexo solar. Rote, presione y manténgase sobre el reflejo suprarrenal, hasta que el área le empuje hacia fuera.

El reflejo de la parte superior del pie, refleja la totalidad de la región de la espalda de nuestro cuerpo. Cuando la trabaje, deje que los dedos caminen lentamente entre cada hueso metatarsiano. No se olvide de caminar también con todos los dedos por la parte superior del pie.

Reflejos en la parte inferior del abdomen

En esta sección hemos trabajado ya, tanto el pie derecho como el izquierdo. Las áreas reflejadas son distintas para ambos pies. El derecho alberga los reflejos de la válvula

ileocecal, el colon ascendente y el colon transverso. El izquierdo incluye los del colon transverso, el colon descendente y el colon sigmoideo; posee también el reflejo del recto. Ambos pies albergan los reflejos de los riñones, la vejiga y el intestino delgado. Esta sección termina para ambos pies en la línea ciática.

HECHO

El reflejo del plexo solar se utiliza varias veces a lo largo de la sesión. Cuando un receptor indique que un área resulta de especial sensibilidad, presione el reflejo solar y mantenga, pidiéndole al receptor que respire hondo. Regrese entonces al área sensible. Si el dolor se ha mitigado, trabaje el reflejo; en caso contrario, continúe la sesión. Cualquiera de los dos resultados es útil.

Sistemas afectados

En reflexología, las líneas imaginarias dividen el pie en secciones que reflejan el cuerpo. Este tipo de división puede relacionarse con la clasificación anatómica del mismo. La fisiología divide el cuerpo en sistemas, que también se encuentran reflejados en los pies. Los reflejos de los pies se conectan a estructuras del organismo. Dichas estructuras forman parte del sistema orgánico que permite el funcionamiento del cuerpo.

Todo sistema del cuerpo está afectado por cualquier estímulo que éste reciba. Dependiendo del estímulo, el estrés será efectivo o irá en su detrimento. La reflexología enseña al cuerpo a resonar con energía positiva, dando al receptor el potencial de reaccionar con un enfoque vital y creativo al estrés. Nuestra habilidad para salir adelante coincide con nuestra habilidad para relajarnos. Cuando nos libramos del estrés, aprendemos a gestionar nuestra vida de forma productiva, utilizando mecanismos vitales de supervivencia para conseguir nuestros objetivos.

El bienestar holístico incorpora cuerpo, mente y espíritu. Todos estos principios están relacionados, como incluso atestiguan las escuelas de medicina actuales. Las investigaciones han demostrado que el 58 por ciento de las escuelas de medicina de los Estados Unidos imparten hoy en día cursos sobre espiritualidad. Los sistemas del cuerpo

trabajan más eficientemente cuando se involucran todos los aspectos de la curación. La reflexología integra estas creencias, involucrando al receptor en todas las partes del proceso.

¿Qué muestran los sistemas?

La reflexología trabaja con la musculatura del cuerpo, permitiendo que los músculos se relajen y liberen su tensión. Los sistemas óseo y muscular, muestran resultados directos cuando los dolores del cuerpo empiezan a disiparse gracias a las sesiones continuadas de reflexología. En lugar de trabajar directamente sobre el área afectada, la reflexología estimula los sistemas desde dentro, fomentando la salud. Cuando los músculos se relajan, el sistema nervioso y el aparato circulatorio se involucran más en la liberación del bloqueo y la opresión.

La reflexología afecta directa e indirectamente al sistema nervioso. El trabajo sobre los reflejos estimula las vías nerviosas de los pies. Estos nervios están involucrados en la comunicación con el sistema principal, estableciendo una dirección hacia y desde el sistema nervioso central.

El aparato circulatorio se estimula, ya que la reflexología afecta, directamente, a los vasos sanguíneos con el trabajo que realiza sobre los pies; e indirectamente, a través de la estimulación nerviosa. Naturalmente, el sistema sensorial (la piel y los demás órganos sensoriales) se ven asimismo, afectados. Los reflejos se tocan directamente, lo que envía señales desde la piel hacia otros sistemas del cuerpo. Debido a la cantidad de información que transmiten, los pies podrían incluso considerarse órganos sensoriales.



Recuerde, no trabajamos directamente con los sistemas del cuerpo. Cuando trabajamos sobre un punto, éste refleja un área o una estructura del cuerpo. Téngalo siempre claro, trabajamos sobre reflejos, no sobre las distintas partes del cuerpo. Los reflejos trabajan con los sistemas del cuerpo, colaborando en el proceso de homeostasis.

La reflexología afecta a todos los sistemas del cuerpo. Algunos de éstos se ven estimulados por el tacto, que luego estimula el efecto sensorial a través del sistema nervioso. El sistema nervioso se relaciona con todas las partes del cuerpo de modo que, a través de este sistema, la reflexología tiene un camino hacia todos los demás, ayudando a restaurar la homeostasis.

Funciones de la reflexología

A través de los distintos sistemas del cuerpo, la reflexología es capaz de activar la fuerza vital de la energía, permitiendo que el cuerpo funcione adecuadamente para la persona que recibe la sesión. La reflexología tiene muchas funciones:

- Regula las funciones del cuerpo.
- Aumenta el bienestar.
- Estimula la circulación.
- Fomenta un estado de relajación.
- Proporciona alivio al dolor físico y emocional.
- Disminuye la dependencia del cuerpo de la medicación.
- Apoya el diálogo interno.

Las funciones de la reflexología producen reacciones. Dado que las funciones de la reflexología estimulan reacciones corporales, es posible ver los resultados positivos; y cuando mejora el cuerpo, mejora también la mente. Cuando empezamos a pensar positivamente, empezamos a sentirnos emocionalmente mejor. La mejora del estado emocional fomenta la risa, la alegría y la gratitud por la vida. El aumento de felicidad apoya el aumento del compromiso espiritual.

Reacciones de los sistemas

Mientras repasamos los sistemas, echemos también un vistazo a las reacciones de dichos sistemas. La reflexología fomenta el vínculo entre los órganos y las demás estructuras del cuerpo. La circulación mejora directamente gracias a la reflexología; esto se observa en la mejora que experimenta la complexión del receptor incluso antes de que finalice

por completo la sesión. La mejora de la circulación va acompañada por la eliminación de toxinas del cuerpo. Es algo que puede observarse durante la sesión, cuando la nariz del receptor empieza a gotear o se produce un aumento de la transpiración. También es frecuente que, al finalizar la sesión, el receptor tenga la necesidad de ir de vientre.

La reflexología trabaja para aportar equilibrio al receptor. Un estado de armonía y de plenitud. Cuando la circulación mejora, reaccionan positivamente otras zonas del cuerpo. Las toxinas abandonan el cuerpo por vías naturales y todos los sistemas trabajan con mayor eficiencia, exigiendo menos dependencia de medios artificiales. La sensación de bienestar es constante. Pueden emerger distintas reacciones. A continuación, enumeramos algunas:

- Sensación de renovación; la sensación de sentirse lleno de energía y refrescado.
- Sensación de tranquilidad y armonía.
- Alteración del patrón de sueño.
- Sensación de alivio.
- Regulación de la temperatura corporal.
- Disminución de los dolores.
- Sentido renovado de la personalidad.
- Aumento de la secreción nasal.
- Nueva percepción de lo que nos rodea.
- Aumento de la expulsión de deshechos no digeridos.
- Liberación de la retención de líquidos.
- Aumento de la función pulmonar.

IMPORTANTE

Las reacciones generalmente producen un cambio en la función general del cuerpo. La evolución de cuerpo, mente y espíritu se hace aparente también en los pies. Los pies son nuestras raíces en el suelo y nuestra conexión con el universo. La esencia de nuestro ser queda a menudo reflejada en la condición en la que se encuentran nuestros pies.

La comodidad del receptor

El proceso de la reflexología es compasivo y curador. Un tacto sensible, delicado y firme crea un entorno de paz que anima a la relajación profunda. El acto de reflejar puntos del pie, fomenta un estado profundo de «alfa». Alfa es el primer nivel de la relajación. En este estado, el individuo no queda dormido pero sí lo bastante relajado como para evitar el pensamiento consciente. Este pensamiento puede a veces interferir con nuestra habilidad innata de colaborar en nuestra propia curación.

Cuando la mente se siente libre y puede «desconectar», nuestro yo intuitivo se abre para permitir que transpire la curación natural. Los músculos se olvidan de su rigidez, liberando los vasos sanguíneos y fomentando con ello una mejor circulación. Esta descarga de tensión permite a los nutrientes alimentar las células del cuerpo. Cuando los nutrientes llegan a todos los sistemas, la liberación de desechos tóxicos estimulan el cuerpo para renovar el ciclo, creando un bienestar continuo. La homeostasis se perpetúa.

Interaccione con el receptor a lo largo de toda la sesión. Su único objetivo es que la persona que está sentada en la silla, se sienta cómoda. Mientras trabaja, es importante que valore la respuesta continuada del receptor a los estímulos.

IMPORTANTE

Al principio de la sesión, informe al receptor de que agradecería recibir sus opiniones. «Su trabajo consiste en relajarse, dejar que su mente y su cuerpo bajen el ritmo. Si siente alguna incomodidad, comuníquemelo.» Otórguele al receptor la capacidad de dejarse ir y de permanecer, simultáneamente, controlando la situación.

Tensión expresada

Los pies pueden tener zonas doloridas y sensibles debido a la tensión y al dolor allí existente. Es importante prestar atención a las expresiones de tensión y saber qué significan. Durante la sesión, la tensión puede expresarse de muchas maneras distintas:

1. Un salto o el cuerpo que se retuerce.
2. Una sensación aguda y punzante.
3. Una sensación de calor y hormigueo.
4. Una sensación de euforia, como de estar flotando.
5. Un dolor apagado, especialmente en las piernas.
6. Un arranque de energía.
7. Una rampa en los pies.

Sensación de nerviosismo o de punzada

El cuerpo y los pies pueden retorcerse o dar saltos cuando la energía empieza a circular. Las áreas privadas antes de sangre y de estimulación nerviosa, empiezan a «despertarse» como respuesta al flujo de energía. Esto va a menudo acompañado por una sensación de calor que produce el aumento de la circulación. A veces, estos arranques de energía se expanden por todo el cuerpo, y el receptor resplandece y su rostro adquiere un nuevo color.

La sensación de punzada es la que se produciría si el receptor se clavara una espina en el pie, la sensación es inmediata, no prolongada. Esto indica, por lo general, la presencia de un área congestionada en el pie y algún bloqueo en el camino de circulación de la energía. Esta dolorosa sensación indica la necesidad de alejarse, por un momento, del reflejo, aunque regresemos después a él. Normalmente, el dolor no es recurrente si volvemos a reflejar el área durante la misma sesión.

Las personas que viven muy estresadas, sin interrupciones para poder meditar, sienten a menudo un dolor amortiguado en las piernas. Este dolor es bueno. La presencia de molestias en las piernas, indica por lo general, que la tensión está abandonando el cuerpo. A medida que la sesión avanza, el dolor amortiguado acaba desapareciendo, dejando una sensación de relajación que el receptor aprenderá a identificar.



Si el receptor presenta un historial de molestias vasculares o problemas cardiovasculares, los dolores en las piernas podrían indicar una situación subyacente. Recomiéndele siempre al receptor que visite a su médico para explicarle los síntomas. El médico se lo agradecerá.

Rampas

Las rampas en pies y piernas son debidas, generalmente, a una liberación de ácido láctico, un componente natural del cuerpo. El exceso de producción de ácido láctico puede provocar una acumulación del mismo en la sangre y en el tejido muscular. La reflexología libera esta acumulación porque fomenta la circulación de sangre y oxígeno; con ella la ramba desaparece.

Las personas físicamente activas suelen presentar rampas. Acostúmbrese a preguntarles si realizan ejercicios de calentamiento antes de practicar deporte y, lo que es más importante, si después realizan ejercicios de estiramientos. Los estiramientos después de la práctica del deporte son un elemento clave para el rendimiento del cuerpo. Aprenda ejercicios básicos de estiramiento que podrá enseñar a sus receptores.

Sensación de euforia, como de estar flotando

La sensación de euforia, como de estar flotando, esa sensación de bienestar que produce la sesión, es la respuesta más frecuente. Todos los receptores de la reflexología acaban alcanzando este estado. Cuando se establece la sensación de confianza, el receptor entra en disposición de dejarse ir y relajarse por completo. El mayor cumplido que el reflexólogo puede recibir por parte de su receptor es que éste caiga dormido. Cuando el receptor empiece a roncar, sabrá que ha llevado a cabo un buen trabajo.



Los reflejos del aparato reproductor

El aparato reproductor es una pieza increíble de simetría. Las áreas de este aparato reflejadas en los pies son iguales para el pie derecho y el izquierdo. Ambos sexos están representados en los pies, ya que las estructuras y los órganos reproductores están situados en lugares muy similares del cuerpo.

Señales óseas: los tobillos

Las señales óseas que representan los tobillos son, de hecho, las terminaciones de los dos huesos de la pantorrilla, la tibia y el peroné. Las protusiones óseas reciben el nombre de maléolo medial y lateral. El maléolo medial es el final de la tibia, que se asienta en el interior del pie. El maléolo lateral es el final del peroné, que se asienta en el exterior del pie.

El tobillo está compuesto por todos los tarsos. (Hemos discutido anteriormente estos siete huesos.) El talo se considera el verdadero tobillo y es el primer hueso que soporta peso durante la acción de caminar.

Articulaciones

Otra área de importancia relacionada con el tobillo, es la articulación vinculada al movimiento de esta área. Una articulación es un punto de contacto entre huesos. Las articulaciones se clasifican según su estructura o su función.

La clasificación estructural depende de la presencia o ausencia de espacio entre los huesos que están en contacto. Las articulaciones que nos ocupan tienen una cavidad, conocida como *cavidad sinovial*, entre los huesos que están en contacto. Este hecho, las clasifica como articulaciones sinoviales.

La clasificación funcional depende del grado de movimiento que permite la articulación. Una hialartrosis es una articulación que se mueve libremente y éste es precisamente el tipo que ahora nos ocupa. Estas articulaciones tienen diversas formas y permiten un rango de movimientos. Están cubiertas por un cartílago protector que permite un movimiento más libre y absorbe los choques.

La articulación del tobillo se conoce también como *articulación talocrural*. Se sitúa entre el final de los maléolos y el talo. Esta articulación se clasifica, estructuralmente, como una articulación bisagra. Parte de la clasificación estipula que la superficie de un hueso encaje en la superficie de otro, lo que sucede en los tobillos. El movimiento de la articulación es como el de la bisagra de una puerta; en anatomía, este movimiento es generalmente de flexión y extensión. Cuando flexionamos una articulación, es como si cerráramos una puerta; cuando la extendemos, como si la abriéramos.

HECHO

La flexión se produce cuando nos doblamos por una articulación, como cuando doblamos la rodilla o el codo. La extensión se produce cuando devolvemos el brazo o la pierna a su posición original después de haberlos flexionado. Hay ciertas articulaciones bisagra que pueden hiperextenderse; por esto la cabeza puede echarse hacia atrás.

Movimientos especiales

Las articulaciones sinoviales comprenden un subgrupo conocido como de *movimientos especiales*. Estos movimientos forman parte de la biomecánica del pie. Cada vez que damos un paso, realizamos estos movimientos especiales. De éstos, seis tienen que ver concretamente, con los pies y las manos.

1. La inversión mueve las plantas hacia dentro, de modo que quedan enfrentadas la una con la otra.
2. La eversión separa las suelas, de modo que quedan una de espalda a la otra.
3. La dorsiflexión o flexión dorsal, dobla el pie hacia arriba.

4. La flexión plantar, dobla el pie hacia abajo.
5. La abducción, aleja el pie del centro del cuerpo.
6. La aducción, mueve el pie hacia el centro del cuerpo.

A pesar de que no se trata de movimientos especiales, existen dos más que son clave para algunos de estos movimientos: la supinación es un movimiento de tres puntos de inversión, flexión plantar y aducción; y la pronación es un movimiento de tres puntos de eversión, dorsiflexión y abducción.

Reflejos en el puente interno

Sigamos adelante y reincorporémonos a la última sección. Trabajaremos primero sobre el pie derecho, naturalmente. Sujete el pie con la mano izquierda y presione con los nudillos sobre el talón. Presione realizando el movimiento de amasar; no olvide mover también su cuerpo. La presión relajará el talón. Muévase arriba y debajo de la superficie plantar, utilizando una presión delicada y dejando que los nudillos relajen el pie en su totalidad.

Gire ligeramente el pie y mueva el cuerpo de modo que quede mirando el borde interno de éste, sin necesidad de girar el cuello y la espalda. Los reflejos que se encuentran en el interior del pie, en el puente inferior y el talón, representan el aparato reproductor. El aparato reproductor humano produce, almacena y transporta células específicas de la reproducción.

Es en el aparato reproductor que se concibe la vida humana. Para la concepción, este aparato apoya el desarrollo de las células que forman el feto. Otra función es el nacimiento y la alimentación del niño. Este aparato tiene diversas estructuras relacionadas.



Sitúese siempre de manera que pueda ver el área sobre la que trabaja y tenga fácil acceso a la misma. Debe situarse de modo que utilice su propio cuerpo con sabiduría. El movimiento es sencillo si se sienta sobre un

balón o sobre una silla con ruedas. De no ser así, levántese y muévase para ver y alcanzar fácilmente el área trabajada.

Los principales órganos de la mujer son:

- Ovarios.
- Vagina.
- Trompas de Falopio.
- Vulva.
- Útero.
- Mamas.

Los principales órganos del hombre son:

- Escroto.
- Vesículas seminales.
- Testículos.
- Glándula prostática.
- Epidídimo.
- Uretra.
- Vasos deferentes.
- Pene.

Caminar con el pulgar por el triángulo

Observe la parte interna del pie y utilice el maléolo óseo a modo de guía. Sitúe un dedo desde el mismo borde del talón hasta justo debajo del borde externo del tobillo. Con la otra mano, sitúe un dedo desde el borde del interior del maléolo hacia el puente superior. Deje que los pulgares se unan por el borde interno del pie. La forma que queda entre estos dedos es la de un triángulo.

El trabajo de los reflejos reproductores

En el interior de este triángulo se encuentran, prácticamente, todos los reflejos reproductores. Señalará algunos de estos reflejos y otros los trabajará con la técnica de caminar con el pulgar. Observe la forma, una vez más, y retire los dedos para prepararse para caminar con el pulgar. Empiece con el pulgar de la mano derecha y camine en

sentido ascendente desde la parte trasera del talón hacia la parte exterior del maléolo. Siga moviendo el pulgar poco a poco y camine de modo que la línea continúe viniendo desde el borde interno del pie, ascendiendo hasta el maléolo. Al final, resultará incómodo utilizar el pulgar derecho y llegará el momento de cambiar de mano.

El pulgar de la mano izquierda camina por una línea imaginaria que empieza junto al borde del pie en la línea de la cintura. Camine con el pulgar por esa línea hasta justo debajo del borde superior del maléolo. Siga devolviendo el pulgar al borde y camine con pequeños pasitos ascendiendo hasta el tobillo, pero no sobre el hueso. Pronto habrá llenado todo el triángulo.

La siguiente es la línea que corre desde el borde del talón hasta la línea de la cintura. Camine con el pulgar entre estos dos puntos. Regrese al borde del talón, mueva un poco el pulgar, y camine de nuevo. Está llenando el área que va desde el talón hasta el hueso situado en el lateral del pie, la tuberosidad del navicular.

Los reflejos del triángulo interno

En el interior de este triángulo se encuentran muchos reflejos. Esta área refleja la región pélvica, incluyendo todas las estructuras que allí se encuentran. El área junto al borde trasero del talón, contiene los reflejos de los testículos y la linfa. Moviéndonos un poco, justo un poco más arriba del borde interior pero aún cercanos a la parte trasera, se encuentran otros dos reflejos: uno para la zona vaginal y otro para los huesos pélvicos. La totalidad del triángulo es el reflejo del útero.



No se recomienda la estimulación de la zona pélvica hasta el final del embarazo. El médico de la futura madre debería estar al corriente del tratamiento, igual que la comadrona u otros profesionales médicos relacionados con su atención.

El reflejo del recto se encuentra a escasa distancia del borde junto a la línea ciática. Si

camina por el triángulo, desde el talón, desde la línea de la cintura, y llenando el área por completo, podremos cubrir todos los reflejos. Otras áreas reflejadas aquí son la glándula prostática y la uretra.

Presión y mantenimiento detrás del tobillo

Observe un momento la parte interna del pie. Céntrese en el maléolo medial. Palpe esta zona ósea en su propio pie. Familiarícese con los huecos y las curvas. Flexione y extienda el pie y muévelo en círculos mientras sus dedos palpan esta sección ósea. Sitúe la punta de un dedo en el espacio que se encuentra justo detrás del tobillo. El dedo se desliza fácilmente en este pequeño espacio. Con el dedo situado en esta diminuta sección, gire el pie hacia el dedo y note cómo el dedo presiona.

Está usted utilizando el cuerpo para trabajar el reflejo, ya que el dedo se mantiene en el punto. Lo que está sintiendo es la estimulación del nervio tibial y el pulso de la arteria tibial. El nervio tibial es una rama principal del nervio ciático. En esta área se encuentran también venas superficiales.

La línea ciática en la superficie plantar del pie, es un reflejo del nervio ciático. El punto reflejo situado justo detrás y debajo del maléolo, es el punto ciático. Observe el pie del receptor y examine la zona que rodea el maléolo interno. Cuando esté preparado, camine con el pulgar desde el borde del pie, dando pequeños pasos hasta justo detrás del tobillo interno. Deje que el pulgar encaje en la pequeña depresión y manténgalo allí. Tire del pie del receptor hacia el pulgar. Se trata de una región sensible, de modo que sea delicado y no aplique excesiva presión; el pie será quien haga el trabajo.

Reflejos en el exterior del pie

Ahora pasaremos a la región exterior del pie (el pie derecho primero, naturalmente). Aquí se encuentran muchos reflejos. Empezando con el área del talón junto al borde inferior se encuentra un reflejo linfático. Recorre la totalidad de la región desde el borde inferior del talón externo, hacia arriba y atravesando el navicular y el talón en la parte superior del pie, y bajando hacia el borde inferior del talón interno. En conexión con esta línea se encuentra el reflejo de las trompas de Falopio, así como de los vasos deferentes.

IMPORTANTE

La reflexología produce relajación. Cuando la relajación se convierte en una costumbre, mejora también el estilo de vida. La reflexología ayuda a construir un puente de interés. Las personas que empiezan a relajarse desean otros cambios, cambios de mejora a todos los niveles.

Familiarícese con los reflejos

En el borde inferior trasero del talón, en la parte externa, se encuentra el reflejo de los ovarios; los dedos generalmente encajan en la estría. Detrás y debajo del maléolo externo está de nuevo el punto ciático. Permita que sus dedos exploren la zona del maléolo por este lado, deslizándose en el reflejo ciático, caminando luego alrededor de la protusión ósea del tobillo. Este tobillo externo es el reflejo de la cadera, de la totalidad del hueso de la cadera y de las articulaciones de la cadera. Los huesos pélvicos se encuentran también en esta área.

Palpe lentamente el borde exterior, moviendo el pie hacia arriba. Su dedo encontrará la protuberancia ósea de la tuberosidad del quinto metatarso. Siga ascendiendo. La siguiente protuberancia ósea es la cabeza del quinto metatarso. La primera muesca, bajo la tuberosidad, es un acceso secundario a la cadera, rodilla y pierna. La siguiente muesca se encuentra justo antes de la quinta cabeza metatarsiana. Este punto es un acceso secundario al hombro, codo y brazo.

Retroceda y observe la zona que queda debajo del maléolo. Sitúe un dedo desde el borde trasero del pie hacia el tobillo. Con la otra mano, sitúe un dedo desde la línea de la cintura hasta el tobillo. Utilizando los pulgares, conecte el triángulo situando los pulgares junto el borde, entre la cintura y el final del talón. Este es el principal acceso a la cadera, rodilla y pierna.

Técnica para los reflejos linfáticos y reproductores

Para trabajar el reflejo linfático utilizará las dos manos. Sitúe los pulgares en el borde del talón, uno a cada lado del pie. Encaje los pulgares lo más lejos posible, tocando la tuberosidad del talón en ambos lados. Empiece a caminar con los pulgares en diagonal hacia arriba y atravesando el talón, todavía debajo del maléolo. Siga ascendiendo, pasado el maléolo hacia el centro superior del pie. Los pulgares pasarán por encima de muchas señales mientras van caminando hacia la parte superior. Cuando los pulgares se encuentren, presione delicadamente y mantenga. Empiécelos a mover hacia atrás, siguiendo el camino que acaba de trazar. Deje que roten ligeramente mientras los devuelve de nuevo al talón. Esto representa también las trompas de Falopio y los vasos deferentes. Estos reflejos y el reflejo linfático se solapan.

Después de caminar por el reflejo, imagínese una línea desde la parte inferior del maléolo directamente hacia el talón. Camine con el pulgar ascendiendo por esta línea hasta la mitad y el dedo encajará en una pequeña abolladura. Es otro reflejo de los ovarios y las trompas de Falopio. Rote delicadamente, mantenga y presione sobre el reflejo.

El reflejo del nervio ciático se encuentra en el mismo punto que en la parte interior del pie. Camine con el pulgar horizontalmente desde el borde del talón hasta detrás del borde inferior del maléolo. Encontrará allí esa ligera mella esperando la llegada de su pulgar. Presione y mantenga, empujando el pie hacia el pulgar.

IMPORTANTE

Hay puntos en los que los restantes dedos trabajan igual de bien que los pulgares. Preste atención a cualquier área externa que pueda provocar un estiramiento excesivo del pulgar. Es la forma que tiene su cuerpo de avisarle que debe cambiar de dedo. Recuerde que esto son simples indicaciones. Experimente y descubra qué va mejor en su caso.

Empiece a caminar con el pulgar ascendiendo por el borde externo del pie. Cuando el pulgar camine sobre la estría situada antes de la tuberosidad, gírelo ligeramente y mantenga. Empuje el pie hacia el pulgar; el cuerpo utilizará este dedo para presionar el reflejo. Siga a partir de aquí hacia el siguiente puntito, justo debajo de la cabeza

metatarsiana. Gire el pulgar sólo un poco, manteniendo aquí, y empuje el pie hacia el pulgar. Una vez más, es el cuerpo el que aplica la presión sobre el reflejo.

Otro triángulo

Este triángulo es el que ha trazado previamente en el exterior del talón. Repasemos. Ponga los dos pulgares y los dedos índice juntos formando una pirámide o una forma triangular. Mueva el cuerpo de modo que quede situado al lado del pie con el que trabaja. Coloque estos dedos sobre el lado del pie, con el pico descansando debajo o en ese hueso del tobillo sobresaliente.

Este triángulo externo representa los reflejos de cadera, rodilla y pierna. El área en su totalidad es un reflejo. Si caminamos con el pulgar por esa región, reflejaremos la pierna y el pie, así como la rodilla y la cadera. Con el pulgar de la mano derecha, ascienda por el borde del pie hacia la línea de la cintura. Devuelva el pulgar al origen, mueva un poco hacia arriba y vuelva a caminar, esta vez pasando al interior del triángulo imaginario. Siga de esta manera, llenando el triángulo desde el borde del talón.

Cuando el pulgar no pueda ir más lejos, habrá topado con el lado inferior del maléolo. Empiece a caminar descendiendo con el pulgar de la mano izquierda. El pulgar izquierdo caminará desde la línea de la cintura en sentido descendente, repitiendo la técnica pero a partir de otra dirección.

Finalmente, camine con el pulgar derecho desde el borde lateral hacia arriba en dirección al maléolo, llenando el área. Camine con el pulgar por toda esta sección, con pasitos pequeños y delicados. Esta área puede resultar dolorosa, de modo que compruebe siempre con el receptor cómo se siente.

Los reflejos de las caderas

El reflejo de la cadera, sus articulaciones y sus huesos, se encuentran alrededor del maléolo lateral. Se trata del gran hueso abultado que se asienta en la parte exterior del tobillo, el que la mayoría de la gente denomina tobillo. Anteriormente ha estado ya palpando esta zona y sabe lo sensible que puede llegar a ser.

Empiece en el extremo inferior del hueso y camine con el pulgar hacia la parte trasera, girando y caminando por detrás del tobillo. Generalmente, el pulgar y la mano empiezan a sentirse incómodas al llegar a este punto. Cambie de pulgares y camine descendiendo hacia la parte delantera del pie, alrededor del maléolo. El giro de los pulgares será un poco complicado; se trata de una ocasión en la que el cuerpo no se ajusta totalmente al trabajo. Preste atención a cualquier zona de tensión o hinchazón, camine siempre con mucho cuidado por estas regiones.

La reflexología resulta extraordinaria para el dolor de cadera. Generalmente, la gente intenta aliviar dicho dolor, caminando, solución que puede o no funcionar. Lo mejor es asegurarse de que no existe una razón interna para dicho dolor. Una vez determinado médicamente que se trata de un dolor muscular, recurra al masaje, el cual, además de ser relajante, mejorará la cadera y el receptor seguirá con su vida habitual.

Cuando el origen del dolor de cadera es biomecánico, es decir, ocasionado por nuestra forma de caminar, el efecto benéfico del masaje no es prolongado. Una afección es el resultado de la utilización indebida de los pies y que genera dolor en la cadera, es lo que se conoce como síndrome periforme. El nervio ciático corre por la región lumbar de la columna vertebral, atraviesa las nalgas en diagonal y desciende por el borde externo de la pierna.

HECHO

El reflejo ciático está tan cercano que puede solaparse a veces. Hemos descubierto que es algo común en la reflexología. En el pie se reflejan todas las áreas del cuerpo; e igual que los órganos internos se asientan unos sobre los otros, también los reflejos pueden solaparse. Esto permite que haya áreas que se reflejan con mayor frecuencia, áreas que innatamente necesitan más atención.

Las nalgas tienen muchas capas de tejido muscular. Uno de los músculos más profundos relacionados con el movimiento de la cadera en la articulación de ésta, es el músculo periforme. Esta banda de músculo se asienta sobre el nervio ciático. Otra función de este músculo es evitar que el hueso del muslo rote en exceso hacia una dirección u otra. Podemos girar la cadera hacia fuera y hacia dentro y los huesos realizan

la rotación, pero si la rotación es excesiva, los músculos se fuerzan.



Juntémoslo todo

Uno de los sistemas más importantes de nuestro cuerpo es el sistema nervioso. Cuando el sistema nervioso funciona en homeostasis, todos los sistemas operan en equilibrio. Todo nervio, craneal y espinal, afecta directamente al cuerpo. Todo nervio es responsable de un área, órgano o estructura. La reflexología trabaja para apoyar este sistema.

Los reflejos espinal y cerebral

El reflejo espinal recorre la totalidad del borde interno de ambos pies. Observe primero los suyos. Familiarícese con las curvas naturales, note dónde terminan los huesos y toque todas las arrugas. Percátense del dedo gordo del pie, de cómo sobresale un poco y luego se curva hacia dentro en la articulación, y hacia fuera en la eminencia del pie. La cabeza del primer metatarso es el principio de la eminencia del pie. Palpe el borde del primer hueso metatarso, note cómo fluye hacia el hueso cuneiforme medio.

El puente del pie está formado por el hueso cuneiforme y el hueso navicular. Siguiendo por el puente se encontrará con el hueso talo. Deje que sus dedos sigan la curva natural del arco. Esta curva le llevará directamente al talón. Esta área es el reflejo de la médula espinal, el reflejo espinal. Los huesos están cubiertos por músculos y tejido conectivo, formando una almohada protectora, así como un contenedor para la linfa y los vasos sanguíneos, junto con los nervios específicos del pie.

HECHO

En el pie no hay nodos linfáticos, lo que sí existe es muchos vasos linfáticos finos en forma de araña, en línea con las arterias y las venas. Dichos vasos drenan la linfa del pie hacia los nodos situados detrás de la rodilla o hacia los nodos de la ingle.

Sabe ya que el dedo gordo del pie representa el cerebro, incluyendo los doce nervios craneales albergados en la parte superior del cráneo. El sistema nervioso central está constituido por el cerebro y la médula espinal. El sistema nervioso periférico consiste en los nervios que vienen del cerebro y de la médula espinal. Los impulsos nerviosos transportan la información hacia y desde las células cerebrales.

Los doce nervios craneales que forman parte del sistema nervioso periférico son nervios sensoriales o mixtos. Poseen nombres y están numerados. Los números son romanos e indican el orden de los nervios. Los nombres describen su función:

- I. Olfativo, responsable del olor.
- II. Óptico, responsable de la visión.
- III. Oculomotor, responsable de mover el ojo, el párpado y de contraer la pupila.
- IV. Troclear, responsable del movimiento del ojo.
- V. Trigémino, responsable de la masticación.
- VI. Abduceno, responsable del movimiento del globo ocular.
- VII. Facial, responsable de la expresión facial, así como de la saliva y las lágrimas.
- VIII. Vestibulococlear, responsable del oído y el equilibrio.
- IX. Glossofaríngeo, responsable del gusto y la secreción de saliva.
- X. Vago, responsable de la contracción del músculo liso en el abdomen superior.
- XI. Accesorio, responsable de la deglución y del movimiento de la cabeza.
- XII. Hipoglosal, responsable de la lengua en el habla y la deglución.

Tres por tres

El tres es un número muy potente. Tres son las dimensiones planas de las formas de un diamante, una pirámide o un tipi. Muchos símbolos sagrados consisten en tres formas, colores o tamaños. El número tres tiene muchos significados: armonía, el completo a través de la armonía y el nacimiento de la armonía. El número tres sirve también para el principio, el intermedio y el fin. En reflexología, es frecuente que realice el movimiento de una determinada técnica tres veces. Con tres aplicaciones nos aseguramos de que el

proceso del movimiento queda completado.

El tres como guía de referencia

La reflexología es una terapia de tacto energético. El tacto curativo proporciona alivio y tranquilidad a mucha gente. Cada movimiento incluido en la técnica, se aplica con compasión. Las áreas se reflejan hasta percibir la respuesta del receptor. A veces se nota como si el reflejo «cediera», como si la piel debajo de los dedos se relajara; otras, el área reflejada produce una pulsación. También puede darse el caso de que el reflejo le «empuje» como para echarlo de allí, como si le estuviese diciendo que siga adelante con el tratamiento.

IMPORTANTE

El paseo con los dedos sobre un área suele repetirse tres veces. A medida que vaya adquiriendo práctica, no necesitará utilizar el tres, pero al principio le servirá como guía de referencia.

La práctica es lo que nos lleva a percibir estas respuestas. Cuanto más mejore en el arte de la reflexología, más fácil será que sus manos lean los pies. Pero mientras aprende a conectar intuitivamente con los pies y a comunicar con ellos, necesitará una guía para saber cuántas veces tiene que reflejar cada área. Por ejemplo, normalmente cuando nos mantenemos en zonas en las que queremos aplicar la técnica del gancho, contamos hasta tres.

La demostración del poder del tres

El reflejo espinal demuestra a la perfección el poder del tres. Observe de nuevo el pie. Imagínese una línea corriendo recta desde el borde del pie hasta el talón. No curve la línea; manténgala recta. Ahora imagínese otra línea encima de la primera, corriendo desde el dedo del pie al talón. Entonces imagínese otra encima de estas dos líneas. Habrá

creado un conjunto de tres líneas.

La línea inferior corre recta hacia el talón. La línea siguiente tiene una ligera curva. La tercera sigue el puente y luego llega al talón. Cada una de estas líneas forma parte del reflejo espinal. Cuando aprenda la técnica para esta área, repita cada paso tres veces, con lo que hará tres por tres.

Caminar con el pulgar por el reflejo espinal

Empezando con el pie derecho, sujételo con la mano izquierda; la mano derecha será la que trabaje. Posiciónese de manera que pueda trabajar cómodamente sobre el área del reflejo espinal. Sea cual sea la forma de sujeción que prefiera, deje que la mano izquierda proporcione también apoyo y equilibrio.

Empiece a caminar con el pulgar por la primera línea, la que corre recta por el borde desde el dedo hasta el talón. Camine con este dedo desde cualquier extremo en pequeños pasos y en dirección al extremo opuesto. Devuelva el pulgar al inicio y vuelva a caminar por el borde. Puede alternar las manos para caminar con una hacia un sentido y con la otra hacia otro, si así lo prefiere. Sea cual sea el método elegido, camine lenta y rítmicamente tres veces por el borde, desde el dedo hasta el talón o viceversa.

Devuelva el pulgar al dedo o al talón, y trasládese sólo un poquito. Lo que hará ahora es caminar con el pulgar por la siguiente línea. Ésta tiene una ligera curva. Cuando empiece a caminar por esta línea, note la curva en la eminencia del pie. Es posible que el receptor sienta una leve sensación desagradable en la cabeza del metatarso. Se trata del reflejo del principio del área torácica de la médula espinal.

Camine tres veces por este reflejo con movimientos lentos y regulares. El pulgar debe avanzar por esta sección con pequeños pasos. Empiece en el dedo o en el talón y camine hacia delante y hacia atrás, o camine tres líneas en la misma dirección, lo que mejor le vaya.

La última línea seguirá la arruga ósea desde el dedo hasta el talón. Camine también tres veces por ella.

HECHO

Cuando camine por el reflejo espinal, el receptor puede tomar conciencia de dolores y molestias en el pie. El dolor puede estar originado en la fascia plantar, la capa de fino tejido conectivo que corre desde el talón hasta la eminencia del pie. Cuando este tejido se inflama, tenemos lo que se denomina fascitis plantar.

Rotación sobre el reflejo

El reflejo espinal es también la reflexión del sistema chakra. Los chakras son los centros de la energía de transformación y transmutación. El sistema nervioso comunica con los diversos sistemas del cuerpo y éstos responden aumentando la comunicación entre ellos. Los nervios estimulan todas las áreas del cuerpo. El sistema nervioso estimula el sistema endocrino para que produzca y libere hormonas que son esenciales para la homeostasis. Los centros chakra se reflejan en la médula espinal y ésta se refleja en los pies.

La interconexión entre los chakras, el sistema endocrino y el sistema nervioso, no es un concepto nuevo. Todas las áreas de energía trabajan para comprender y aceptar esta conexión. Cuando trabajamos a nivel físico, afectamos simultáneamente la mente y el espíritu. La rotación sobre el reflejo espinal permite que continúe la vinculación energética. La liberación del bloqueo de energía es tan importante como la liberación de la congestión física.

IMPORTANTE

Las enfermedades están causadas por una disfunción en la relación existente entre mente, cuerpo y espíritu. Podemos contribuir a evitar la congestión y el bloqueo del cuerpo siendo más positivos en nuestros pensamientos y sentimientos. Cuando nos consideramos sanos, nos liberamos de los patrones de antiguas enfermedades y reacondicionamos nuestras creencias con el concepto de bienestar y salud total.

Chakras

Se cree que los chakras absorben la energía del entorno y llevan esta energía al cuerpo a través de las glándulas endocrinas. El sistema endocrino controla el equilibrio hormonal del cuerpo, de modo que si la energía chakra está desbaratada, es posible que también lo esté la producción hormonal. Los chakras pueden influir sobre las glándulas endocrinas, así como sobre algunos órganos y sobre el sistema nervioso. Todos los chakras son importantes y se relacionan con determinadas funciones, emociones y elementos.

Funciones gobernadas por cada chakra

- **Raíz:** relacionado con asuntos de supervivencia, centro de abundancia, vitalidad y de la fuerza vital.
- **Sacral:** relacionado con la energía sensual y sexual, y es nuestro centro emocional.
- **Plexo solar:** centro de la sabiduría y del poder personal.
- **Corazón:** centro del amor y la compasión.
- **Garganta:** relacionado con la comunicación y la expresión.
- **Tercer ojo:** centro de la intuición y la clarividencia.
- **Corona:** conexión con nuestro yo superior y con lo divino.

Imagínese la base de la columna donde se refleja el chakra raíz. La energía que emana de esta rueda se difunde y nos conecta con la tierra física. El elemento tierra representa estabilidad, fuerza y estar asentado.

El chakra sacral se conecta con el elemento agua. Nuestro centro emocional fluye con el ritmo del agua, alegremente como un surtidor o rugiendo como un mar rabioso. Piense en cómo los sentimientos se instalan en la boca del estómago. Este es el centro del chakra sacral.

El chakra del plexo solar se asocia con el elemento fuego. Este es el lugar del poder, donde podemos mantenernos firmes frente a las adversidades. Por mucho que rija la tormenta, mantenemos la calma, las llamas de nuestro fuego arden fuertes y sinceras. Protegemos la fuente de energía con sabiduría. Esto representa la esencia del plexo solar.

El elemento aire gobierna el chakra corazón. A medida que controlamos mejor nuestro patrón respiratorio, somos también capaces de regular un latido cardiaco equilibrado.

El chakra garganta se relaciona con el elemento sonido, el centro de comunicación. El objetivo de este chakra es hablar y decir la verdad.

El tercer ojo es el área que nos permite confiar en la intuición. Todos hemos experimentado momentos en los que tenemos la sensación de que una situación, una acción o una conversación es un recuerdo repetido, que ha sucedido ya anteriormente. El chakra que gobierna nuestra personalidad intuitiva colabora en estas áreas.

HECHO

Cada chakra gira entorno a la columna vertebral, ascendiendo hasta el chakra corona. El chakra corona se refleja en la parte superior del cerebro, conectándonos con los cielos.

El trabajo sobre el reflejo del chakra

La columna incluye los reflejos de los chakras. El pie tiene el reflejo de la columna. Si se mira los pies podrá imaginarse la forma de la columna en los bordes internos de los pies. El dedo gordo sería el cerebro, el tronco cerebral sería el cuello del dedo, y la columna vertebral desciende claramente por debajo de la línea ciática.

Sujete el pie derecho con la mano izquierda, abarcando el talón y el borde externo, y utilice la mano derecha para trabajar. Con el pulgar de la mano derecha, empiece a realizar suaves rotaciones sobre el reflejo espinal, empezando por abajo y lentamente ascendiendo hasta la parte superior del dedo gordo del pie. La punta y el borde externo del pulgar son los que llevan a cabo la mayor parte del trabajo. Tiene el resto de los dedos cerrados en un puño suelto y siguen al pulgar mientras éste asciende por el pie. Cuando haya completado la primera rotación por el borde, regrese al inicio y repita.

Las tres líneas apiladas de la columna quedarán incluidas en cada círculo que realice el pulgar cuando rote a lo largo del reflejo. Trabaje por el borde del cuello del dedo y siga ascendiendo hasta la punta, donde rotará sobre el reflejo del cerebro. Repita, por supuesto, tres veces el mismo proceso. La respuesta más oída son los suspiros de satisfacción.

Caminar con el pulgar en zigzag

Piense por un momento en la columna. La médula espinal queda cubierta y protegida por los huesos de las vértebras, el tejido conectivo y el líquido cefalorraquídeo. De la médula espinal emergen treinta y un pares de nervios espinales. Estos nervios son las vías de comunicación entre el cuerpo, la médula espinal y el cerebro.

La técnica de la reflexología que se ocupa del reflejo de estos nervios consiste en caminar en zigzag con el pulgar. Recuerda el dibujo que trazan las tijeras dentadas cuando cortan un dobladillo. Piense en los nervios que surgen de la médula; imagínese el flujo de movimiento de los nervios hacia el cuerpo.

Empezando en la base del talón y con el pulgar de la mano derecha, camine lentamente en diagonal por las tres líneas del reflejo, gire y camine con el pulgar de regreso. Continúe con este movimiento ascendiendo por todo el borde del pie, deteniéndose en la base del dedo gordo. El movimiento del pulgar es lento y regular, con pequeños pasitos adelante y atrás. Cuando esté arriba, cambie de mano y camine hacia abajo o devuelva el pulgar al talón y vuelva a subir.

IMPORTANTE

Este movimiento estimula los nervios, enviando mensajes a los músculos que rodean la columna vertebral, ordenándoles relajarse y equilibrar la función nerviosa. Trabajar de esta manera ayuda también a la fascia de la superficie plantar, ya que parte del área conecta con la fascia.

Cada vez que usted camina por las líneas del reflejo, está trabajando el reflejo de los

nervios que salen de la médula espinal. Imagínese el pulgar moviéndose por los nervios y por las vértebras, el tejido conectivo y el líquido cefalorraquídeo. Deje que el pulgar camine con delicadeza y aplicando, de manera efectiva, una presión regular y cómoda.

Camine tres veces con el movimiento de zigzag, permitiendo que el reflejo consiga relajarse. Con el último paseo ascendente por el reflejo, utilice los restantes dedos para acariciar delicadamente el borde del pie.

Caminar por las zonas

Lleve ambos pulgares hacia el centro del pie en la superficie inferior. Los dedos de ambas manos apoyarán el pie. Empiece en la línea central y camine desde el talón hasta las puntas del segundo y el tercer dedo. Devuelva los pulgares al origen, sitúelos en el exterior de estas dos líneas, y vuelva a ascender de nuevo, esta vez hasta las puntas del dedo gordo y del cuarto dedo. Devuelva otra vez los pulgares al talón, al borde de la superficie, y ascienda hacia las puntas del dedo meñique y del dedo gordo.

Empiece en el centro del borde del talón en la parte trasera del pie y camine con el pulgar a lo largo del borde de todo el pie, incluyendo los bordes de los dedos de los pies. Ahora en la parte superior del pie, lleve los pulgares a la línea del hombro y camine en sentido horizontal, utilizando la técnica de la mariposa. Descienda con esta técnica por la totalidad de la parte inferior del pie, llevando los pulgares hasta el borde cada vez que vaya moviendo las líneas que trace. Es una forma de unirlo todo, todas las zonas, todos los meridianos, todos los chakras; habrá cubierto todas las bases. Repítalo en el pie izquierdo, después de que haya trabajado la totalidad del derecho.

La linfa de la pierna

La sesión de reflexología no está completa sin trabajar los reflejos de la linfa que se encuentran en las piernas. Los pies no tienen nodos linfáticos, pero los vasos de la linfa de los pies vacían en los nodos de las piernas.

Empiece con ambos pulgares situados en cada lado del pie, delante del maléolo.

Ascienda por la superficie caminando con los pulgares; éstos se encontrarán. Es un reflejo que ha trabajado ya con anterioridad, se trata del acceso secundario a las trompas de Falopio; también del reflejo linfático. Deslice delicadamente los pulgares hacia el talón; esta vez, camine con los pulgares rodeando el lado posterior del maléolo, reuniéndose otra vez en la parte superior del pie, justo en la articulación del tobillo. Gire ambas manos para encarar la pierna y sitúe todos los dedos en la parte superior de la pierna. Utilizando todos los dedos (los pulgares permanecen quietos), ascienda caminando por la pierna hasta debajo de la rodilla y delicadamente deslice hacia atrás los dedos para volverlo a repetir.

Lleve ambas manos a la parte trasera del talón y abárquelo con las palmas. Camine lentamente con los dedos ascendiendo por la pierna, moviéndolos todos al unísono. Deteniéndose otra vez justo debajo de la rodilla. Déjese caer hacia atrás delicadamente y vuelva a ascender por la pierna.

El hilo del tapiz

El cerebro y la médula espinal constituyen el sistema nervioso central. Este centro de control descifra todos los mensajes que llegan a través del sistema nervioso periférico, el cual informa de cualquier cambio que se produzca en o dentro de la superficie del cuerpo. Una vez el sistema nervioso central responde, el sistema periférico devuelve la respuesta al cuerpo. En esencia, el sistema nervioso serpentea a través de todo el cuerpo, creando equilibrio y armonía. El sistema nervioso pone el cuerpo en orden, conectando las funciones de cada sistema y permitiendo que el complejo funcionamiento del cuerpo opere eficientemente.

Las dos células implicadas en el sistema nervioso son las neuroglías y las neuronas. Las células neuroglia soportan las neuronas, mientras que las neuronas son las responsables de funciones especiales del sistema nervioso. Las células nerviosas se comunican entre ellas y con las células musculares y glandulares.

HECHO

Las funciones especiales del sistema nervioso consisten en sentir, pensar, recordar, controlar la actividad muscular y regular las secreciones glandulares. Algunas neuronas son diminutas, mientras otras parecen interminables. Las neuronas motoras que mueven los dedos de los pies se extienden desde la médula espinal hasta los pies, mientras que las neuronas sensoriales pueden extenderse desde debajo de los pies hasta el cerebro.

Las neuroglias

Las células neuroglia son las células del tejido nervioso que soportan y protegen el sistema nervioso. Constituyen la mitad del sistema nervioso central y pueden multiplicarse, a diferencia de las neuronas. Existen seis tipos de células neuroglia: cuatro en el sistema nervioso central y dos en el sistema nervioso periférico.

- **Astrositas:** colaboran en el metabolismo, en el equilibrio de potasio, en el desarrollo cerebral y en la barrera sangre-cerebro.
- **Oligodendrositas:** producen la cubierta mielina.
- **Microglias:** protegen el sistema nervioso central de enfermedades, destruyendo gérmenes y eliminando células muertas.
- **Células endodimiales:** cubren las cavidades del cerebro y la médula espinal y forman el líquido cefalorraquídeo.
- **Células schwann:** producen mielina que cubre las neuronas periféricas.
- **Células satélite:** soportan conjuntos de neuronas en el sistema nervioso periférico.

La mielina

La mielina cubre la mayoría de las células, proporcionándoles aislamiento y fomentando la conducción de los impulsos. Esta cubierta protege la electricidad para que el nervio pueda enviar el impulso rápidamente. Las células que no tienen esta protección conducen los impulsos más lentamente.

La mielina crece a medida que maduramos, aumentando la capacidad del nervio de conducir rápidamente los impulsos. La destrucción de las cubiertas de las neuronas puede desembocar en esclerosis múltiple. Cuando la cubierta mielina se destruye, los

impulsos nerviosos se debilitan y se produce un debilitamiento sistémico con pérdida progresiva de las funciones.



¿Y si un nervio se desplaza?

Las vértebras que cubren la médula espinal y albergan los nervios, pueden moverse y llegar a dislocarse. El resultado de ello es una luxación que afecta a los nervios procedentes de la vértebra afectada. El quiropráctico soluciona este tipo de luxaciones. El reflexólogo apoya e integra el trabajo que realiza el quiropráctico.

Los nervios espinales

Los nervios espinales forman parte del sistema nervioso periférico. Estos nervios conectan el sistema nervioso central con los músculos, las glándulas y otras estructuras. Los nervios se dividen por estructuras vertebrales. Los procedentes de una vertebra afectan a determinadas partes del cuerpo, no sólo a las áreas superficiales y las estructuras, sino también a la función de los órganos internos.

Los nervios cervicales afectan:

C1: Los músculos profundos de la cabeza, el cerebro, la pituitaria y el oído interno.

C2: Ojos, senos, lengua y piel del cráneo.

C3: Músculos faciales, oído externo, dientes.

C4: Nariz, boca, labios.

C5: Cuerdas vocales, faringe, músculos romboides.

C6: Músculos del cuello, hombros.

C7: Glándula tiroides, bíceps, músculos pectorales.

C8: Palma de la mano y dedos.

Los nervios torácicos afectan:

T1: Brazos y manos.

T2: Corazón.

T3: Pulmones, bronquiólos.

T4: Vesícula biliar.

T5: Hígado.

T6: Estómago.

T7: Páncreas, duodeno.

T8: Bazo.

T9: Glándulas suprarrenales.

T10: Riñones.

T11: Uréteres.

T12: Intestino delgado.

Los nervios lumbares afectan:

L1: Intestino grueso.

L2: Apéndice y muslo.

L3: Vejiga y músculo de la corva.

L4: Músculos de la zona lumbar de la espalda y próstata.

L5: Músculos del muslo.

Los nervios del sacro afectan:

S1: Parte superior de la pierna.

S2: Músculo interno del muslo.

S3: Nalga y cadera.

S4: Órganos reproductores.

El sistema nervioso es clave para el funcionamiento del cuerpo. La reflexología trabaja íntimamente con el sistema nervioso a través de los nervios de los pies, así como de los reflejos del cuerpo que se encuentran en éstos.



Cerrar, refrescar

Hemos caminado con el pulgar por las zonas y hemos reflejado los reflejos. Hemos utilizado la técnica de enganchar y tirar para señalar ciertas áreas y caminado con los dedos para trabajar en regiones concretas. Durante la sesión, hemos realizado rotaciones, círculos, presiones, mantenimientos y mariposas sobre distintos reflejos. El tratamiento de reflexología llega a su cierre y deseamos conseguir una armoniosa transición.

Cerrar

Cuando se prepare para finalizar la sesión, es importante que conceda al receptor tiempo y espacio para volver a la realidad e incorporar lo que acaba de suceder. En primer lugar, regrese por turnos a cada pie y trabaje cualquier punto reflejo que precise más atención. A lo largo de la sesión se habrá encontrado con reflejos que le habrán reclamado.

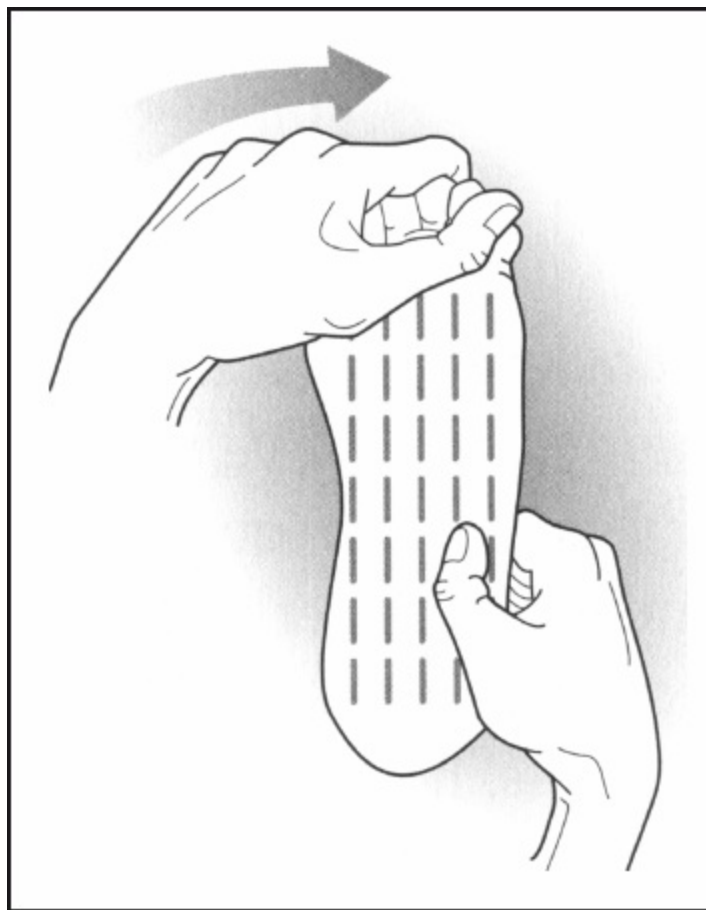


Figura 20.1. Cuando cierre, camine una última vez las zonas de cada pie.

Quizás haya encontrado un área supersensible, o un punto que se haya resistido a sus dedos. Quizás un área excesivamente flexible. Cuanto más practique la reflexología, más conscientes y alerta estarán sus dedos y sus sentidos a las tensiones subyacentes que puedan aparecer en los pies.

Recorra con delicadeza las zonas en cada pie por última vez (como muestra la [Figura 20.1](#)) para asegurarse de que todos los puntos reflejos han sido debidamente trabajados. Como paseo final, camine con los dedos por las puntas de los pies y entre los huesos metatarsianos. Es como acunar delicadamente el cuerpo, como coser cualquier punto que haya quedado suelto.

Refrescar

Finalice el trabajo con las zonas y coloque delicadamente las manos en las plantas de

ambos pies. Deje que el calor de sus manos pase a las plantas de los pies del receptor. Recomendamos que el receptor respire hondo y lentamente igual que lo hace usted. Consiga que su ritmo y el del receptor coincidan de modo que la energía fluya cálida y delicadamente.

Sujete el pie derecho, moviendo delicadamente el pie de lado a lado, entonces rote, cambiando de sentido cada tres vueltas. Exprima el pie de abajo a arriba y vuelva a bajar, tres veces. Está empleando técnicas de relajación como una forma de unir todo el trabajo realizado.

Sujete el pie izquierdo y repita los movimientos delicados de girar el pie hacia dentro y hacia fuera. Rote el pie en todas direcciones, tres veces hacia dentro y tres hacia fuera. Exprima completamente el pie. Lleve las manos al tendón de Aquiles y a la parte posterior de la pierna, justo encima del talón. Deje que una mano abarque esta área y sujete firmemente con la otra, la parte superior del pie. La mano que sujeta la parte superior del pie, rodea el tobillo y lo sujeta delicada, aunque firmemente.

Imagínese la cadera y con una presión regular, aunque delicada, tire de la pierna en sentido recto hacia su pecho. Sentirá una ligera respuesta de presión por parte de la pierna fluyendo hacia usted. Cuando note esta presión, pare y mantenga la posición. Cuente lentamente hasta tres y suelte, dejando que la pierna se relaje.

Después de dejar el pie izquierdo, pase al derecho y abarque el talón y sujete firmemente por el tobillo. Imagínese de nuevo la cadera, piense en que ésta se relaja, y tire delicadamente de la pierna en sentido recto hacia usted. Mantenga en cuanto note la resistencia de la pierna, cuente hasta tres y suelte. De esto pasará a los cortes de karate. El receptor es ya consciente de la transición.



Recuerde aplicar delicadamente esta técnica. Nunca tire de la pierna hacia arriba o forzando demasiado. Se trata de un movimiento amoroso que permite la relajación completa de pierna y cadera. Si no se siente cómodo realizando esta técnica, no la aplique.

Cortes de karate

El cierre puede iniciarse con cualquier pie. La mayoría empieza por el que han terminado, en este caso, el izquierdo. Recuerde, en el calentamiento y el enfriamiento tiene libertad para aplicar las técnicas en el sentido que desee.

La primera es ahora la de los cortes de karate. Aplique las dos manos horizontalmente sobre la parte inferior del pie; los bordes internos de las manos entran en contacto con la planta. Mueva las manos velozmente para realizar cortes de karate desde el talón hasta la punta de los dedos y bajar de nuevo. Repita este movimiento arriba y debajo de la superficie inferior, aplicando unos golpes rítmicos y regulares.

Deje que los dedos de las manos caigan los unos sobre los otros. Los dedos se relajan a medida que el movimiento de corte empieza a devolver al receptor a la realidad. Este procedimiento resulta estimulante y refrescante y le anuncia al receptor que es hora de regresar.

Los cortes de karate estimulan los pies y el cuerpo entero. Cuando realice esta técnica llevará la conciencia del receptor hasta sus pies. Este método relaja el tejido conectivo y estimula la fascia que protege las capas de músculos.

Los cortes de karate son muy efectivos para reparar la fascitis plantar. El movimiento rápido y vigorizante genera un entorno de curación para el tejido estresado. También mejora la inflamación de una bursa en el talón.

Golpecitos y clapping

La de los pequeños golpes es otra técnica relacionada con la rutina de cierre. Los golpecitos regulares y rítmicos aplicados con todos los dedos, dan como resultado una sensación de calidez en la superficie plantar. De hecho, puede incluso notar que la piel adquiere un tono rosado. Utilice ambas manos para realizar golpecitos delicados y progresivos por la superficie del pie, superior e inferior. Golpee también por los lados, permitiendo que todo el pie experimente la sensación.

Naturalmente, esta técnica (de hecho, todas las técnicas de cierre), se aplica en ambos

pies. En esta sección es aceptable moverse hacia delante y hacia atrás. Aplique estos métodos como más le plazca. Los golpecitos permiten que sus dedos se relajen. Mientras los aplica libremente por la superficie de los pies, los dedos estarán agrupados pero sueltos. Se trata de un momento en el que usted, además de dar, también recibe.

Trabaje el pie con ambas manos. Aplique la técnica del clapping manteniendo el pie como un bocadillo entre las manos. La mano entera palmea la superficie del pie. El pie se siente así protegido y estimulado. Repítalo en el otro pie. Está aplaudiendo el pie por haber recibido el tratamiento.

Presión doble del plexo solar

La utilización de esta potente técnica en la fase del cierre cubre, muchos aspectos. Presione simultáneamente, los dos reflejos del plexo solar. Utilice los dedos de la mano para llegar hasta los dedos de los pies y tire delicadamente hacia abajo de las partes superiores de los dedos, hacia el pulgar. Mientras los dedos de los pies tiran hacia abajo, presione más sobre el reflejo.

Pídale al receptor que coja aire lentamente, que lo contenga un momento y que luego lo suelte despacio. Dígale que se imagine la respiración descendiendo por las piernas y saliendo por los pies. Pídale que se relaje y respire normalmente.

HECHO

Los reflejos sensibles indican la presencia de congestión en los pies y en el cuerpo. Cuando reflejamos el pie, el receptor puede sentir una punzada aguda o un punto dolorido. Preste atención al lenguaje corporal del receptor. Una tensión muscular repentina puede indicar un reflejo dolorido.

Presione de nuevo, pidiéndole al receptor que coja aire lentamente, esta vez relacionando su color favorito con la respiración. Dígale que se imagine el aire entrando por la parte superior de la cabeza. Usted sigue presionando de forma regular sobre los reflejos del plexo solar. Pídale ahora al receptor que suelte lentamente el aire,

imaginándose que su color le inunda el cuerpo y sale de él por los pies. Después de un segundo de relajación, repita una vez más el proceso.

Esto permite al receptor aceptar plenamente la relajación. También lo anima a reconocer que la sesión está llegando a su fin.

Silencio, por favor

La sesión se ha completado, el receptor se siente relajado y la música suena tranquilamente. Abrigue al receptor, asegurándose de que se sienta cómodo. Ponga luz tenue o baje las persianas cuando abandone la sala para lavarse las manos. Este momento de tranquilidad es importante. Los estímulos han desaparecido, no hay nada en esta energía que pueda generar tensión. El equilibrio y la armonía se han recuperado y recordado. El receptor mantendrá este recuerdo libre de estrés, recordando este momento una y otra vez cuando lo necesite.

La reflexología ofrece al cuerpo, la mente y el espíritu una sensación de renovación. El tratamiento logra que el receptor esté más calmado y se sienta más fuerte y lleno de energía.

Incluya siempre un tiempo de tranquilidad al final de la sesión para unificar el efecto del tratamiento.

Después de que se haya lavado las manos, es el momento de incorporar al receptor. Deje que permanezca un rato sentado para que se centre.



No permita que el receptor se levante de inmediato. Cree una atmósfera que lo anime a disfrutar del tiempo de descanso. Debe permitir una progresión desde la relajación total a la realidad. Ayude al receptor a tocar de pies en la tierra antes de que abandone la silla. Normalmente va muy bien tomar un vaso de agua después de incorporarse.

¡Felicidades!

La reflexología lo es todo para todo el mundo. El lado positivo, sorprendente y delicioso de este trabajo es ver lo reforzado que acaba el receptor. Usted ha finalizado una relajante y refrescante sesión de reflexología. La persona que está en la silla se encuentra mejor equipada para gestionar el viaje de la vida que cuando llegó. La reflexión ha permitido al receptor liberarse del estrés y recargarse. ¡Felicidades, ha completado usted la sesión de reflexología! ¡Nuestro trabajo es una felicidad!

Reflexología y otras modalidades

La reflexología trabaja bien en conjunción con otras técnicas holísticas de curación. El reiki, una técnica de curación energética, y la reflexología forman una combinación dinámica. La técnica del reiki aumenta el efecto de la reflexología, apoyando el equilibrio y la armonía conseguidos.

También complementa la acupresión, el shiatsu y la acupuntura. Cualquier sesión de masaje resulta más dinámica si en ella se incluye la reflexología. Una pedicura combinada con reflexología es una buena combinación para que el receptor desee volver.

La reflexología aplicada a personas hospitalizadas es un elemento adicional de compasión y sensibilidad, cuando tan importantes resultan las caricias. Cualquier inclusión de esta técnica en un tratamiento ordinario, es una ayuda. Las personas en fase de recuperación quirúrgica, de tratamientos de cáncer o de otras enfermedades graves, declaran que la utilización de la reflexología es un complemento de agradecer.

La mini sesión

Muchas veces se encontrará en situaciones en las que no resulta apropiado realizar una sesión completa. Tal vez desee practicar con su tía, que está obligada a permanecer encamada. Quizás hay un nuevo bebé en la familia. Su hermana pequeña le ha visto trabajar y quiere que practique con ella. Empezar con la familia es estupendo, adelante, trabaje con su hermana menor, con su pareja o su hijo, y luego pídales que trabajen ellos con usted.

Los beneficios de la mini sesión

Una mini sesión resulta relajante y equilibrante, sin necesidad de trabajar en todas las áreas. Puede utilizar este tipo de sesión cuando tiene limitaciones de tiempo. La mini sesión se utiliza asimismo con personas cuyo tiempo de atención puede ser limitado, como bebés y niños. A los bebés les encanta que les toquen los pies, siempre y cuando no sea durante un periodo excesivamente prolongado. La reflexología gusta a niños de todas las edades; una vez reciben tratamiento, siempre quieren más.

HECHO

Las mini sesiones de reflexología trabajan todas las zonas del pie, permitiendo que el reflexólogo ofrezca un tratamiento calmante. La cobertura extensiva de todos los reflejos y puntos se completa en una sesión completa y más larga. La versión corta es un medio exitoso para demostrar las técnicas, además de suministrar un servicio.

La mini sesión es además una buena herramienta de marketing. En cuanto el consumidor recibe una breve sesión, que exige menos trabajo, desea recibir la sesión completa. Aprender a realizar una sesión corta es una técnica más en este viaje de curación.

Al principio

Pida siempre a la persona, o al cuidador de esa persona, información sobre cualquier problema importante de salud del que usted tuviera que estar al corriente. La gente no dudará en compartir esta información cuando sepa que usted desea conocerla de verdad.

Después de escuchar cualquier posible queja, pase a lavar los pies. Una buena herramienta son las toallitas que se utiliza para los bebés. Utilice alcohol y toallitas sin perfume y lave los pies, valorando simultáneamente la existencia de heridas abiertas o áreas que necesiten taparse, como las verrugas plantares.

¿Qué se incluye?

Tenga en cuenta que siempre debería empezar la mini sesión con el calentamiento completo. Empiece por el pie derecho y utilice todos los métodos de calentamiento. Presione y tire del pie con un movimiento delicado, una o dos veces. Gírelo hacia dentro y hacia fuera y siga moviéndolo, una vez hacia arriba y hacia abajo. Rote el pie en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario una o dos veces y luego caliente el reflejo espinal girando sobre el reflejo con ambas manos. Presione y tire con delicadeza, camine por el reflejo arriba y abajo y, acaparando los talones con las palmas de las manos por debajo del tobillo, sacuda.

Deje el pie completamente relajado con esta sacudida, moviéndose hacia abajo para sacudir, asimismo, desde el talón. Una presión delicada y profunda sobre el plexo solar permitirá que el receptor empiece a relajarse plenamente. Complete el calentamiento con el pie izquierdo. Regrese al derecho y camine con el pulgar por todos los dedos, desde el borde del pie y de vuelta hacia el centro, una vez. Presione con los nudillos unas cuantas veces la totalidad de la parte inferior del pie.

Camine con el pulgar, circule los chakras y camine en zigzag por el reflejo espinal. Realice cada técnica dos veces. Presione el talón y camine con el pulgar por la línea ciática; luego presione el talón y continúe. Camine con el pulgar las zonas y habrá terminado con el pie derecho. Repita el proceso en el pie izquierdo, finalizando con las zonas.

Los cortes de karate anunciarán el final de la sesión. El receptor estará relajado. Esta mini sesión relaja y equilibra. Completadas en ambos pies las series de cierre, no olvide la presión sobre el plexo solar.



¿Cuándo no es una buena idea practicar la reflexología?

La reflexología es siempre una buena idea; sin embargo, hay ocasiones en que es adecuado orientar al receptor hacia la consulta de un médico. Hay ciertas afecciones que requieren asistencia médica, así como tratamientos complementarios. Es esencial que el reflexólogo sepa cuándo puede trabajar con una persona y cuándo no.

En general, la reflexología es una técnica segura

La reflexología no puede hacer daño a nadie. El reflexólogo siempre toma debida nota del historial médico para que el receptor pueda recibir el tratamiento mejor, más productivo y más seguro que esté disponible. Antes de que una persona se someta a un tratamiento de reflexología, el reflexólogo dedica un tiempo a discutir con ella su salud y su bienestar. Le formula muchas preguntas sobre su estado de salud en general, los cuidados médicos a que se somete y los elementos de tensión y estrés en su vida. El reflexólogo profesional solicita al receptor el nombre completo, dirección, teléfono y fecha de nacimiento; así como unas preguntas claves relacionadas con su vida, como por ejemplo:

- ¿Cuáles son las causas del estrés que pueda sufrir?
- ¿Cuándo fue la última vez que visitó al médico? ¿Por qué fue?
- ¿Tiene actualmente algún problema de salud?
- ¿Sigue algún tratamiento farmacológico? En caso afirmativo, ¿para qué?
- ¿Visita a un quiropráctico? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Se somete a otras terapias coadyuvantes?
- ¿Ha sufrido, en el pasado, heridas, accidentes, intervenciones quirúrgicas o enfermedades?
- ¿Es alérgico a algo?

- ¿Practica deporte? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Está embarazada?
- ¿Qué áreas de su cuerpo sufren más tensión?
- ¿Siente alguna molestia en los pies? En caso afirmativo, descríbala.
- ¿Se ha sometido alguna vez a una sesión de reflexología? En caso afirmativo, descríbala.
- ¿Cuáles son sus objetivos para la sesión de reflexología?

Después de que el receptor haya respondido a estas preguntas, el reflexólogo tiene una idea más clara de lo que el receptor necesita. De este modo puede valorar el nivel de comodidad de éste, así como comprender las expectativas de esa persona. El reflexólogo conocerá de este modo las contraindicaciones que puedan existir así como la cantidad de presión a aplicar. Tendrá además conocimiento de las áreas de sensibilidad y las áreas reflejadas en los pies.

Los practicantes profesionales de la reflexología ofrecen a los receptores un formulario de renuncia y consentimiento. Estos formularios clarifican sucintamente al receptor qué es y no es un reflexólogo. La utilización de estos formularios permite al receptor involucrarse activamente en su bienestar.

El formulario de consentimiento es una forma de dar permiso al reflexólogo para trabajar con el receptor. Además, el receptor es responsable de seguir los planes de tratamiento que otros profesionales le recomienden y debe tener al corriente al reflexólogo sobre cualquier cambio que se produzca en su estado de salud.

HECHO

El reflexólogo nunca le dice al receptor qué debe hacer con respecto a cualquier tratamiento médico que pueda estar siguiendo. El reflexólogo apoya y anima el viaje del receptor hacia el bienestar, acompañándolo a lo largo del camino. El médico del receptor será quien cambie o ajuste el tratamiento médico según las necesidades.

No es adecuada cuando...

La reflexología es un tratamiento que ni tan siquiera se considera bajo determinadas circunstancias. La trombosis venosa profunda es un coágulo sanguíneo y cuando el receptor sufre esta afección, el reflexólogo no trabajará con los pies. El tratamiento para esta afección suele ser farmacológico y muy efectivo; el historial detallado del receptor serviría para informarnos de ello. Se trata de una afección en la que es necesario el permiso del médico.

Existe otra enfermedad, denominada *síndrome compartimental*, dolorosa y progresiva. A menudo provocada por el movimiento repetitivo que se produce al correr practicando algún deporte, este aumento de presión e hinchazón se localiza habitualmente en los músculos de la pantorrilla. El dolor o la pérdida de sensibilidad de los dedos de los pies, indican que la enfermedad ha alcanzado una fase aguda. Se exige entonces remitir al receptor a la asistencia médica urgente.

Evite estos reflejos

La reflexología es beneficiosa para las mujeres embarazadas, igual que para el bebé que llevan dentro. El método abreviado descrito en un capítulo previo, sería el más beneficioso durante los primeros tres meses de embarazo. A partir de entonces, pueden aplicarse sesiones completas. El reflexólogo profesional puede trabajar durante todo el embarazo, incluso estar presente en la sala de partos.

La presencia de cualquier hemorragia durante el embarazo obliga a requerir de inmediato la asistencia médica urgente. Muchos reflexólogos opinan que durante el embarazo es mejor evitar la presión sobre el reflejo del útero y dedicarse a trabajar otros reflejos, ayudando con ello a crear un entorno amoroso y cálido para madre e hijo. Durante el parto, no obstante, sí puede trabajarse el reflejo del útero.

HECHO

La reflexología resulta muy útil durante el parto, pues relaja los músculos, mejora la circulación y proporciona un estado de relajación general. Naturalmente, es necesario obtener el permiso del médico que asiste al parto. Cuando la madre está relajada se siente más fuerte, respira mejor y colabora mejor. La reflexología fomenta este resultado.

Diabetes

Los diabéticos se benefician de la reflexología porque la sesión fomenta la circulación periférica, ya que la diabetes afecta la circulación. El riego sanguíneo no alcanza fácilmente los nervios de pies y manos, provocando quemazón, hormigueo, incluso pérdida de sensación en las extremidades. Si el reflexólogo observa cualquier hinchazón, corte, herida o pérdida de color en los pies de un receptor diabético, debe indicarle que acuda de inmediato a su médico.



Es muy frecuente que los receptores no quieran acudir al médico porque no quieren exagerar su afección. Los reflexólogos profesionales convierten en práctica habitual el seguimiento de estas afecciones. Piden al receptor que les pase un informe actualizado del médico y le ofrecen su apoyo y sus ánimos.

Venas varicosas dilatadas

Las arterias transportan sangre oxigenada desde el corazón a todo el cuerpo. Las venas transportan sangre desoxigenada del cuerpo hasta el corazón. Las válvulas de las venas se cierran, empujando la sangre para que regrese al corazón. Cuando las válvulas son débiles, la gravedad puede forzar a que parte de la sangre regrese a las venas, alejándola del camino hacia el corazón. La carga de sangre debilita las paredes de las venas, haciendo que éstas se hinchen y se rompan.

La mayoría de venas varicosas forman bolsas que contienen sangre de retorno. Las más cercanas a la piel son las que más sufren esta condición debilitada, lo que hace que

las venas varicosas sean visibles. En realidad, estas venas tienen peor aspecto de lo que son. No pueden transportar la sangre de regreso al corazón, por lo que ésta debe entonces encontrar otra vena alternativa para seguir su camino.

Las venas alternativas intentan transportar la sangre almacenada en las bolsas hacia el corazón, pero son venas de menor tamaño, concebidas para transportar cantidades inferiores. Es por ello que en estas venas pueden formarse también bultos y acumulaciones. Las venas varicosas suelen ser amoratadas y a veces sobresalen en la piel.

La gran vena safena que corre desde el pie hasta la región pélvica suele ser la vena más afectada. En este caso, el reflexólogo observará una vena abultada que corre desde el tobillo, asciende por la pierna y llega hasta la ingle. Si la vena está muy hinchada, el reflexólogo no caminará por esta pierna ni con los dedos ni con el pulgar. Lo mejor es evitar venas sobresalientes, trabajando el resto del pie pero permaneciendo alejado de las vías dilatadas.

Hinchazón grave

La hinchazón en los tejidos está generalmente provocada por un exceso de líquido que no ha sido manejado correctamente por la sangre y los vasos linfáticos. Las causas de que se produzca una retención de líquidos son diversas. Algunas hinchazones pueden estar provocadas por problemas renales o hepáticos, por un bloqueo en el sistema circulatorio o por una infección.

El médico es quien diagnostica y trata cualquiera de estas enfermedades. Esta hinchazón puede presentarse como una superficie en la que se forma un hoyo: cuando se presiona la superficie no vuelve a salir hacia fuera. La hinchazón puede ser muy grave, acompañada por un aumento o un descenso de la temperatura, lo que puede indicar, también, la existencia de una enfermedad sistémica. Bajo estas circunstancias no debería aplicarse reflexología, a menos que el médico autorizara el tratamiento.

Hay hinchazones que sólo indican una retención de líquidos. Ciertas personas retienen líquidos porque su trabajo les obliga a estar constantemente de pie. Otras que están de pie todo el día, con poco movimiento, pueden desarrollar hinchazón crónica en

los tobillos. Cuando el médico haya averiguado las enfermedades subyacentes, podemos aplicar la reflexología.



La hinchazón puede ser una señal de la existencia de una herida interna, como una rotura de ligamentos, que da como resultado una distensión o una fractura. No trabaje con un tobillo o un pie hinchado o dolorido. Remita inmediatamente al receptor al médico de asistencia primaria.

Heridas o cortes abiertos

No se puede tocar ninguna herida o corte abierto, por razones de salud y seguridad, tanto del receptor como del reflexólogo. En los pies pueden aparecer ampollas provocadas, habitualmente, por los roces de un calzado inapropiado, que pueden estar abiertas o cerradas; sea como sea, evítelas. Generalmente, el receptor se tapa la ampolla antes de llegar a la sesión. De no ser así, tenga siempre a punto apósitos adhesivos para cubrir ampollas abiertas.

Debe tapar también los cortes para evitar infecciones bacterianas. Las infecciones de estreptococos y estafilococos pueden infectar áreas abiertas de la piel, y éstas a su vez, pueden extenderse de una parte del cuerpo a otra y de una persona a otra. Sea consciente, además, que las heridas abiertas pueden indicar la presencia de otras enfermedades más profundas, subyacentes y crónicas, como la diabetes, o que pueden estar relacionadas con afecciones contagiosas de la piel.

Enfermedades contagiosas o infecciosas

Los pies pueden sufrir enfermedades sobre las que no debería trabajar el reflexólogo. El pie de atleta es una de ellas que afecta tanto a deportistas como a personas que no practican deporte. La transmisión de esta infección por hongos, *tinea pedis*, puede deberse a caminar descalzo, utilizar el calzado de otra persona o compartir toallas. Sea cual sea la causa, los reflexólogos no trabajan con casos activos de pie de atleta.

El mejor remedio para esta enfermedad es la prevención. Los cuidados sanitarios básicos, como secarse los pies después del baño o la ducha, especialmente entre los dedos, son esenciales, así como mantener los pies lo más secos posible. Los calcetines de deporte de algodón ayudan a evitar el entorno caliente necesario para el desarrollo de este hongo.

IMPORTANTE

Elija calzado transpirable, como el cuero o la loneta, para que el pie esté siempre bien ventilado. Las chancletas en la piscina también sirven para evitar el contagio. Para evitar la propagación en casa, cambie la alfombrilla del baño con frecuencia.

Hongos en las uñas

Los hongos en las uñas se desarrollan normalmente en el mismo entorno que el pie de atleta. La uña aumenta de grosor y se levanta. Algunos hongos en las uñas presentan decoloración. A veces, la uña se sensibiliza. El reflexólogo puede trabajar con estas uñas, aunque siempre va bien disponer de guantes desechables. Utilícelos durante la primera parte de la sesión si ve que las uñas están realmente afectadas. De no estarlo tanto, camine con el pulgar por el área de los dedos y lávese las manos antes de continuar la sesión. Si ha utilizado guantes, sáqueselos antes de seguir.

HECHO

Aconseje siempre la visita a un médico; no diagnostique la enfermedad. Una buena práctica es la de establecer una relación profesional con un podólogo que pueda recomendar. Los hongos en las uñas tienen diversos tratamientos y los debe decidir un médico.

Verrugas plantares

Las verrugas plantares pueden tener el aspecto de una callosidad, pero son enfermedades infecciosas víricas de la piel. El centro de la verruga tendrá diminutos puntos negros o rojos y cuando se aprieta por el lado resulta dolorosa. Es probable que se trate de un callo si cuando aprieta desde arriba provoca dolor. Repetimos una vez más que su trabajo no consiste en emitir diagnósticos, éste es el trabajo del médico. Una verruga plantar es un virus; por lo tanto, debería tapar el punto antes de trabajar con el pie. Puede utilizar apósitos adhesivos circulares y luego caminar con el pulgar sobre la zona.

El mejor plan de acción es el de la prevención. Caminar descalzo por lugares públicos deja el pie susceptible al ataque de los virus. El virus de la verruga puede vivir en cualquier lugar caliente: los zapatos, el gimnasio, el vestuario, la piscina, la bañera o la alfombra del baño. Cuídese para prevenir infecciones. Cuando la verruga empieza a crecer en la superficie plantar, puede enterrarse muy profundamente.

Plantas venenosas

La exposición a determinadas plantas venenosas o urticantes puede provocar una dermatitis alérgica por contacto, que causa picor y ampollas llenas de líquido distribuidas por todo el cuerpo. Si el receptor tiene ampollas de este tipo en pies, tobillos o piernas, no trabaje la zona. Explíquelo al receptor que hasta que la reacción haya seguido su curso, las lesiones podrían seguir esparciéndose. Recomiéndele que visite el médico antes de regresar para someterse a una sesión de reflexología.

Infecciones de los tejidos blandos

Siempre que tenga alguna duda relacionada con su valoración visual de los pies del receptor, lo mejor es que le recomiende la visita al médico. Necesitará siempre la conformidad médica antes de trabajar en áreas que presenten bultos, heridas, ampollas, cortes, lesiones abiertas u otras irregularidades. Nunca ejerza la reflexología si desconoce lo que pueda tener en el pie el posible receptor. No se trata de extender más

una infección ni de contagiarse con ella.

Fractura o torcedura

La ruptura de un hueso es lo que se denomina una fractura. Los huesos se rompen por traumatismos o por enfermedades óseas. Las fracturas se clasifican por los daños provocados. Los distintos tipos de fractura son:

- **Simple:** la ruptura del hueso no rompe la piel.
- **Compuesta:** la ruptura incluye rasgado del tejido blando y protuberancia a través de la piel.
- **Impactada:** los extremos rotos de los huesos están comprimidos entre sí.
- **Conminuta:** varios huesos rotos.
- **Espiral:** el hueso está girado.
- **Estrellada:** hay numerosas fracturas pequeñas pero el hueso no está completamente roto.

El reflexólogo no trabaja sobre un hueso roto hasta que el médico le dé permiso para ello. La reflexología permite que el receptor se relaje y colabora en la curación; por lo tanto, puede trabajar en áreas del pie que no estén rotas o en las manos.

La torcedura se produce cuando la articulación se gira, como cuando nos torcemos un tobillo por forzar accidentalmente el pie. Los músculos y el tejido conectivo que rodean las articulaciones se inflaman y los vasos sanguíneos sufren daños. Los ligamentos que conectan el tobillo pueden hincharse, ponerse morados y resultar sensibles al tacto. La respuesta inmediata consiste en aplicar hielo y levantar el pie, así como acudir enseguida al médico.

HECHO

En cuanto el médico determine que no hay distensión de ligamentos, la reflexología alivia el dolor y la hinchazón. Se deben aplicar con movimientos lentos y regulares. Generalmente, en este tipo de tratamiento, los reflexólogos no emplean giros, ni tiran ni realizan movimientos de corte.

Fiebre

La fiebre es la manera natural de indicar que en el cuerpo hay algún tipo de desequilibrio. La homeostasis queda afectada. La causa de la fiebre puede ser una infección, bacterial o vírica. Puede también estar originada por un infarto, un tumor, una intervención quirúrgica o un traumatismo, o puede ser debida a una reacción a una vacuna o a la destrucción de tejidos provocada por rayos X.

La fiebre tiene como objetivo ayudar a las células que han ingerido las toxinas. La sustancia productora de la fiebre, el pirógeno, estimula el hipotálamo, que a su vez trabaja para regular la temperatura del cuerpo. Los pirógenos trabajan para destruir las toxinas bacterianas o víricas, colaborando en la producción de células que combatan la infección. La fiebre aumenta el metabolismo y hace que el cuerpo luche con todas sus fuerzas y rápidamente para recuperar el equilibrio.

El retorno de la homeostasis es el resultado ideal de la fiebre. La reflexología puede ayudar al cuerpo a acelerar el proceso. Una vez determinado su origen, la reflexología se integra con otras modalidades para generar armonía.

Cáncer

El cáncer parece ser sistémico, relacionándose con distintos sistemas del cuerpo. Todo cáncer debe recibir tratamiento médico y está en alza la inclusión en el mismo de tratamientos holísticos. ¿Qué sabemos en realidad sobre el cáncer? Se llevan a cabo investigaciones para desenterrar las causas subyacentes de la enfermedad. El entorno se considera como uno de los factores causantes. Los elementos contaminantes de la atmósfera y el agua parecen contribuir al desarrollo del cáncer. Un exceso de exposición a los rayos ultravioletas del sol puede provocar cáncer de piel.

Algunos elementos cancerígenos están relacionados con el entorno laboral. Las personas que trabajan en contacto con determinados productos químicos, amianto o radiación, corren mayor riesgo de contraerlo. El tabaco se relaciona también con el cáncer.

IMPORTANTE

Todos los reflexólogos trabajan para establecer una situación de curación que honre y respete al receptor. La reflexología es una modalidad cada vez más reconocida. Ha evolucionado para convertirse en una profesión de personas bien formadas que trabajan para un bien común.

Los elementos químicos contenidos en los champúes, los conservantes de los alimentos, y los elementos químicos utilizados en el desarrollo de determinados materiales que se utilizan en nuestros hogares, pueden contener elementos cancerígenos. Vivimos en un mundo químico que nos proporciona ventajas; desgraciadamente, son estas mismas ventajas las que pueden haber introducido distintas formas de cáncer en nuestra vida. Los virus pueden también provocar cáncer; al igual que algunas infecciones víricas crónicas.

Sea cual sea el origen del cáncer, la enfermedad genera una cantidad importante de estrés en el cuerpo. La reflexología es una herramienta delicada y efectiva que ayuda y fomenta el bienestar del receptor.

Las investigaciones relacionadas con el tratamiento del cáncer no se detienen. La reflexología jugará un papel activo en la creación de un entorno de curación durante y después del periodo de tratamiento médico. Los reflexólogos utilizan el tacto de forma compasiva y sensible e integran las técnicas de la reflexología en el trabajo de los profesionales de la medicina. El objetivo común es ayudar a mantener la armonía y la plenitud del receptor.

Apéndice

Dibujos de referencia de la reflexología

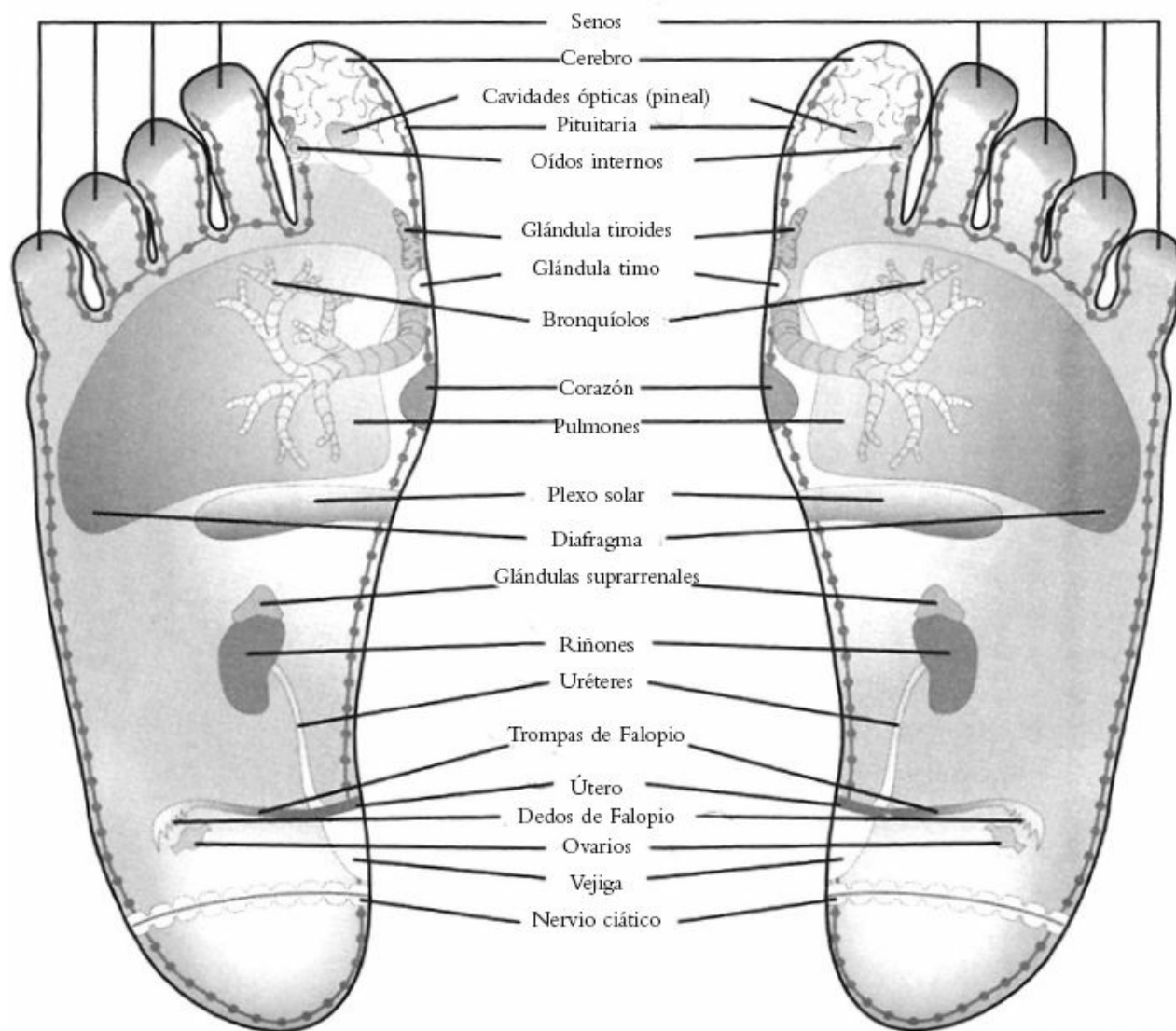


Figura A.1. Gráfico del pie 1

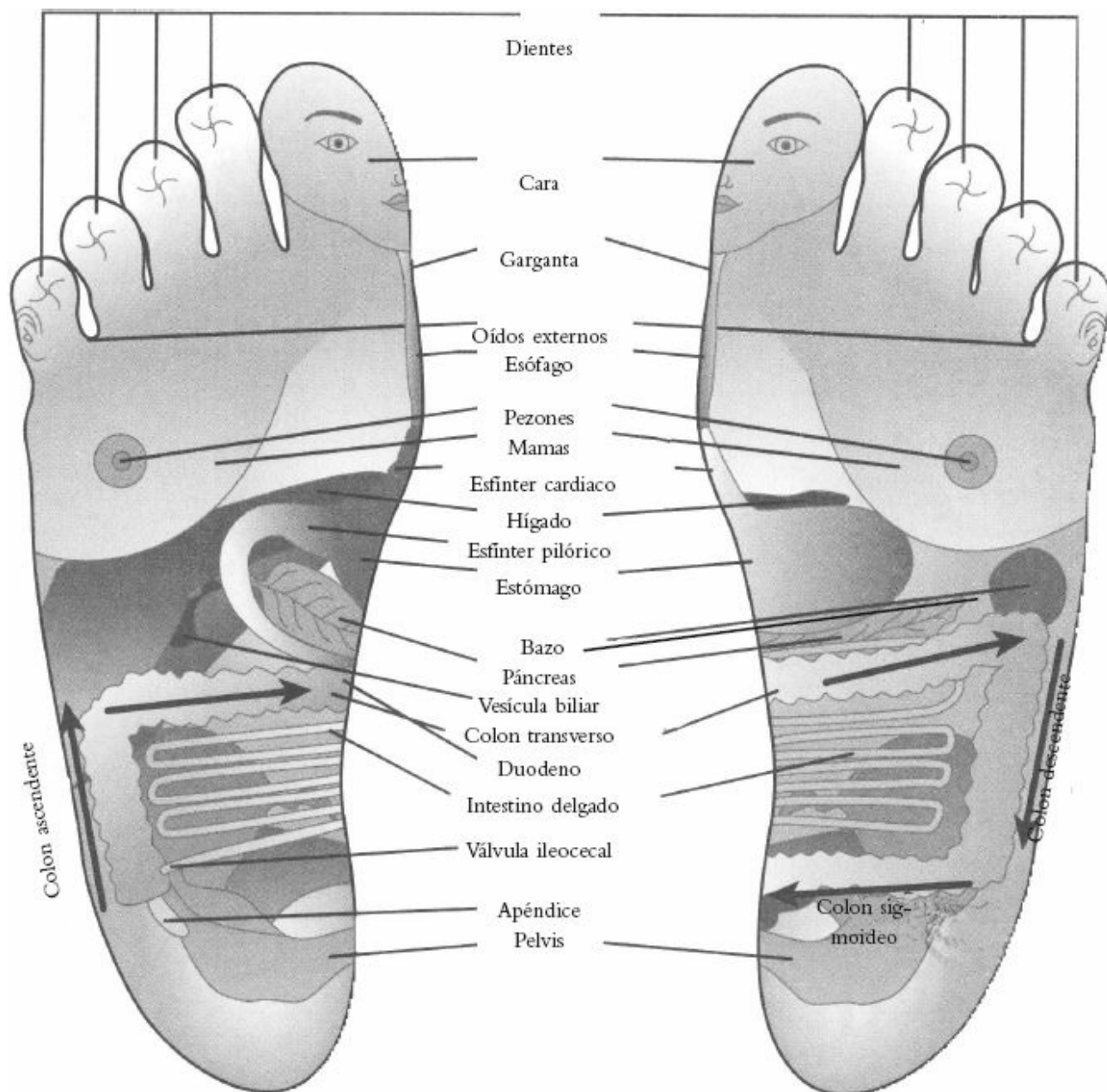


Figura A.2. Gráfico del pie 2

Reflejos de la parte interna del pie

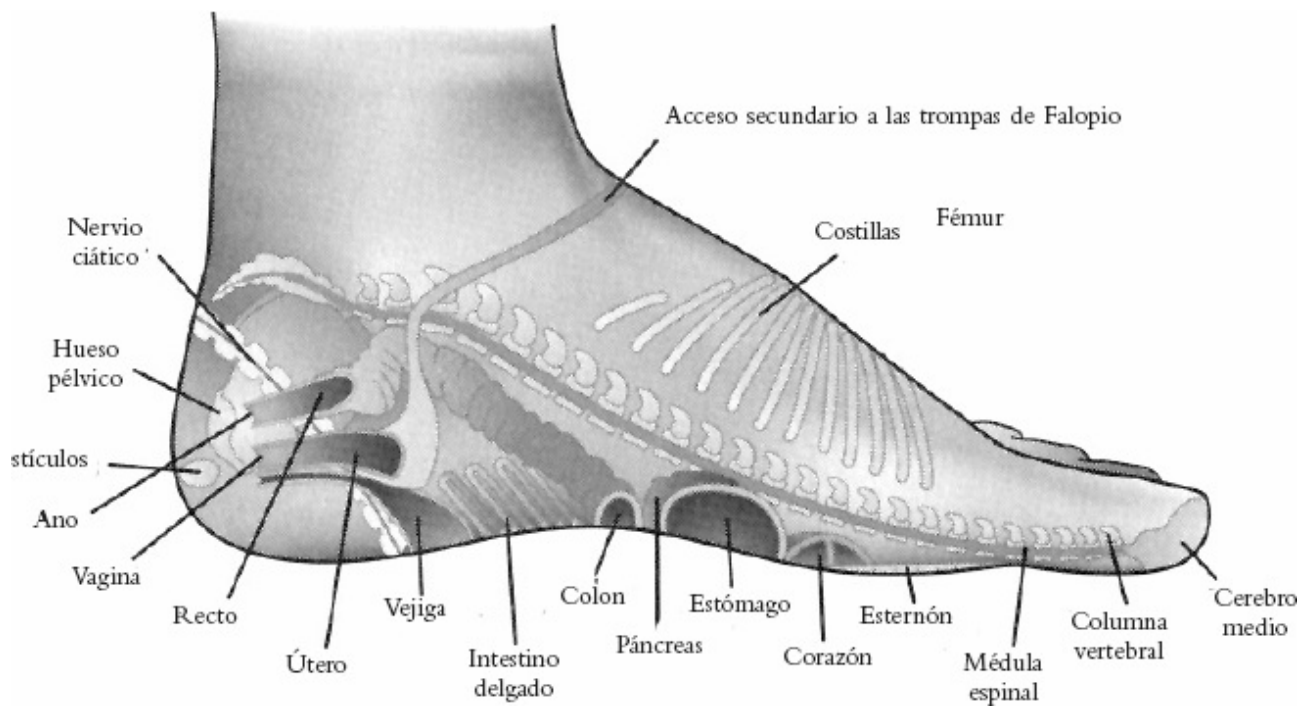


Figura A.3. Dibujo de la parte interna del pie

Reflejos de la parte externa del pie

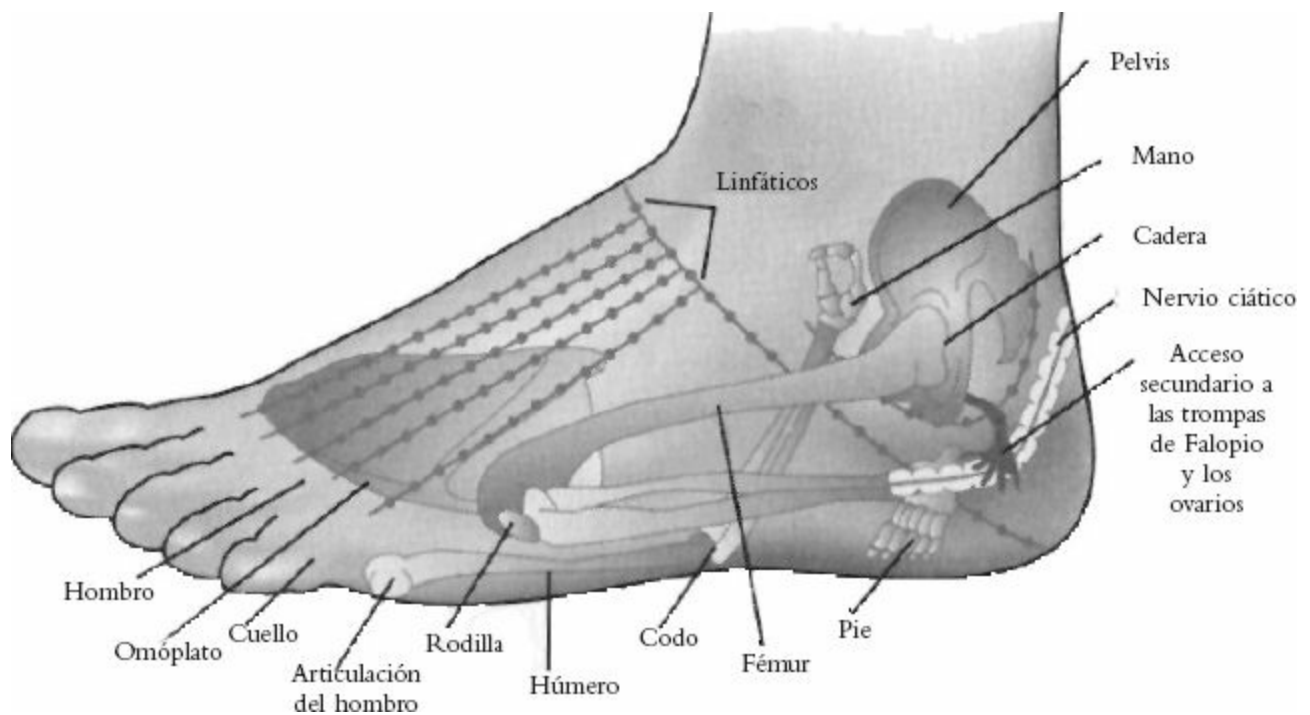


Figura A.4. Dibujo de la parte externa del pie

Palma de la mano izquierda

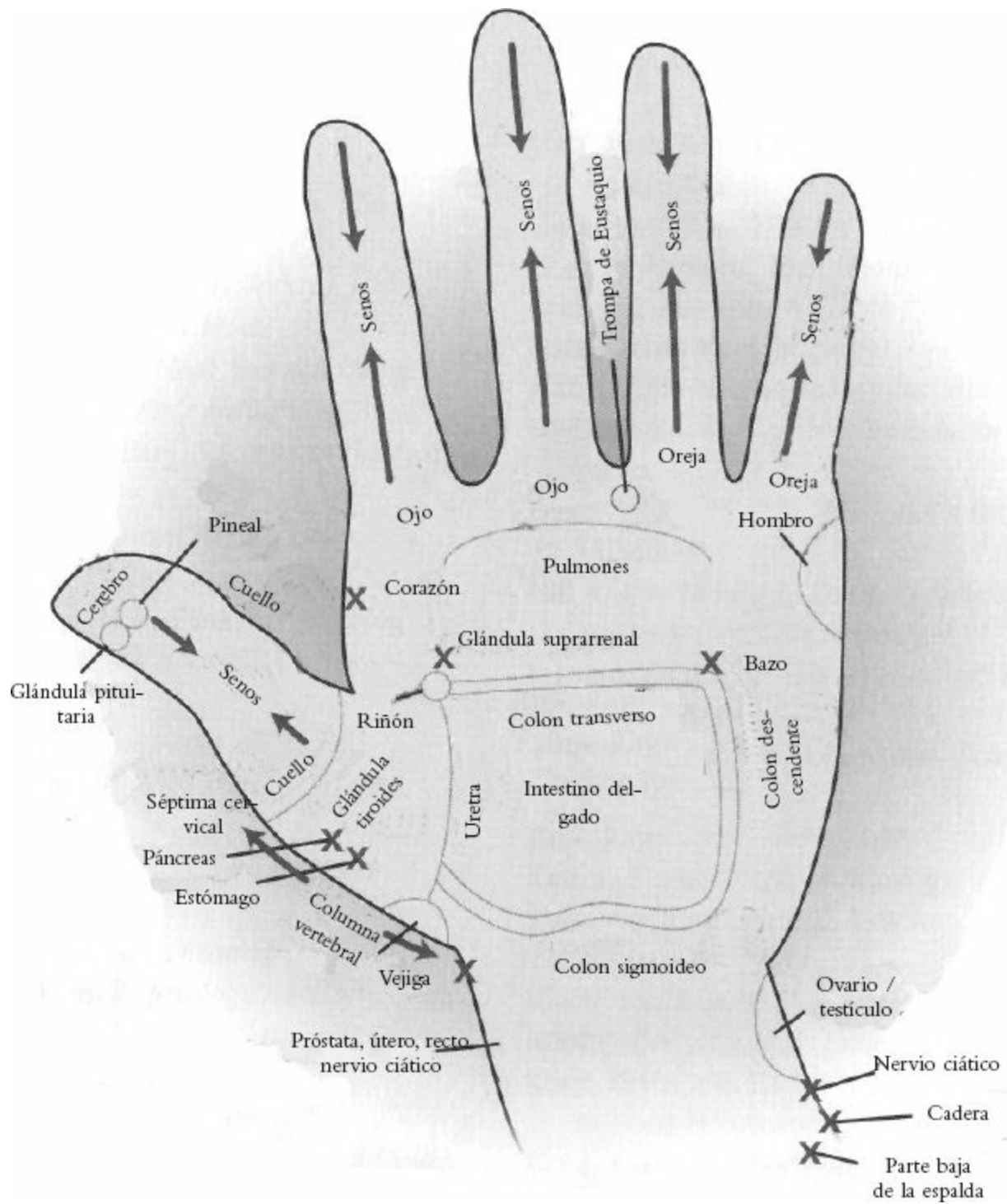


Figura A.5. Dibujo de la mano

Glosario

Abducción: movimiento del pie que lo aleja del centro o de la línea media del cuerpo.

Aducción: movimiento del pie hacia el centro del cuerpo.

Aguda: enfermedad inmediata y grave.

Alergias: hipersensibilidad a determinadas sustancias que puede manifestarse en forma de reacciones negativas.

Ampolla: irritación cutánea generalmente provocada por el roce de un calzado inadecuado.

Anterior: término direccional en anatomía que indica la parte delantera del cuerpo.

Arteria pedia dorsal: arteria que lleva sangre a la parte superior del pie.

Articulación: el punto de encuentro entre huesos.

Articulación bisagra: el movimiento de esta articulación es como el de la bisagra de una puerta; generalmente, la articulación se utiliza para flexionar y extender.

Articulación del tobillo: una de las articulaciones con mayor movimiento del pie.

Articulación deslizante: el nombre de esta articulación se refiere al movimiento de huesos; en el pie, estas articulaciones son las de los huesos tarsos.

Articulación interfalángica: la que dobla los dedos de los pies por el medio.

Articulación metatarsofalángica: la articulación que dobla los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo.

Articulaciones del pie: las articulaciones de los pies son articulaciones bisagra o articulaciones deslizantes.

Artritis: enfermedad dolorosa que da como resultado la inflamación de las articulaciones y que afecta la movilidad.

Bacteria: organismos monocelulares que pueden ser esenciales para la vida o provocar enfermedades, dependiendo de su función.

Biomecánica: la mecánica, el movimiento y el equilibrio del cuerpo.

Bursa: saco lleno de líquido entre la piel y el hueso para proteger el cuerpo cuando un área se mueve sobre otra.

Bursitis de talón: inflamación de la bursa del talón.

Calcáneo: el hueso mayor del pie; se encuentra en el talón.

Callo: endurecimiento de las capas de la piel provocado por la presión. La presión la origina nuestra forma de caminar o el calzado inadecuado. Generalmente, los callos se localizan en la parte inferior del pie.

Callos interdigitales: callos entre los dedos de los pies, también en la parte superior del pie, normalmente provocados por un calzado inadecuado.

Caudal: término anatómico de dirección que indica cerca del espinazo.

Cavidad abdominal: la zona del cuerpo que contiene el estómago, los intestinos (parte superior), el hígado, la vesícula biliar, el páncreas y el bazo.

Cavidad abdomino-pélvica: la cavidad del cuerpo que contiene la cavidad abdominal y la cavidad pélvica, sin ninguna estructura divisoria.

Columna lateral: esta área del pie se utiliza a modo de apoyo.

Columna medial: la parte interna del pie utilizada para el equilibrio.

Craneal: término anatómico relacionado con la dirección. Cerca de la cabeza o del cráneo.

Crecimiento interno de la uña: afección en la que la uña crece por dentro, generalmente ocasionada por un corte incorrecto de la uña.

Crónica: enfermedad que se prolonga durante tiempo, sin mostrar mejoría, como podría ser el dolor crónico.

Cuboides: hueso del pie que se asienta detrás del cuarto y el quinto metatarsos.

Cuneiformes: huesos del pie que se asientan detrás del primer, segundo y tercer metatarsos.

Dedo en garra: dedos de los pies con algunos huesos que se doblan hacia arriba (flexión dorsal) y algunos que se doblan hacia abajo (flexión plantar).

Dedo en martillo: término utilizado para denominar la afección del dedo del pie que tiene un hueso doblado hacia arriba que no se puede estirar; el hueso tiene una flexión dorsal.

Detoxinificación: estado en el que las toxinas han abandonado el cuerpo.

Dislocación: desplazamiento de un hueso de su articulación, con rotura de ligamentos, tendones y cápsulas articulares.

Distal: término de dirección que significa alejado del punto de origen, siendo el origen el cuerpo.

Dorsal: la parte superior del pie o de la mano. Dorsal significa también la parte trasera del cuerpo.

Eccema: enfermedad de la piel, que puede causar picor y descamación.

Edema: hinchazón generalmente localizado junto a las articulaciones y las extremidades provocada por la retención de líquidos.

Espolón: acumulación de calcio como respuesta a una tensión ejercida sobre la fascia.

Eversión: movimiento concreto del tobillo que aleja la planta del pie del centro del cuerpo.

Extensión: movimiento muscular que aumenta el rango de alcance.

Falanges: nombre anatómico de los dedos de los pies.

Fascia: tejido conectivo del cuerpo que ofrece protección.

Fascitis plantar: enfermedad dolorosa de la planta del pie; se trata de una inflamación debida a una tensión sobre la fascia.

Flexión dorsal: movimiento que consiste en doblar el pie hacia el cuerpo.

Flexión plantar: cuando el pie está doblado hacia abajo.

Flexor: movimiento de los músculos que provoca un movimiento que dobla las extremidades.

Glándulas suprarrenales: glándulas endocrinas que se asientan encima de cada riñón. Estas glándulas producen hormonas de la familia de la cortisona, además de adrenalina.

Gota: tipo de artritis que se encuentra, generalmente, alrededor de la primera cabeza metatarsiana y está provocada por un exceso de ácido úrico en el organismo.

Hallux: término latino para denominar el dedo gordo del pie.

Hallux abducto valgus: terminología latina utilizada para describir lo que comúnmente se conoce como juanete.

Holístico: el concepto de cuerpo, mente y espíritu que suscriben los practicantes de la

reflexología. La curación incluye todas estas partes.

Homeostasis: término anatómico utilizado para describir el equilibrio interno del cuerpo.

Hongo: infección causada por hongos o moho.

Huesos metatarsianos: huesos que conectan desde la base de los dedos de los pies hasta cuatro de los huesos del pie medio.

Inversión: movimiento del tobillo que vuelve la planta del pie hacia el centro.

Juanete: afección del dedo gordo del pie en la que se ve alejado de los demás dedos por un tendón. El nombre anatómico de la afección es *hallux abducto valgus*, que significa que el dedo gordo del pie es abducido (alejado), provocando con ello una deformidad.

Lateral: la dirección lateral es la que se dirige hacia el exterior del cuerpo.

Ligamento: tejido conectivo que conecta huesos con huesos.

Línea del diafragma: línea horizontal imaginaria del pie que indica la separación de reflejos reflejados en el pecho y el abdomen superior.

Medial: término direccional que significa hacia la línea central del cuerpo.

Músculo: tejido relacionado con el movimiento.

Navicular: hueso que conecta, entre el tobillo y los tres huesos cuneiformes.

Neuroma: tumor no canceroso que se desarrolla generalmente entre el tercer y el cuarto dedo del pie, donde los nervios están constantemente pinzados debido a un calzado inadecuado.

Nutrición: equilibrio correcto de nutrientes, necesario para sostener la homeostasis.

Olor de pies: el término clínico es *bromidrosis*. Esta afección está provocada por la presencia de una bacteria en los pies, estrés, enfermedad crónica, fatiga o ingestión de alimentos de olor fuerte.

Palmar: término direccional para la palma de la mano.

Pie de atleta: en terminología médica se conoce como *tinea pedis*, que significa «hongo del pie». Esta enfermedad puede estar provocada por hongos o por una reacción alérgica.

Plantar: término usado para la parte inferior del pie.

Pronación: movimiento del pie que implica ablución, eversión y flexión dorsal.

Puente longitudinal externo: este puente externo del pie soporta la mayor parte del peso del cuerpo.

Puentes: en el pie tenemos cuatro puentes; ayudan a soportar el peso, absorber los golpes y a mantener el equilibrio.

Puentes débiles: puentes caídos, conocidos comúnmente como *pies planos*.

Reflejo: respuesta automática a un estímulo; o punto del pie, o de la mano, que refleja un área del cuerpo.

Reflexología: presión aplicada a puntos reflejos de las manos y los pies utilizando técnicas específicas de aplicación con los dedos.

Sistema endocrino: este sistema del cuerpo produce las hormonas que van directamente a la sangre.

Subluxación: dislocación parcial de una articulación.

Supinación: movimiento en tres planos que implica aducción, inversión y flexión plantar.

Talo: es lo que se conoce como *hueso del tobillo*. Este hueso tiene como característica exclusiva que no tiene músculos unidos a él.

Tendón: tejido conectivo que conecta el músculo con el hueso.

Tensión: extensión excesiva de un músculo.

Tibia: el hueso más pequeño de la pantorrilla.

Tobillo: el término anatómico que corresponde a este hueso es *talo*.

Torcedura: traumatismo forzado sobre una articulación con lesiones en músculos, ligamentos, tendones y nervios.

Toxina: cualquier cosa que sea venenosa para el organismo.

Úlceras: ruptura de un tejido, generalmente una herida abierta, susceptible de infectarse.

Uñas de los pies: cubiertas protectoras de los dedos de los pies.

Vena dorsal metatarsiana: la vena que devuelve sangre al corazón y que corre por la parte superior del pie.

Vena varicosa: bloqueo en las venas que provoca un abultamiento amoratado y retorcido, normalmente en la pierna.

Verruca plantaris: nombre científico de la verruga plantar.

Verruga plantar: infección vírica generalmente localizada en los suelos de piscinas, gimnasios, vestuarios y baños públicos.

Yin/yang: concepto chino relacionado con el equilibrio.

Zonas: líneas imaginarias, verticales u horizontales, que se utilizan a modo de guía en reflexología.

Índice

Título	4
Créditos	5
Referencias	6
Índice	7
Agradecimientos	14
Los diez beneficios principales de la reflexología	15
Introducción	16
1. Reflexología, entonces y ahora	18
¿Qué es la reflexología?	19
Historia antigua	20
La influencia de los indios americanos	22
Raíces científicas	23
El siglo xx	25
La reflexología hoy	28
Aplicaciones actuales	29
2. ¿Qué es capaz de hacer la reflexología?	31
Disminuir el estrés	32
Equilibrar el flujo de la energía del cuerpo	34
Mejorar la circulación	37
Liberar toxinas	38
Estimular el potencial curativo del organismo	38
Ayudar a conservar un buen estado de salud	40
3. La preparación para la reflexología	42
Cree un espacio de curación	43
El asiento adecuado	44
Apoyos adecuados	45
Música	47
Baño de pies	48
Aceites esenciales, cremas y polvos	49
4. Establezca sus intenciones	52
La importancia de un toque uniforme y tranquilo	53

Libere su energía	54
Concéntrese en la tarea	55
El papel del reflexólogo	59
Uñas cortas y manos limpias	60
La utilización de cera	61
5. Comprenda el cuerpo y su relación con la reflexología	64
La estructura del cuerpo	65
El funcionamiento del cuerpo	67
El cuerpo se refleja en los pies	74
Zonas	75
Meridianos	77
Chakras	82
6. Técnicas básicas de reflexología	86
Caminar con los pulgares	87
Caminar con los otros dedos	89
Rotación	91
Pressing	93
Movimiento de gancho e impulso hacia atrás	94
Sujeción	96
Mariposa	97
Cortes de karate	98
Golpecitos	99
Presión de nudillos	100
Clapping	102
Plumas	103
7. La relajación de los pies	104
El saludo a los pies	105
Rotaciones hacia dentro y hacia fuera	106
Torsión del pie	107
La relajación del reflejo espinal	108
Giro del pie	109
Pie suelto	110
Estiramientos	111
Utilización de la presión con los nudillos	112
El saludo del reflejo del plexo solar	114

Trabajar con ambos pies	115
8. ¡Empecemos!	116
Recuerde las líneas imaginarias	117
Imagínese los pies como un mapa del cuerpo	120
Una secuencia lógica	121
El ceñidor del hombro	122
La línea del diafragma	123
La línea de la cintura	125
La línea del talón o ciática	126
La línea del tendón	127
9. Los dedos de los pies saben	129
Caminar con el pulgar por los dedos	130
Caminar con el pulgar por la articulación de los dedos	133
Enganchar reflejos concretos en la parte superior del pie	134
Alivio del dolor de cabeza	135
Los dedos de los pies y los senos	136
Perciba la relajación de cuellos y hombros	137
Circulando el reflejo cerebral	139
10. Presione este punto	140
Puntos reflejos del dedo gordo	141
El reflejo del hipotálamo	145
El reflejo de la pituitaria	146
El reflejo de la pineal	148
El reflejo del tiroides	150
El reflejo de la paratiroides	151
Utilización de la rotación, mantenimiento, presión y gancho	153
11. Familiarícese con el sistema nervioso	156
La necesidad de equilibrio	157
Las partes del cerebro	158
Conexión de pies, médula espinal y cerebro	160
7.200 terminaciones nerviosas	162
Los pies vistos como una oficina de correos	163
Observe cómo se relaja el receptor	164
12. Caliente el corazón desde la planta del pie	166
La eminencia del pie	167

Empiece con una presión con los nudillos	168
Caminar con el pulgar por el reflejo del corazón	170
Camine como una oruga por la región del reflejo pectoral	171
Caminar con el pulgar desde el borde interno	172
Caminar con el pulgar desde el borde externo	174
Mariposee la zona	175
Trabaje sobre la superficie superior del pie	176
Drenaje linfático	179
El reflejo del plexo solar	180
Revoloteo	183
13. Antes de seguir	184
Pie derecho, lado derecho	185
Pie izquierdo, lado izquierdo	187
Otra vez ese espejo	188
El trabajo del reflexólogo	189
Espere lo inesperado	191
Explicación de los huesos como guía	193
14. ¡Hacia la siguiente sección!	196
De la línea del diafragma a la cintura	197
Piense en el pie	198
Comprenda la digestión	203
Caminar con el pulgar sobre el reflejo esofágico	204
Tres dedos marcan el punto	206
Los reflejos del hígado y de la vesícula biliar	208
El reflejo del bazo	210
El meridiano de la vesícula biliar	210
No se olvide de las suprarrenales	211
Termine caminando con los cuatro dedos	212
15. Recargando el aparato digestivo	216
Desde la cintura hasta la línea ciática	217
Descubra señales	218
El reflejo ileocecal-apéndice	220
El reflejo del colon ascendente	223
Los reflejos del pliegue y del colon transversal	223
Trabajando todos los ángulos rectos	224

Cree un abanico caminando con el pulgar	226
La caja del reflejo del intestino delgado	227
Los reflejos de los riñones y la vejiga	228
El talón en transición	232
16. Pasemos al pie izquierdo	234
El pie izquierdo	235
La creación de la caja externa	237
Más ángulos rectos	243
Dibuje otro abanico	244
Una caja para el reflejo del intestino delgado	246
Un repaso a los riñones y la vejiga	247
¡Ahhh!, presión de nudillos sobre el talón	249
17. Tómese un respiro y repase	250
Repaso con el pie izquierdo	251
Secciones del cuerpo reflejadas en el trabajo	254
Sistemas afectados	257
Reacciones de los sistemas	259
La comodidad del receptor	261
Tensión expresada	261
18. Los reflejos del aparato reproductor	264
Señales óseas: los tobillos	265
Reflejos en el puente interno	267
Caminar con el pulgar por el triángulo	268
Presión y mantenimiento detrás del tobillo	270
Reflejos en el exterior del pie	270
Otro triángulo	273
Los reflejos de las caderas	273
19. Juntémoslo todo	276
Los reflejos espinal y cerebral	277
Tres por tres	278
Caminar con el pulgar por el reflejo espinal	280
Rotación sobre el reflejo	281
Caminar con el pulgar en zigzag	284
El hilo del tapiz	286
20. Cerrar, refrescar	290

Cerrar	291
Refrescar	292
Cortes de karate	294
Golpecitos y clapping	294
Presión doble del plexo solar	295
Silencio, por favor	296
¡Felicidades!	297
Reflexología y otras modalidades	297
La mini sesión	297
21. ¿Cuándo no es una buena idea practicar la reflexología?	300
En general, la reflexología es una técnica segura	301
No es adecuada cuando	303
Venas varicosas dilatadas	304
Hinchazón grave	305
Heridas o cortes abiertos	306
Enfermedades contagiosas o infecciosas	306
Fractura o torcedura	309
Fiebre	310
Cáncer	310
Dibujos de referencia de la reflexología	312
Glosario	318