



MANUAL DE REFLEXOLOGÍA PODAL



AIYA
INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA
Gemma Romero



ÍNDICE:

Página 3 - 1-Breve introducción a la reflexología podal:

- Naturaleza holística de la terapia.
- Catalizador de procesos autocurativos.
- Una terapia preventiva.

Página 6 - 2-Antecedentes históricos:

- Orígenes de la reflexoterapia podal.
- La teoría de las zonas reflejas.
- La reflexoterapia podal moderna: Eugénice Ingham.

Página 13 - 3-Fundamentos neurofisiológicos de la reflexología:

- La somatotopía.
- Los puntos reflejos reactivos.

Página 26 - 4- Zonas de referencias y correspondencias reflejas.

Página 26 - 5-Técnicas básicas del masaje:

- La sujeción del pie.
- Formas de bombeo.
- Técnica de sedación.
- Líneas de inicio y cierre.
- El plexo solar.
- Técnicas de activación, de sedación y profundización.
- Pases energéticos.
- Imposición de manos.

Página 31 - 6-El pie:

- Anatomía del pie.
- El diagnóstico a través del pie.

Página 38 - 7-Consideraciones generales para el desarrollo de la terapia:

- La actitud del terapeuta.
- La conciencia de sanación y las manos intuitivas.
- Lugar de trabajo.
- Colocación del paciente.
- Aceites, esencias y utensilios necesarios.



- Duración de la terapia.
- Asiduidad de las sesiones.

Página 43 - 8- Indicaciones, contraindicaciones y reacciones de la reflexoterapia podal.

Página 46 - 9-Beneficios de la reflexoterapia podal.



1º BREVE INTRODUCCIÓN A LA REFLEXOTERAPIA PODAL:

1.1 DEFINICIÓN:

La reflexología es la ciencia que estudia en general los reflejos. La reflexoterapia sería pues, la aplicación de esta ciencia como terapia. Se puede ejercer sobre todas aquellas superficies corporales en las que existe una **microproyección** del cuerpo en su totalidad. Generalmente son superficies que suelen coincidir con zonas prominentes y terminales como las manos, los pies, las orejas, los ojos, la cavidad nasal, la cara, etc. Se ha descubierto que son zonas que poseen una proyección en la superficie cerebral muchísimo más extensa que las de otras partes del cuerpo.

Con el tiempo y según se fue investigando en el arte de la reflexoterapia, se observó que la efectividad de este tipo de tratamientos era mayor cuando se ejercían sobre el mapa reflexológico de los pies; de hecho, éstos destacan por su gran sensibilidad, contando con más de 7000 terminaciones nerviosas.

La reflexoterapia podal sería la aplicación de esta ciencia a través del tratamiento sobre los puntos reflejos de los pies. Se caracteriza por ser una terapia natural de **carácter holístico**, cuya acción pone en marcha los **procesos autocurativos** del organismo y permite hacer una **labor preventiva** en el campo del bienestar.

1.2 NATURALEZA HOLÍSTICA DE LA TERAPIA:

El término holístico proviene del griego “Holos” que significa completo. Cuando hablamos de una terapia holística, nos referimos a que su campo de acción influye en la totalidad del Ser Humano, considerando a éste como un ser multidimensional compuesto de cuerpo, mente y espíritu. Estas dimensiones integradas en un todo, son diferentes estados vibratorios de la energía que posibilitan múltiples estados de conciencia.

Desde la ciencia se reconoce que todo en el Universo es energía y el hombre también lo es. Estamos configurados como seres poliédricos, cuyas facetas son manifestaciones paralelas de una realidad esencial (alma) que se expresa multidimensionalmente. Tanto nuestro cuerpo físico, como nuestros cuerpos sutiles,



presentan diferentes estados energéticos que van de lo más denso y material, como son nuestras estructuras orgánicas, a lo más dinámico, sutil y expansivo, como son el resto de los cuerpos de naturaleza mental, emocional o espiritual. Todo forma un conglomerado energético de funcionalidad a través de lenguajes vibracionales diferentes: el “lenguaje” físico, el “lenguaje” psico-emocional y el espiritual. La reflexoterapia podal, es un tipo de terapia que permite interactuar en cada uno de esos lenguajes, influyendo de forma armoniosa en cualquiera de los planos mediante técnicas manuales y energéticas que el cuerpo y las doshas reconocen.

Por todo ello, cuando realizamos una sesión de reflexoterapia podal (padabhyanga), debemos tener en cuenta que no sólo influimos en estructuras físicas y funciones fisiológicas, sino que estamos interactuando con el campo energético de la persona, sus fuerzas curativas y sus tendencias emocionales y mentales innatas o adquiridas (parakriti- vikruti)

Esta característica del masaje reflexopodal, le confiere un potencial amplísimo de acción, ayudando a afinar el nivel de conciencia sobre uno mismo y sobre la vida. Nos ayuda a reconducirnos hacia nuestro mundo interior y favorece a la larga, procesos profundos de cambio y transformación interna, trascendiendo el ámbito de lo que es exclusivamente la aplicación de una terapia sintomática.

1.3 CATALIZADOR DE PROCESOS CURATIVOS:

Desde hace siglos tanto el Ayurveda como en occidente bastante después con Hipócrates, ya se hablaba de la capacidad autocurativa del cuerpo humano, lo que se denominó la “Vis Natura Medicatrix”. No cabe duda, de que la mayor parte de las funciones y procesos orgánicos escapan de nuestro control y de que continuamente se están produciendo fenómenos de autorregulación, encaminados a conseguir un estado de homeostasis o equilibrio corporal. Estos fenómenos parecen responder a un campo de información del cuerpo humano, cuya inteligencia trasciende nuestra consciencia.

En el Ser Humano coexisten dos fenómenos, por una parte existe esa tendencia a mantener y restablecer el equilibrio (interacción de las doshas), y por otra parte, existe una tendencia innata hacia un mejor y mayor orden en el funcionamiento corporal, es lo que se ha llamado perfeccionamiento evolutivo o tendencia a la entropía negativa. Sabemos que somos seres que disfrutan de sistemas abiertos, es decir, somos capaces de captar lo que necesitamos del medio que nos rodea. Nuestras formas de “nutrición” son variadas (alimento, oxígeno, agua, prana, etc.) y podemos



acceder a todo lo que necesitamos para mantener estable y vital nuestros sistemas.

La reflexoterapia podal se encuadra dentro del grupo de terapias capaces de catalizar procesos autocurativos. El envío de información a la superficie corporal, a través de manifestaciones como el dolor, es un intento del cuerpo de restablecer una mejor comunicación y de fomentar una concienciación sobre su estado funcional interno. A través de los puntos reflejos-reactivos de los pies, podemos tomar conciencia del estado corporal en el que nos encontramos y sobre todo incidir directamente sobre nuestra capacidad autocurativa a nivel energético, funcional y orgánico.

1.4 UNA TERAPIA PREVENTIVA:

La pantalla reflexológica de los pies es capaz de comunicar cualquier sobrecarga o alteración del organismo. Antes de que un desequilibrio orgánico se manifieste a nivel clínico, hay alteraciones en las doshas, los nadis o srotas sutiles que se han ido sucediendo. La enfermedad en la mayoría de los casos, siempre comienza en los planos energéticos del Ser y su manifestación tangible en la esfera física, se produce en un punto más avanzado del proceso. La reflexoterapia facilita a veces detectar esos desequilibrios, situándose en una esfera intermedia de acción que permite hacer una terapia con fines preventivos.

2º ANTECEDENTES HISTÓRICOS



2.1 ORIGENES DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL:

Los orígenes de la reflexoterapia podal como método inconsciente y natural de autocuración podríamos encontrarlos en la propia forma de vida del hombre primitivo. De su andar descalzo a través de terrenos pedregosos se desprendía una forma espontánea y terapéutica de tratamiento sobre los puntos reflejos de los pies, permitiéndoles a cada paso estimular procesos autocurativos y de descarga energética sobre el terreno.

No cabe duda que el masaje o el acto de tocar es la terapia más básica e instintiva de curar. La reflexoterapia como tratamiento intencionado surge desde hace varios milenios de años en oriente; ya en Rusia, China, Malasia, **India** o Egipto, se practicaban formas rudimentarias de presión sobre puntos de la superficie corporal para aliviar trastornos. En el Ayurveda, el masaje reflexológico de pies, llamado padabhyanga, se realiza con fricciones, presiones, cuencos Kasa (Kansya- bronce) y puntos marmas, ampliando su esfera de aplicación no solo a los pies, sino también a la zona de las piernas de rodillas hacia abajo.

En China se desarrolla en paralelo al crecimiento de la Medicina Tradicional China, siendo conocidas las virtudes terapéuticas de la reflexología y empleándola a menudo como complemento a la acupuntura. En el siglo IV antes de nuestra era, un médico chino, Wang Wei, después de colocar las agujas en el cuerpo de sus pacientes, efectuaba presiones en las plantas de los pies de manera firme durante varios minutos, hasta conseguir el efecto terapéutico deseado. Según había podido comprobar con su experiencia, aplicando y manteniendo esa presión se conseguía liberar la energía de sanción propia del ser humano.

El documento gráfico más antiguo que se conserva sobre la reflexoterapia podal data del año 2330 a. c. aproximadamente. Se trata de una pintura mural que se haya en Egipto al sur del Cairo en la tumba de Sakkarah perteneciente a Ankmahor, oficial de mayor graduación después del rey. Es conocida como la tumba de los médicos. En ella se puede observar como dos hombres tratan los pies y las manos de otros dos hombres.

Este tipo de terapia fue también conocida por las tribus de indios norteamericanos, cuyas enseñanzas se cree les transmitieron los Incas.



Dinastia VI. Año 2330 A.C.aprox. Pintura hallada en la pared de la tumba de Ankmahor en Sakkarah, conocida como la tumba de los médicos. La traducción, dice "No me hagas sufrir", y el practicante responde, "Agradecerás mis acciones".

Con el paso del tiempo esta técnica fue sobreviviendo silenciosa y pacientemente al servicio de sus conocedores. Es sabido que el escultor y orfebre Florentino Benvenuto (1500-1570), discípulo de Miguel Ángel, fue aliviado de intensos dolores con presiones específicas sobre sus manos y pies. Por esas fechas los médicos centroeuropeos Adamus y A'tatis describían métodos análogos. También se conoce cómo el presidente norteamericano Garfield alivió los dolores provocados por un atentado en 1881 a través de fuertes presiones en los pies.

Hasta entonces, la reflexoterapia fue concebida como una forma de tratamiento cuya valía y utilidad se sostenía por la efectividad de sus resultados prácticos, sin que nadie hasta el momento hubiera investigado en profundidad los fundamentos más científicos o fisiológicos de su naturaleza. Con el nacimiento de la teoría de las zonas reflejas, el misterio de la reflexoterapia comenzó a revelarse.



2.2 LA TEORÍA DE LAS ZONAS REFLEJAS:

A finales del siglo XIX, surgen paralelamente una serie de médicos que comienzan a estudiar la relación existente entre las manifestaciones en la superficie corporal y el estado de órganos internos.

Destaca el neurólogo británico Henry Head, primer científico occidental que encontró claras correspondencias entre órganos internos y sensibilidades nerviosas en la piel. En su estudio del sistema nervioso, investigó la transmisión de las sensaciones por los nervios y cómo estos podían en su recorrido conectar diferentes áreas corporales, estableciéndose relaciones entre órganos internos y áreas superficiales muy distantes entre sí. Descubrió cómo el cerebro podía localizar el origen del dolor en la piel, aunque el verdadero afectado fuera un órgano inervado por el mismo nervio.

Por aquella misma época, el canadiense J. N. Mackenzie investigó las relaciones entre órganos internos y estratos musculares. Surgen así los conceptos de dermatomas (piel), miotomas (músculos), enterotomas (vísceras), angiotomas (vasos sanguíneos) y esclerotomas (huesos), haciendo referencia a aquellas estructuras corporales inervadas y relacionadas entre sí por un mismo nervio raquídeo.

Lo más interesante de estos descubrimientos fue comprobar que en realidad se establecían vías de comunicación de doble sentido, es decir, al igual que el padecimiento del órgano producía un efecto sobre la superficie corporal, la incidencia sobre la superficie de la piel generaba un efecto sobre el estado del órgano correspondiente. Además, se comprobó que el dolor reflejo no se manifestaba de forma uniforme sobre todo el segmento inervado, sino que se concentraba en una serie de puntos de máximo dolor o álgidos, muchos de ellos ya conocidos de forma empírica hacía tiempo. Es así como se empieza a esclarecer el misterio de los puntos reflejos y la posibilidad de tratar, a través de ellos, patologías internas.

Otros percusores en el conocimiento de la teoría refleja fueron los americanos Griffin y Hall, cuyos trabajos relacionaron ciertos síntomas de órganos internos con reacciones de la columna vertebral, creando los fundamentos de la actual osteopatía y quiropráctica.

En aquella misma época, un médico alemán, A. Weihe, dedicado a la homeopatía, relacionó la existencia de cuadros sintomáticos generales del paciente, con la aparición de puntos dolorosos a la presión en la superficie corporal. Cuando se introduce la acupuntura en Europa, se comprueba la relación existente entre los



puntos que describió Weihe y los puntos de acupuntura, al igual que sus concordancias respecto a los síntomas generales y su tratamiento a través de puntos similares.



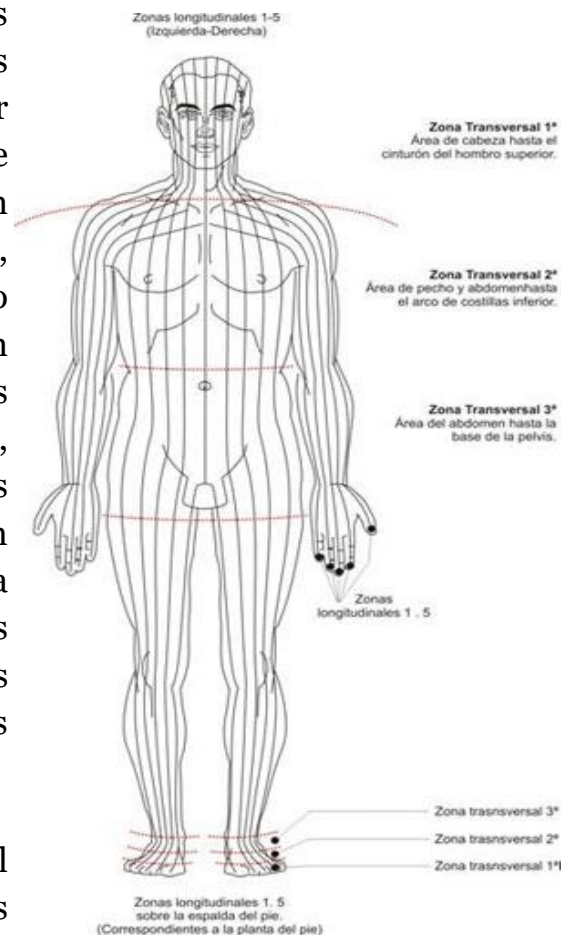
2.3.1- EL PADRE DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL:



La reflexoterapia podal como tal se desarrolla a principios del siglo XX gracias a las observaciones que hace el médico americano **W. H. Fitzgerald**.

Willian H. Fitzgerald (1872-1942), estudia medicina en la universidad de Vermont especializándose en otorrinolaringología. Tras años de ejercicio profesional, tuvo la oportunidad de observar cómo en operaciones quirúrgicas o exploraciones, algunos de sus pacientes conseguían aliviarse del dolor presionando con fuerza las yemas de los dedos de sus manos contra los reposabrazos del sillón operatorio. Lo que en realidad estaba sucediendo, es que los propios pacientes ejercían un efecto analgésico en sí mismos aplicando presión en ciertas partes de sus dedos. Estas presiones producían un efecto de analgesia en la mano, brazo, hombro, mandíbula, cara, oído y nariz. Ante estos descubrimientos, Fitzgerald decidió continuar con sus investigaciones. Colocaba bandas elásticas en la porción media de los dedos y pequeñas abrazaderas en las puntas y ejerciendo presiones específicas sobre esos puntos era capaz de realizar pequeñas intervenciones quirúrgicas.

Poco a poco, fue trazando un mapa corporal en el que se delimitaban diferentes zonas según las presiones efectuadas.





Surge la teoría, según la cual el cuerpo humano puede considerarse atravesado longitudinalmente por 10 zonas, cada una de las cuales contiene los órganos, las vísceras y las estructuras corporales correspondientes y cuyos puntos reflejos se hayan situados en zonas concretas de pies y manos.

Estas 10 zonas corporales concuerdan con cada uno de los 10 dedos de los pies y de las manos y acaban en la bóveda del cráneo.

En 1913, Fitzgerald comunica sus descubrimientos a sus colegas dentistas, que empiezan a utilizar el sistema de presión como anestésico natural. Estos hallazgos se difunden rápidamente entre la clase médica y llegan a oídos del doctor Edwin F. Bowers, quien escribe un artículo divulgativo de este tipo de tratamiento.

En 1917, los trabajos combinados de Fitzgerald y Bowers dan como resultado un libro titulado **Zone Therapy**, cuyo contenido se difundió mucho por EE.UU y estuvo muy en boga. Se trataba de una obra puramente empírica, basada en las observaciones cotidianas, y cuyo contenido no sólo estaba destinado a sus colegas médicos, sino también al ama de casa, como método fácil y accesible de tratamiento.

En los años 20, junto con la quiropráctica, la terapia de zona de Fitzgerald es el método manual más popular y utilizado. En aquella época, otros autores comienzan a publicar obras sobre este tema, entre ellos destaca J. S. Riley, quien hace una labor divulgativa de la terapia zonal en general y de la terapia podal en particular. De todas formas, cuando la reflexoterapia podal adquiere más popularidad y notoriedad es con los trabajos publicados por su discípula **Eunice Ingham**, madre de la reflexoterapia podal moderna.



2.3.2- EUNICE INGHAM:



Durante una charla sobre la terapia de las zonas reflejas, el Dr. Riley entabló conversación con Eunice Ingham, una masajista americana que sería, finalmente, la creadora de la terapia reflexológica tal y como hoy la conocemos.

Eunice Ingham quedó fascinada por los resultados de esta práctica terapéutica, por lo que se decidió a aplicarla en el hospital donde trabajaba. Los resultados no pudieron ser más halagüeños, puesto que los enfermos a los que aplicaba esta técnica manifestaron unas reacciones óptimas en cuanto a la reducción del dolor, mejora de movilidad y recuperación natural.

Eunice Ingham abandonó su trabajo en el hospital para dedicarse por completo a la reflexoterapia podal. Al utilizar la terapia de zonas comprobó que eran los pies los que debían convertirse en la zona refleja principal por su alta sensibilidad. Con el tiempo iría confeccionando un mapa completo de los reflejos anatómicos de los pies tal y como hoy los conocemos. Sus dos obras más famosas **“Historias que los pies podrían contar”** e **“Historias que los pies han contado”** fueron éxitos de ventas y han sido traducidas a varios idiomas. Durante más de 30 años, viajó por toda Norteamérica difundiendo sus enseñanzas y entre sus discípulos, cuenta con terapeutas europeos tan conocidos como la alemana Hanne Marquardt, quien ha realizado una labor de investigación y difusión del método en los países de habla alemana.



3º FUNDAMENTOS NEUROFISIOLÓGICOS DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL:

El sistema nervioso es el encargado de que aparezcan múltiples reacciones reflejas en nuestro organismo. Como hemos podido ver, con el desarrollo de la teoría de las zonas reflejas, éste forma un entramado de redes conductivas que conectan áreas distantes del organismo creando un campo global de intercomunicación recíproca.

Lo más destacable de estos descubrimientos, fue el comprobar que la interrelación entre órganos internos y la superficie corporal, no se verificaba sólo en áreas extensas de la piel, sino que existían proyecciones cartográficas de los órganos internos y sus funciones en áreas pequeñas de carácter terminal y prominente como eran las manos, los pies, las orejas, la nariz, etc. De ahí surge el concepto de zonas reflejas somatotópicas.

El cuerpo mantiene conectado todo el organismo a través de la piel y vincula las células de la epidermis con los órganos y entrañas más sofisticadas del interior. Lo cierto es que existe una red de conocimiento coordinado y continuo entre las diferentes partes del cuerpo y sus funciones. Todo forma parte de todo, y todo se refleja en todo, sólo hace falta entender el lenguaje del cuerpo para poder interpretarlo y comprender cuándo esa interconexión se bloquea y surge la enfermedad.

La piel protege el cuerpo de las agresiones externas, es capaz de reaccionar ante todos los estímulos que nos envuelven, como el frío, la humedad, el tacto, los golpes, el calor, etc. Nos libera de toxinas a través del sudor y tiene función respiratoria gracias a los poros. Es el órgano más grande del cuerpo y es el órgano que nos comunica con el exterior, de fuera a dentro y de dentro afuera. Estas dos vías de comunicación son las que fundamentan la eficacia de las reflexoterapias. A través de la piel y del sistema nervioso, podemos comunicarnos desde el exterior con los órganos y estructuras internas y a la vez, la observación, la palpación y las sintomatologías externas, pueden ser un medio de valoración para comprender que algo disfuncional está sucediendo en el interior orgánico.

Los receptores sensitivos nerviosos de la piel son los primeros en recibir el estímulo de fuera. Cuando trabajamos sobre un punto o área refleja, esos estímulos, a veces dolorosos, son transmitidos por el sistema nervioso periférico hasta llegar a la médula espinal. Una vez ahí, la propia médula generará respuesta de naturaleza ascendente que llegarán a la propia corteza cerebral, así como respuestas automáticas



de carácter descendente y colateral por toda la red nerviosa, estableciéndose una especie de marea refleja que activa todo el sistema nervioso en su totalidad.

Los impulsos que llegan a la médula y siguen caminos colaterales, influirán en los órganos y estructuras que son inervados también por esos mismos nervios raquídeos.

Lo cierto es que no existen todavía estudios que de forma rigurosa hayan podido justificar con profundidad el funcionamiento del sistema nervioso en las terapias reflejas, ni el por qué de sus resultados terapéuticos. Los que sí podemos aseverar, es que se produce una activación masiva del sistema nervioso, de la liberación de neurotransmisores y de sustancias con capacidad autoreguladora y homeostática, consiguiéndose procesos de equilibrio y mejora en el bienestar. Hay autores que enfocan este potencial sanador sólo desde un punto de vista sutil, y comprenden que en definitiva, cuando actuamos con los puntos reflejos, lo que hacemos es actuar sobre la propia fuerza vital de la persona, activándose procesos a un nivel sobre todo biofísico y energético.

Como obra científica de referencia, podemos destacar el libro de Luis María Gonzalo, doctor y catedrático de anatomía titulado “Reflexoterapia: Bases Neurológicas” (Editorial Eunsu)

3.1-CONCEPTO DE SOMATOTOPÍA:

El concepto de somatotopía procede del campo de la neurología y hace referencia a aquellas zonas sensitivas y motoras de la corteza cerebral en que quedan proyectados los diferentes órganos y estructuras anatómicas del cuerpo. En general, se utiliza este término para definir cualquier fenómeno de proyección interna del cuerpo sobre una zona determinada de carácter terminal y prominente.

Se tratan de microproyecciones del todo, cuya realidad representa no sólo estructuras internas corporales, sino también la calidad de su funcionamiento fisiológico.

Si observamos con detenimiento la naturaleza, todo en ella se refleja, pudiéndose apreciar formas parecidas entre sí allí donde miremos. Ya lo decía Hermes Trimegisto en su obra de sabiduría condensada el Kybalion, proclamando el principio de que “como es arriba es abajo”. Esta realidad envuelve la totalidad de las manifestaciones físicas tanto en el reino vegetal, como en el animal o mineral. Si contemplamos una rama, vemos una forma que refleja el aspecto global del árbol, la estructura interna



de un mineral marca y configura el perfil externo del mismo, los ríos que surcan la tierra, son como la expresión de nuestras venas y arterias recorriendo el cuerpo...incluso la estructura del átomo, recuerda la forma en la que están configuradas las galaxias.

La definición holográfica de la realidad, nos dice que la parte contiene la información del todo. Desde la concepción reflexológica, que abraza esta teoría, el Ser Humano es un holograma de la totalidad, cuyas células tienen un nivel de conciencia sin pensamiento que engloba la información del todo. De la misma forma, podemos afirmar que los pies son un holograma perfecto de la totalidad del Ser Humano, entendiendo no sólo su naturaleza física o funcional, sino teniendo en consideración sus diferentes aspectos mentales y emocionales. A través de la parte; en este caso los pies, podemos acceder y tratar la totalidad.

Cada una de las somatotopías configuran un mapa topográfico diferente, siendo distinta la localización de los reflejos en los pies, a los puntos proyectados por ejemplo en las orejas. En cualquier caso, la forma de tratamiento siempre está focalizada en “trabajar” los puntos reflejos reactivos.

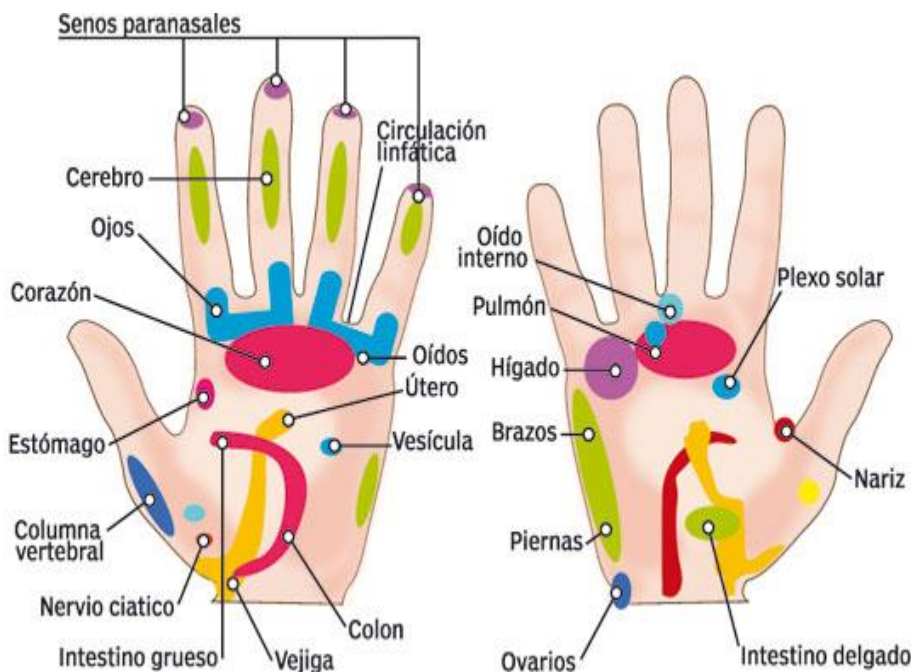


EJEMPLOS DE DISTINTOS TIPOS DE SOMATOTOPIAS:

Como hemos comentado, podemos localizar en el cuerpo distintas zonas somatotópicas en las que aplicar la teoría de las zonas o puntos reflejos.

REFLEXOTERAPIA MANUAL:

Las manos al igual que los pies son un área corporal profusamente inervada, a través de las cuales se puede ejercer una acción curativa. Tanto los pies como las manos, son zonas de gran importancia reflexológica, pero con simbolismos diferentes. Los pies representan la parte más física y ancestral del Ser Humano. A través de ellos tomamos contacto con la tierra, son nuestra base de poder, la ejecución de nuestra direccionalidad. Según la filosofía oriental, las piernas y los pies se nutren energéticamente del riñón, sede de nuestra esencia vital, nuestro potencial de longevidad y nuestra herencia familiar. Nuestras manos expresan aspectos más elevados y sutiles de la conciencia. Conectan con el chakra corazón, con el yo profundo y parten del segmento torácico, lugar que acoge órganos tan vitales como los pulmones, el corazón o el timo.

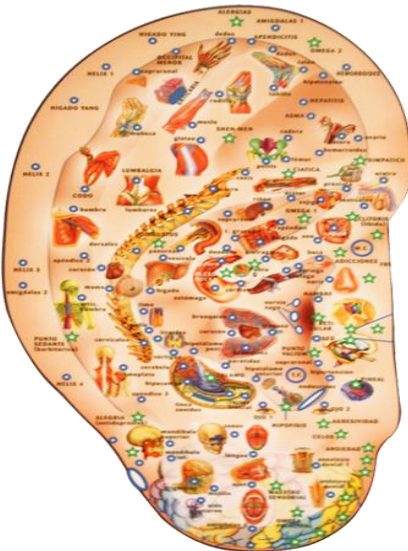


AURICULOTERAPIA:



En las orejas también se concentra la innervación del cuerpo humano. Según la medicina china esto sucede gracias a la circulación energética de los meridianos o canales que llegan a las orejas y que conectan con todos los órganos y entrañas.

Si ponemos atención a la forma del pabellón auricular, podemos imaginar la forma y posición de un feto en el vientre de la madre. Además la oreja se forma de las tres capas germinativas embrionarias. El oído interno se origina en el ectodermo superficial. El oído medio, el revestimiento epitelial de la cavidad timpánica es de formación endodérmica y la capa de tejido conectivo que forma el estrato fibroso, es mesodérmica. Tanto en la versión de los canales de acupuntura que llegan a la oreja, como en la versión embrionaria, encontramos fundamentos como para aceptar que a través de ella conectamos con todo el organismo.



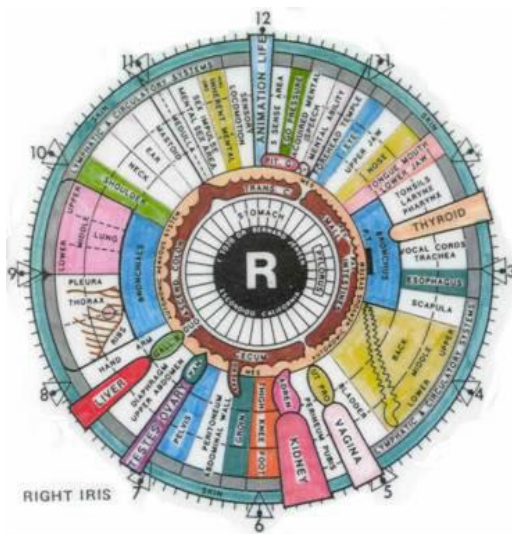
LA IRIDIOLOGÍA:

La iridología es la ciencia que estudia los simbolismos reflejados en las fibras del iris en los ojos. Cuando hay una alteración en un órgano, ésta se manifiesta en el iris; bien porque sus fibras se abren o distienden, bien porque se degeneran y dan paso a lo que se denominan “lagunas”, bien porque aparecen manchas, etc. El iris, por tanto, revela las condiciones de los tejidos del cuerpo así como los cambios o alteraciones que se producen a lo largo de una vida.

Desde el año 1850 hasta nuestros días, muchos científicos han contribuido al desarrollo y comprensión de la iridología. Entre estos destaca el doctor Bernard

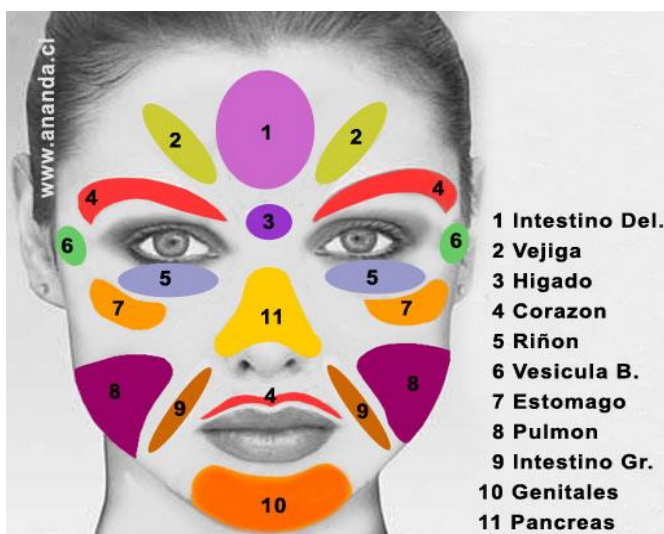


Jensen (iridology, the science and practice in the healing arts).



REFLEXOTERAPIA FACIAL:

Nuestro rostro es la expresión más directa de cómo nos sentimos y de lo que pensamos. Así como nuestro estado se refleja en nuestros rasgos faciales, llegando incluso a estructurarse con el tiempo distinto tipo de muecas, a través del tratamiento reflexológico facial y a través de una toma de conciencia sobre nuestras expresiones faciales, podemos actuar sobre nuestro mundo emocional y sobre nuestras configuraciones neuronales.





3.2-LOS PUNTOS REFLEJOS REACTIVOS:

Los puntos reflejos reactivos son aquellos puntos del mapa reflexológico que se manifiestan dolorosos a la palpación, la presión o de forma espontánea. En definitiva, son los centros de alarma exteriores que sólo se manifiestan cuando hay trastornos orgánicos-funcionales de las estructuras internas. La base de la reflexoterapia es la localización e identificación de esos puntos para conseguir una doble función de diagnóstico y de tratamiento a la vez. La normalización o desaparición de esos puntos es un indicador claro de que el tratamiento está haciendo su efecto y que la zona corporal tratada está recuperando su normalidad y equilibrio. **El lado derecho del cuerpo está reflejado en el pie derecho, el lado izquierdo está reflejado en el pie izquierdo. La excepción a esta regla se establece en la cabeza, de manera que la parte derecha de la cabeza está reflejada en el pie izquierdo y viceversa. Esto se debe a que en este caso los impulsos nerviosos se cruzan. Sin embargo, en ambos pies los dedos pulgares contiene la información total del cerebro.**

Por otro lado, al igual que ocurre en el resto del cuerpo, las zonas reflejas de los pies se superponen unas con otras, así ocurre con el esófago y la tráquea o los pulmones y el corazón. Esto no nos debe llevar a confusión ya que lo más importante es localizar el punto doloroso o sensible y trabajarlo hasta su normalización. En algunas ocasiones, la palpación del pie puede resultar dolorosa en casi todos los puntos, esto puede ser debido a que se trate de un paciente cuyo estado de salud no es bueno y probablemente esté especialmente intoxicado. Con el paso de las sesiones esta confusión se irá diluyendo y permanecerán activos los reflejos de los órganos verdaderamente más dañados.

Durante tiempo se pensó que la localización de los puntos reflejos sólo se podía encontrar en las zonas blandas del pie, tales como la planta. Hoy se sabe que en esa zona está sobre todo proyectada la reflexoterapia orgánica, pero no hay que descartar las otras zonas del pie para el tratamiento de estructuras óseas, musculares o linfáticas, localizadas tanto en el dorso como en los laterales del pie. En cuanto al talón del pie, como no se puede manipular por tener una piel muy endurecida, sus áreas de proyección se pueden trabajar perfectamente en las caras laterales e inferiores de los tobillos.



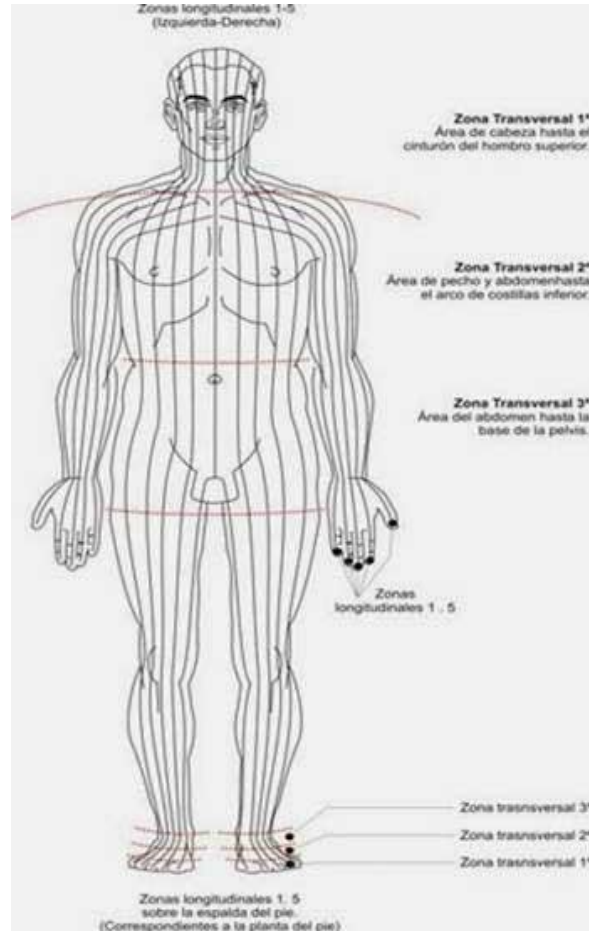
4º ZONAS DE REFERENCIA Y CORRESPONDENCIAS REFLEJAS:

La Reflexología Podal, como ya se ha comentado, parte de la idea de que **los pies representan una imagen esquemática de la totalidad del cuerpo y sus órganos**. A sus diversas partes corresponden zonas muy determinadas de los pies. Mediante el masaje de éstas partes puede influirse a nivel reflejo sobre los correspondientes órganos y vísceras. Además las zonas de los pies tienen importancia diagnóstica, ya que dolores de presión de zonas singulares indican trastornos funcionales y enfermedades de las correspondientes áreas corporales.

Hay una separación del cuerpo en 10 zonas verticales y 4 zonas horizontales. Estas zonas también las encontramos en los pies. Ellas dividen el pie en un retículo longitudinal y transversal esquemático del cuerpo, en el cual se pueden situar las partes del organismo y los órganos según su emplazamiento real.

LAS 10 ZONAS LONGITUDINALES

La teoría de las 10 zonas longitudinales la debemos al ya anteriormente mencionado médico americano Dr. William Fitzgerald (1872-1942), el cual ha sido uno de los cofundadores de la Reflexología moderna. Él partió de la idea de que el organismo, desde la cabeza a los pies y desde los hombros a las manos, está separado en 10 zonas iguales, de orientación vertical. En los hombros y en la parte inferior del cuerpo, estas zonas se reparten de tal forma, que cada brazo y cada pierna haya respectivamente 5. Estas pasan a través de todos los tejidos y órganos. Es factible comparar estas 10 zonas longitudinales con los meridianos de la medicina china, aunque las vías de éstas no coincidan exactamente con las zonas del cuerpo, según su opinión. **La Reflexología Podal traslada las 10 zonas longitudinales del cuerpo a los pies, o sea que divide la planta y el dorso en su correspondiente retículo. Así se hace posible una localización en el pie de las partes corporales y los órganos según su posición vertical.**



LAS 4 LÍNEAS TRANSVERSALES DEL CUERPO:

No obstante, las 10 zonas longitudinales no son suficientes para colocar órganos y partes del cuerpo correctamente en el pie, sino que solamente permiten una primera ordenación vertical.

Solamente mediante las 4 zonas transversales, en las cuales el cuerpo está separado horizontalmente, es posible una colocación de las zonas singulares, la cual es imprescindible para el trabajo práctico de las zonas de reflejo en el pie.

Estas zonas transversales se orientan en la articulación de los hombros, en el arco inferior braquial y en la base de la pelvis.

De ésto resultan las siguientes 4 áreas del cuerpo:

- **Área 1:** Comprende la cabeza, cuello y nuca hasta la línea transversal en la



articulación de los hombros.

- **Área 2:** Llega desde la articulación de los hombros hasta el margen inferior bronquial (puede tratarse fácilmente debajo de la piel); incluye pues los órganos superiores hasta el codo.
- **Área 3:** Comprende el abdomen inferior y área de la pelvis hasta su base, la cual delimita el tronco en su parte inferior, incluyendo los ante brazos y las articulaciones de la cadera.
- **Área 4:** Finalmente, la última área, que comienza en la base de la pelvis, consiste en las piernas.

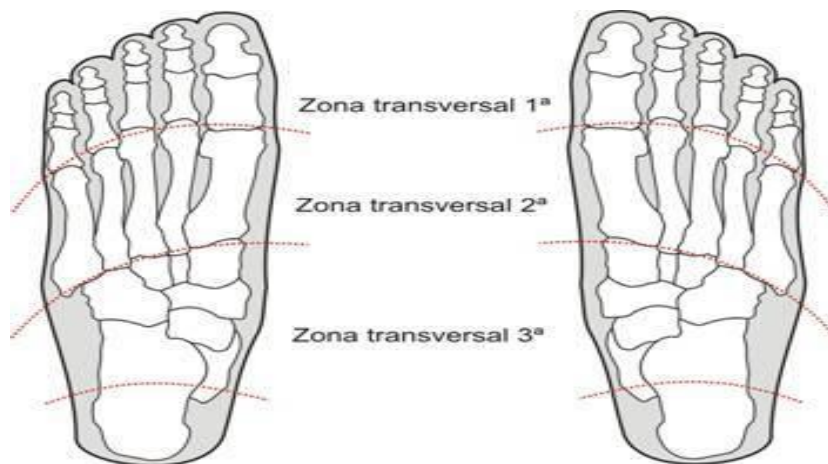
Este retículo transversal puede ser trasladado a los pies y posibilita, junto al longitudinal de las 10 zonas corporales, la creación de un "mapa" preciso del organismo:

- **-1ª Línea transversal del pie:** Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie. Entonces corresponden a esta área los órganos de la cabeza, el cuello y la nuca.
- **-2ª Línea transversal del pie:** Esta línea horizontal corresponde a la línea transversal del arco bronquial inferior. En el pie pasa a través del área ósea del pie, la cual se orienta hacia los talones comprendiendo gran parte de la bóveda del pie. El área del medio pie comprende entonces el área con órganos de tórax y abdomen superior, así como brazos superiores hasta el codo.
- **-3ª Línea transversal del pie:** La última línea de orientación transversal, la cual corresponde a la de base de la pelvis, se encuentra en el área de la raíz del pie. Dentro de ella se encuentran los órganos del área 3.

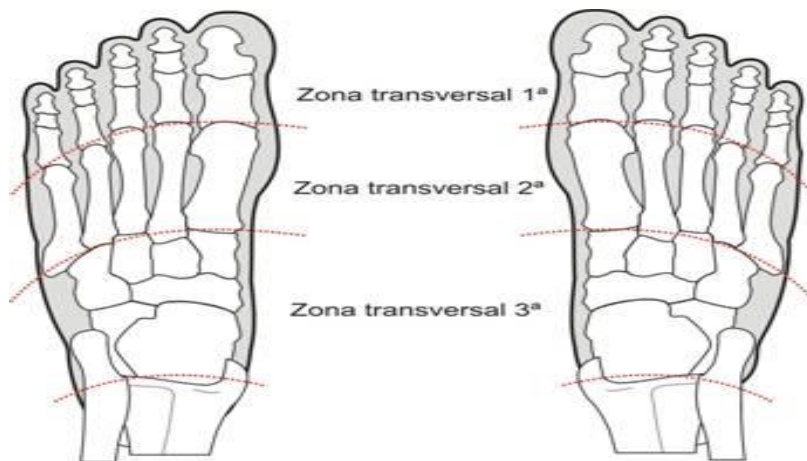
La representación de las zonas longitudinales y transversales en el cuerpo y su correspondencia en los pies también acabó con un error ampliamente difundido. Como ya hemos comentado, durante mucho tiempo se habló solamente de la terapia de zonas de reflejo de la planta del pie. Esta denominación es corriente también hoy día, pero no es del todo correcta, las zonas de reflejo no sólo se encuentran en las plantas de los pies, sino también en el lado interior y exterior de los pies y en su dorso. No sólo la planta del pie, sino todo el conjunto de él, representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.



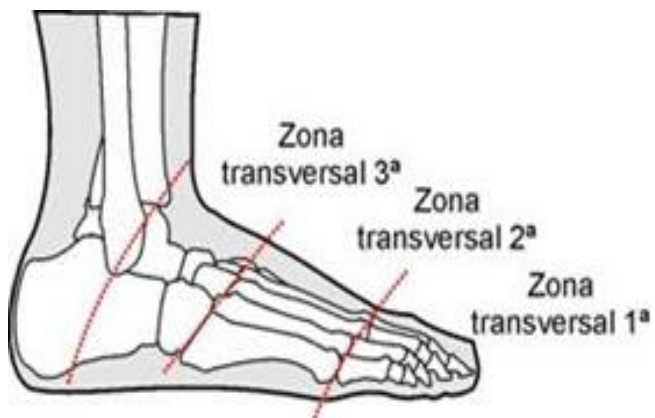
Zonas transversales de la planta del pie:



-Zonas transversales del dorso del pie:



-Zonas transversales laterales del pie:



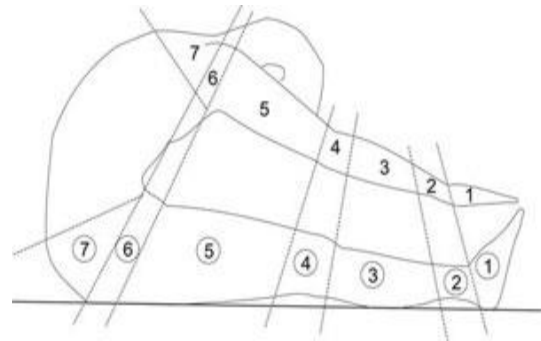


CORRESPONDENCIAS REFLEJAS

Primera correspondencia refleja:

Existe estrecha correspondencia entre todas las articulaciones entre sí, es decir que un problema en una zona concreta del cuerpo se puede tratar con su parte refleja:

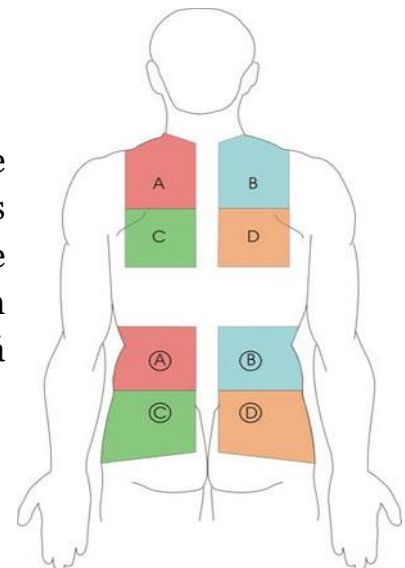
1. La zona refleja del pie es la mano.
2. La zona refleja del tobillo es la muñeca.
3. La zona refleja del la pierna es el antebrazo.
4. La zona refleja del la rodilla es el codo.
5. La zona refleja del muslo es el brazo.
6. La zona refleja del fémur es el hombro.
7. La zona refleja del sacro son los omóplatos.



Trabajar con las zonas reflejas es muy útil, sobretodo para los casos en los que la zona donde se encuentra la dolencia está muy sensible o es muy intensa. Por ejemplo, para tratar un esguince de tobillo, podemos trabajar la zona correspondiente en la mano consiguiendo un resultado muy eficaz.

Segunda correspondencia refleja:

Según la teoría: "Como es arriba, es abajo", todo se corresponde armónicamente en el universo. Y las personas somos un microuniverso dentro del universo. Se puede observar en el dibujo que las zonas del mismo color están reflejadas y por lo tanto al tratar una zona se repercutirá en su zona refleja.

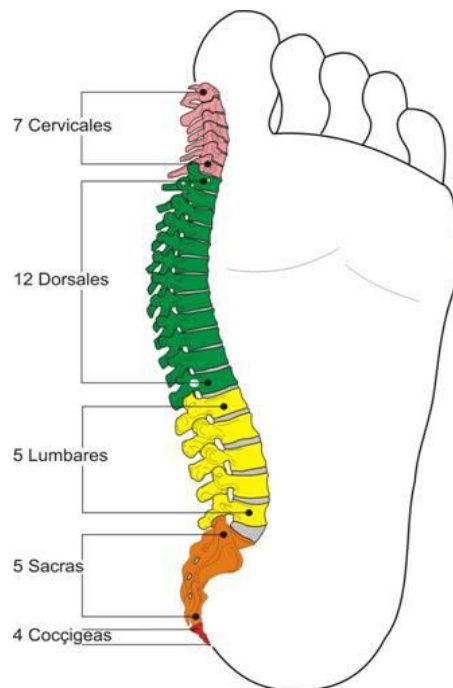




Tercera correspondencia refleja:

La columna vertebral contiene la médula espinal, de la cual salen en pareja, entre una y otra vértebra, las ramificaciones nerviosas que llevan los impulsos nerviosos a los órganos correspondientes.

El masaje en las zonas de reflejo de la columna vertebral puede influir sobre los nervios "irritados" o "inflamados" de las vértebras a consecuencia de: Compresiones, luxaciones, desviaciones, traumas o malas posturas y pueden así, ayudar a restaurar la transmisión regular del impulso nervioso.



Además, los problemas de cervicales están relacionados e influyen en las vértebras lumbares. Lo mismo sucede con la correspondencia entre las vértebras dorsales y las sacras. Estas correspondencias son observables en las curvaturas fisiológicas de cifosis y lordosis a lo largo de la columna.



5º TÉCNICAS BÁSICAS DEL MASAJE:

5.1 LA SUJECCIÓN DEL PIE:

Desde que nuestras manos entran en contacto con el pie del paciente, debemos ser conscientes en todo momento de nuestra forma de tocar y transmitir. Cuando tocamos a la persona, entramos en la esfera de su microcosmo corporal y cualquier estímulo, por pequeño y sutil que sea, influye en la globalidad del ser que tenemos entre manos.

La mano de trabajo siempre se presenta en forma de pinza. Si estamos trabajando a través de estímulos con el dedo pulgar, el resto de los dedos estarán enfrentados en forma de pinza. Si estamos trabajando zonas pequeñas, como las falanges, el dedo de trabajo continuará siendo el pulgar y la contraposición de la pinza se hará con el dedo índice y el corazón. En otras ocasiones, el trabajo en esas áreas pequeñas se realizará con los dedos índice y corazón, siendo el pulgar el que haga la pinza.

En cuanto a la mano de apoyo, ésta se colocará haciendo refuerzo o contrapalanca en el lado contrario y a la altura de la zona de trabajo con el pulgar. Es decir, si estamos trabajando la planta a la altura de la almohadilla plantar, la mano de apoyo estará en el dorso del pie y a la misma altura.

Si necesitamos elevar el pie, lo realizaremos generalmente con la mano de apoyo y elevando desde la base del calcáneo, o bien elevando desde el punto de unión entre los metatarsianos y las primeras falanges de los dedos.

Una vez iniciado el masaje, el contacto con el paciente a través de los pies no se perderá en ningún momento hasta la finalización del mismo.

La profundidad y fuerza de la digitopresión reflexológica debe variar en función del paciente y sus impresiones durante el masaje. Hay que tener en cuenta los principios de Arndt-Schultz:

- los estímulos suaves desbloquean y estimulan la fuerza vital.
- los estímulos fuertes bloquean e inhiben el proceso vital.

En función de esto, la digitopresión se realizará de forma relativamente suave y profunda, nunca con una fuerza que provoque excesivo dolor en el paciente.

Cuando toquemos puntos reflejos activos y dolorosos, tendremos en cuenta la



reacción del paciente y su resistencia al dolor, siendo adecuado ir trabajándolos poco a poco y si fuera necesario, ir alternándolos con otras zonas para descanso y tregua del paciente.

Nunca debemos olvidar que el masaje reflexológico es una terapia que en esencia puede ser muy placentera y efectiva, sin que ambas cosas en principio tengan que ser incompatibles. La **fuerza, duración y ritmo de trabajo** de la técnica básica se rige según la reacción y tolerancia del paciente.

En cuanto a la técnica básica del masaje, en un inicio, el doctor Fitzgerald trabajaba sólo sobre los dedos de las manos y la boca, y utilizaba objetos como pequeñas abrazaderas, peines o incluso sondas de dentistas. Fue Ingham quien definitivamente concluyó que el masaje se efectuara sobre los pies como principales receptores y se utilizaran las manos como herramientas. El trabajo principal lo realiza el dedo pulgar de la mano y los movimientos más comunes son el bombeo fijo, el bombeo con avance y el bombeo con arrastre. En la tradición Ayurveda, el uso de fricciones manuales, palmoteos en las plantas de los pies, la marmaterapia y el uso de los cuencos de bronce está incluida en el masaje podal.

5.2 FORMAS DE BOMBEO:

-EL BOMBEO FIJO: Esta técnica se hace posando la yema del pulgar en el punto reflejo a tratar, presionando y soltando alternativamente. Es lo que se ha llamado también como el “poso-clavo”. Se debe tener cuidado en no clavar las uñas, en no superar el umbral del dolor del paciente y en empezar por un trabajo más suave para ir profundizando en la presión conforme avanza el masaje. La velocidad que empleemos en estos movimientos también influirá en la cualidad del masaje. Un “poso-clavo” rápido ejercerá un efecto **estimulante y tonificante**, un “poso-clavo” lento y pausado proporcionará **mayor relajación**. Dependiendo de lo que deseemos conseguir se realizará de una forma u otra.

-EL BOMBEO CON AVANCE: La técnica básica es la misma, sólo que en este caso el dedo pulgar se irá desplazando hacia adelante.

-EL BOMBEO CON ARRASTRE: La diferencia básica es que el pulgar se desplaza arrastrando hacia atrás.



5.3 TÉCNICA DE SEDACIÓN:

Presentamos una **técnica especial por su significado para los primeros auxilios** en casos de estados agudos de enfermedad (la técnica de sedación). Sedación significa tranquilidad. En la Reflexología Podal en un sentido figurado, se entiende como el alivio de dolores agudos y de otros síntomas mediante una técnica de masaje especial. Se efectúa con el pulgar, a veces también con otro dedo. En un principio se busca la zona de dolor agudo en el pie para la sedación.

La **intensidad de la presión nuevamente será dosificada** de forma que el dolor sea aún soportable y la duración depende de la reacción. Muchas veces el dolor en el órgano cesa después de 10-30 segundos, a veces, sin embargo, tarda 1-2 minutos o incluso más. El alivio claro del dolor o la debilitación de otros síntomas agudos de enfermedad es la señal para finalizar la presión. Mediante esta técnica de sedación, la cual puede repetirse en caso de necesidad, **rápidamente se alivian estados agudos de enfermedad**. El cese de los síntomas sin embargo, no debe siempre interpretarse como curación, sino solamente como un cese de síntomas, tal como se logra por ejemplo también con un analgésico. A pesar de que en ocasiones esta técnica es suficiente para activar las fuerzas de autocuración del cuerpo de tal forma que es capaz de eliminar las causas de la enfermedad por sí sola, no se le debe conferir ese poder de manera generalizada.

La técnica de sedación está sobretodo indicada en caso de dolores dentales agudos, de oídos, nerviosos, reumatológicos (como lumbago, ciática, reuma muscular, trastornos de los discos intervertebrales), espasmos dolorosos y cólicos (por ejemplo, los de los órganos digestivos). Esta técnica puede servir de ayuda puntual en el alivio de síntomas agudos, sin que sustituya una intervención terapéutica o médica adecuada.

5.4 LÍNEAS DE INICIO Y CIERRE:

Se realizan siempre al empezar y finalizar el masaje. Son pases energéticos para equilibrar. Se efectúan deslizando simultáneamente una mano desde el interior del pie hasta la mitad de la pierna y la otra mano desde la mitad de la pierna hacia la cara externa del pie. La mano de la cara interna trabaja los nadis que suben de la tierra al cielo. La mano de la cara externa trabaja los nadis que bajan del cielo a la tierra.



5.5 EL PLEXO SOLAR:

El tratamiento sobre el plexo solar siempre se realiza para comenzar y terminar el masaje. Es un punto especialmente importante que incide sobre todo el sistema nervioso vegetativo y que proporciona una sensación inmediata de bienestar y relajación profunda.

Los plexos son redes enmarañadas de axones de neuronas y ganglios pertenecientes al sistema nervioso autónomo o vegetativo. De entre todos ellos, que recorren el tórax, abdomen y pelvis, el más grande de todos es el plexo solar, formado por fibras simpáticas y parasimpáticas que recorren un trayecto coincidente con la última vértebra dorsal y la primera vértebra lumbar, ocupando parte del estómago hasta el ombligo. De él parten una red densa de fibras autónomas que forman plexos secundarios distribuidos por el diafragma, hígado, vesícula biliar, estómago, páncreas, bazo, riñones, médula suprarrenal, testículos y ovarios.

El bloqueo en el funcionamiento fisiológico de esos órganos suele coincidir con el bloqueo nervioso del plexo solar. Su relación directa con el mundo emocional de la persona es evidente; todos en un momento de estrés o de nerviosismo solemos apreciar problemas en el agni digestivo o un bloqueo en la fluidez de nuestra respiración. Así, el tratamiento en el plexo solar está especialmente indicado en casos de fuerte estrés, miedo, irritabilidad, insomnio, ansiedad, opresión respiratoria, estreñimiento, diarreas, úlceras digestivas, etc. Equilibrando subdoshas digestivos de vata (udana vayu, samana vayu, apana vayu), de kapha (kledaka kapha) y de pitta (panchaka pitta)

Es tan amplio el abanico de posibilidades terapéuticas, que el tratamiento en el plexo se ha instaurado como una práctica de inicio y cierre del masaje, sin excluir todo el tratamiento particular que tengamos que aplicar en esa zona dependiendo de la problemática particular en cada caso.

6-TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN, DE SEDACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN:

A parte de la técnica básica de poso clavo, se pueden aplicar otras técnicas que permiten afinar más en el acierto del masaje. Es conveniente comenzar el ejercicio de la reflexoterapia podal aplicando sólo la técnica del poso calvo y sus variantes, pero según vayamos avanzando en nuestra especialización podremos ejercitar estas variantes:



-Técnica de activación: Consiste en aplicar sobre un punto reactivo concreto una presión circular en sentido a la dirección de las agujas del reloj. Este tipo de movimiento activa y tonifica la zona tratada. Está especialmente indicado para cuando queramos desbloquear algún proceso, activar un órgano en hipofunción o tonificar energéticamente. Ejemplo: en caso de estreñimiento aplicaremos esta variante para activar el peristaltismo intestinal.

-Técnica de sedación: Esta técnica se realiza generando una presión circular en sentido contrario a las agujas del reloj. Con ella, relajamos, sedamos, tratamos hiperfunciones o excesos energéticos. Ejemplo: en caso de diarreas intestinales en fase aguda, intentaremos calmar el proceso con esta técnica de sedación.

-Técnica de profundización: Para realizar esta técnica de profundización debemos ayudarnos especialmente con la mano de apoyo que no trabaja directamente con el pulgar. Consiste en provocar una presión más fuerte y profunda acompañando la acción del pulgar que trabaja con la presión contraria de la mano de apoyo. Mientras el pulgar presiona hacia una dirección, la mano contrapuesta presiona hacia el sentido contrario, como si quisieran empujarse mutuamente. Ejemplificaremos esta técnica de forma práctica para poder entenderla más fácilmente.

7-PASES ENERGÉTICOS:

Acariciar cada pie con la palma de la mano, deslizando la punta de los dedos índice, corazón, anular y meñique por la parte interna del pie a la altura del arco plantar, pasando por el empeine hasta el lateral externo del mismo. Son pases que se realizan al finalizar el masaje; es como si quisiéramos hacer un barrido energético alrededor de los pies. Lo repetiríamos tres veces.

8-IMPOSICIÓN DE MANOS:

Acabaríamos el masaje apoyando por completo la palma de las manos sobre toda la planta del pie, colocando los dedos índice, corazón, anular y meñique sobre la zona de la cintura escapular y el dedo pulgar sobre la zona de la vejiga. Dejar apoyadas las manos con una actitud positiva y relajada, dejando fluir la sensación energética de nuestras manos hacia el paciente y despidiéndonos mentalmente del paciente y de la sesión.



6º EL PIE:

6.1 LA ANATOMÍA DEL PIE:

El pie está formado por 26 huesos, 107 ligamentos y 21 músculos que sostienen toda la estructura corporal en una perfecta obra de ingeniería. Son órganos flexibles y firmes a la vez. Los 26 huesos están subdivididos en parte posterior, media y anterior, es decir, tarso, metatarso y falanges.

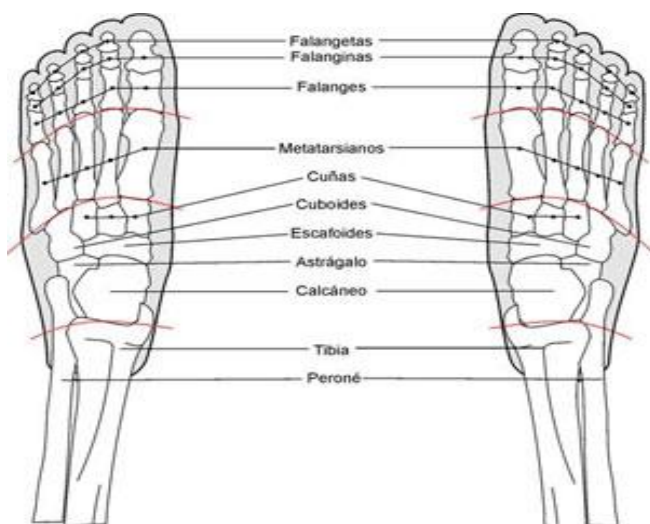
1º-**El tarso**: Está formado por 7 huesos cortos dispuestos en dos filas:

2. **Una posterior** con el astrágalo. Sobre el que se apoyan los huesos de la tibia y el peroné, y el calcáneo, que soporta al astrágalo y forma el talón. Son los huesos más fuertes del pie, los que reciben de forma inicial más impacto cuando caminamos o corremos. El astrágalo es un hueso único de naturaleza particular especialmente móvil y adaptable por no estar sujeto a tendones. Se haya en la parte interna.
3. **Otra anterior** compuesta por el cuboides y el escafoides y seguidos de tres huesos llamados cuneiformes situados delante del escafoides.

2º- **El metatarso**: Compuesto de 5 huesos largos llamados metatarsianos, hallados por delante de los huesos del tarso.

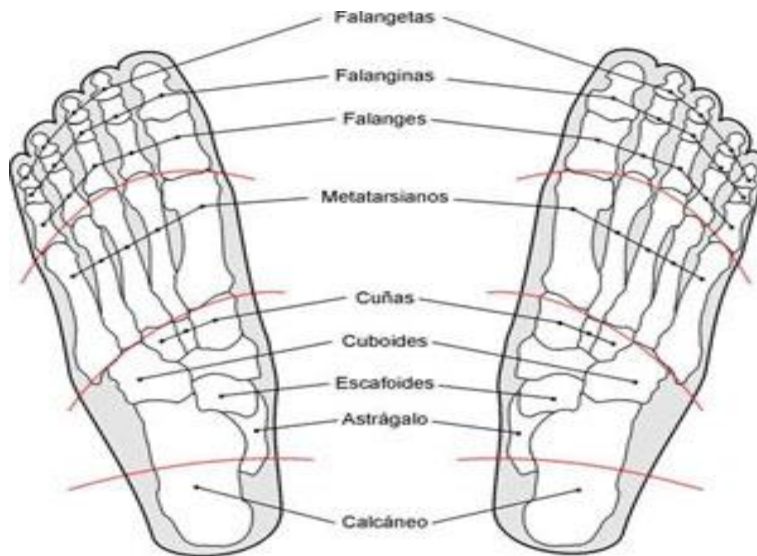
3º- **Las falanges**: Son los huesos de los dedos, situados por delante de los 5 metatarsianos, compuestos de tres falanges, a excepción del dedo gordo que sólo posee dos.

-Vista dorsal:

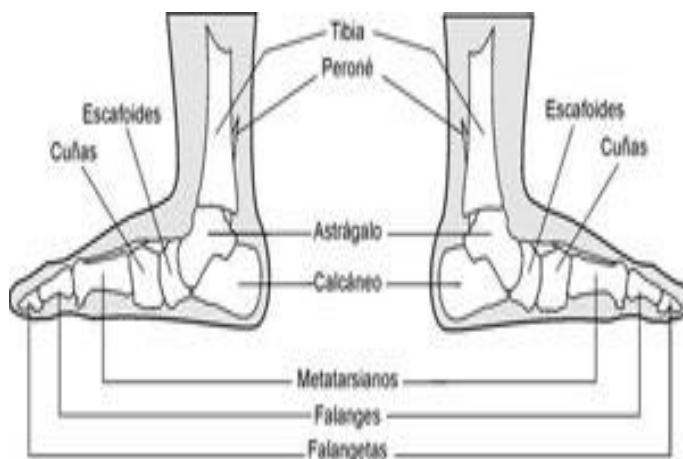




-Vista plantar:



-Vista lateral interna:



El triángulo de apoyo del pie viene configurado por un arco longitudinal (empeine) y un arco transversal de la zona del metatarso. Este doble arco es el que ayuda a generar una mayor estabilidad y adaptabilidad en el paso.

Los músculos de los pies, 21 en total, se dividen en extrínsecos, responsables del movimiento del pie respecto a la pierna, e intrínsecos, preparados para el movimiento interno del pie.

El arco del pie está sostenido por tendones largos y ligamentos que están tensos como



la cuerda de un arco debajo de la planta del pie.

Cuando ponemos el pie descalzo en el suelo y cargamos el peso del cuerpo, la superficie de apoyo aumenta y el pie se alarga y ensancha, poniéndose rígida la curvatura del pie para crear una base más estable.

El movimiento se da en diversas fases:

1ª -Se apoya la parte posterior del pie, entrando en contacto el calcáneo contra el suelo.

2ª -Se apoya el lado externo.

3ª -Se apoya la parte anterior.

Como ya se ha comentado, los pies son una zona corporal increíblemente inervada. Estos nervios sensitivos y motores envían información al cerebro sobre las particularidades del terreno, poniéndose en marcha el proceso adaptativo al entorno con movimientos increíblemente certeros.

La piel de la planta del pie es especialmente gruesa, sobre todo en aquellas zonas de mayor apoyo (talón y metatarso); cuentan además con un estrato adiposo grueso que hace la función de almohadilla para suavizar el impacto del pie con el suelo.

6.2 EL DIAGNÓSTICO A TRAVÉS DEL PIE:

Cualquier tipo de desequilibrio, sobrecarga o alteración del organismo puede observarse en los pies. Hay casos en los que la enfermedad no se ha manifestado abiertamente y sin embargo, empieza a mostrarse en las zonas reflejas del pie.

La observación detenida de los signos que revelan los pies, NO dan la clave para hacer un diagnóstico clínico tal y como se realiza en la medicina alopática, pero sí son señales que bien interpretadas, nos permiten hacer una aproximación acerca de qué zonas u órganos están empezando a sufrir algún tipo de bloqueo en su funcionamiento. Esto es la naturaleza preventiva de la reflexoterapia podal.

Podemos ayudarnos con tres herramientas diferentes para obtener información relacionada con el estado vital de la persona; sin que esto sustituya ningún tipo de prueba médica a nivel clínico



- La anamnesis.
- El chequeo visual de los pies.
- Técnicas de contacto y manipulación.

-La anamnesis es el conjunto de preguntas que al inicio de la sesión el terapeuta formula al cliente. Deben encaminarse a obtener datos específicos como:

- Motivo de la consulta.
- Historial médico: enfermedades padecidas, enfermedades familiares, medicación actual, intervenciones quirúrgicas, alergias, enfermedades crónicas, fracturas, cicatrices, etc.
- Hábitos y formas de alimentación.
- Estado emocional y mental del paciente, preocupaciones, factores estresantes (todo esto da información valiosa del estado de las doshas).
- Nivel de vitalidad.
- Calidad del sueño.
- Profesión, aficiones, deportes, etc.
- Es importante mantener una actitud activa y sincera de escucha. Este estado de presencia por parte del terapeuta ayuda a que la persona encuentre espacio y confianza para expresar la verdad de cómo se siente o revelar cualquier detalle de su vida que pueda ser de interés para profundizar a la hora de realizar el tratamiento. Frases espontáneas en este contexto pueden ser de gran ayuda para comprender aspectos inconscientes de su problemática.

Una vez entramos en contacto con los pies de la persona, su chequeo visual o la sensación táctil manual del masaje son relevantes. Estos datos dependerán en gran medida de la habilidad del terapeuta para “leer” en los pies, de su experiencia y de su capacidad intuitiva para formular analogías entre lo que ve, toca y percibe.

A grandes rasgos hacemos tres relaciones:

- Los tendones, músculos y ligamentos nos hablan del aspecto mental de la persona: ideas, sistemas de creencias, parámetros mentales, etc. (mansa dhatu).
- Los fluidos corporales como la sangre, la linfa, el sudor, etc; nos hablan del mundo emocional del paciente y de cómo lo gestiona. (rasa dhatu, rakta dhatu).



- Las estructuras óseas no indican el caudal de energía vital constitucional del paciente. (asthi dhatu y ojas constitucional)

En función de ésto, será más fácil hacer una aproximación cuando estemos en contacto con sus pies. Así, unos pies excesivamente flexibles y blandos nos pueden estar hablando de una persona especialmente influenciable; unos pies duros y rígidos nos indican rigidez e inflexibilidad en los sistema de creencias o formas de pensar. Unos pies reseco nos señalan inhibición emocional (exceso de vayu o tierra, insuficiencia de agua) y unos pies humedecidos o sudorosos nos están indicando una fuerte movilización emocional. Estas observaciones, señalan aspectos del estado de las doshas o sus elementos asociados.

Los pies con una estructura ósea fuerte nos muestran una energía vital alta y estable. Los pies delicados o con problemas de osteoporosis nos hablan de un debilitamiento de la energía vital...y así sucesivamente.

El color de la piel, el olor, las durezas, los callos, etc, todo son signos que nos pueden ofrecer información. Para hacer una aproximación al significado de estas características, podemos tomar como referencia los atributos de las doshas y la teoría de las trigunas.

Por último, destacar lo que en reflexoterapia se denominan **cristalizaciones**. Son como pequeños granitos de azúcar que notamos al masajear la planta del pie. Suelen formarse como consecuencia de existir un medio excesivamente ácido que provoca cristalizaciones ácidas en las terminaciones nerviosas de los órganos. Éstas entorpecen la transmisión nerviosa y es conveniente disolverlas con el masaje sobre el punto reflejo.

6.3 EL LENGUAJE HOLÍSTICO DEL PIE:

Si consideramos el cuerpo humano como una casa, podemos entender la importancia indiscutible de los pies. Los pies representan nuestros cimientos, tanto desde un punto de vista estructural como bioenergético.

Así, estructuralmente hablando, los pies deben estar bien alienados, ser fuertes y flexibles, pero debemos comprender que estas estructuras corporales van a manifestarse de forma diferente en cada persona, dependiendo de factores más sutiles, bioenergéticos o psicoemocionales (tendencias del prakriti)



La forma del pie, la manera de caminar o pisar, la textura de la piel, su color, las deformaciones adquiridas, etc, son todos signos de expresión corporal en un lenguaje físico de la **energía**, hablándonos a través de ellos de los procesos más profundos que habitan en la persona.

Desde el punto de vista de la terapia corporal bioenergética, los pies y nuestra manera de pisar son el anclaje para un buen asentamiento. Estar **asentado** es estar en contacto con nuestra naturaleza corporal, nos lleva a un punto intermedio entre la mente y el cuerpo. Afianza procesos mentales de firmeza, solidez, autonomía, seguridad y pleno contacto con la realidad. Los pies nos mantienen firmes sobre la tierra y nos permiten hacer una descarga energética sobre el terreno.

Desde antiguo se ha considerado al Ser Humano como la expresión viviente entre dos polaridades: el cielo y la tierra. El cielo sería la representación de la creatividad, de la ascensión a la espiritualidad, al conocimiento celeste y la sutilidad. Se manifiesta a través de la mente, el agni sensitivo cognitivo y el desarrollo de ideas o pensamientos.

La tierra sería la madre naturaleza, la realidad material existente, la realización y la base que sirve de sustento. Sus centros de energía están representados en los segmentos y chakras inferiores del cuerpo. Del equilibrio entre ambas polaridades se consigue el equilibrio energético de las doshas y sus elementos.

Si observamos al hombre de la sociedad actual, podemos comprobar que hemos pasado de una situación de hiperactividad en la tierra, a una situación de hiperactividad en el cielo. No hace tanto tiempo que en el contexto de la historia del Ser Humano, el desarrollo de sus actividades estaba más en contacto con la naturaleza y predominaba la fuerza física, el movimiento, el instinto de supervivencia y se disponía de pocas opciones para el desarrollo de la comprensión y el pensamiento.

En la actualidad, la situación es contraria. El ser humano se ha vuelto más erecto, delgado y estilizado, se ha ido alejando de la tierra, para dar paso a una actividad energética polarizada en la hiperfunción cerebral, los pensamientos compulsivos, el exceso de información sensorial y la falta de ejercicio físico (agravamiento de vata dosha). Ésto supone el alejamiento del ser humano de su cuerpo físico y en muchas ocasiones de la observación consciente de sus emociones.

La reflexoterapia podal podemos considerarla como un reencuentro del ser humano con sus centros vitales inferiores, es decir, ayuda a conseguir un punto intermedio de equilibrio entre polaridades. No es de extrañar por eso, que uno de los efectos



inmediatos de la terapia sea la relajación nerviosa, la distensión de la mente y la disminución del estrés (reduce vata y pitta en majja dhatu). Esta terapia a través de los pies ayuda al paciente a entrar en contacto con su realidad corporal y su momento presente.

En la sesión de reflexoterapia se trata siempre primero el **pie izquierdo**. En el pie izquierdo están grabados todos los sucesos que han ocurrido en nuestra vida, lo más íntimo de la persona. Representa el pasado, lo emocional, lo psicológico, lo inconsciente, lo oculto y energéticamente está relacionado con el polo magnético; es el pie receptivo. También es el más delicado o sensible, manifestándose todos los problemas relacionados con alteraciones psicosomáticas. Se relaciona con el hemisferio derecho; hemisferio que acoge lo creativo, imaginativo y nuestra capacidad de crear armonía.

En el **pie derecho** también están grabados todos los sucesos acaecidos en nuestra vida, pero en un sentido más físico. Así, el pie derecho representa la parte más funcional y fisiológica del órgano reflejo. Implica al presente, nos habla de lo que ocurre en el momento actual. Está relacionado con el hemisferio izquierdo, analítico y racional.



7º CONSIDERACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LA TERAPIA:

7.1 ACTITUD DEL PRACTICANTE:

Para ser un buen reflexólogo podal se requieren de una serie de conocimientos y actitudes para el éxito de la terapia. Vamos a enumerar algunos puntos necesarios a tener en cuenta:

- Es importante que el terapeuta tenga amplios conocimientos en anatomía y fisiología.
- El terapeuta debe conocer en profundidad los puntos reflejos del mapa corporal proyectado en los pies y las técnicas de manipulación reflexológicas más adecuadas en cada momento.
- Antes de iniciar la sesión y durante el desarrollo de la misma, el terapeuta debe estar relajado, positivo y ajeno a sus preocupaciones personales. Una actitud de plena consciencia y confianza en el proceso curativo debe animar su terapia. Para conseguir ésto se pueden acudir a técnicas sencillas como son el estar presente en su propia respiración o ir visualizando las estructuras corporales que se estén tratando. Las uñas deben estar bien cortadas y limadas, para evitar pinchar al paciente durante el masaje y los dedos y muñecas libres de ornamentos.
- Durante la sesión es conveniente que la persona y el practicante no mantengan una charla activa e intrascendente. Es más beneficioso para ambos permanecer en silencio centrados en lo que se hace o se recibe. No obstante, a veces en las primeras sesiones la persona se muestra curiosa y necesita hacer preguntas sobre la terapia; en esos casos, contestar de forma sencilla y escueta. También puede suceder que la terapia haga conectar al paciente con ciertos bloqueos emocionales o preocupaciones y necesite liberar emocionalmente o hablar de ello, en esos casos es conveniente continuar con la sesión dando espacio para que fluya lo que está sucediendo.
- La posición del terapeuta debe ser cómoda. Los pies deben estar siempre bien apoyados sobre el suelo y las piernas nunca cruzadas. La silla o taburete en el que se sienta, le deben permitir estar a una altura suficiente para que los pies



del paciente le queden a la altura de su pecho.

- Es importante que esté atento a las reacciones o muecas del paciente para no sobrepasar el umbral del dolor.
- Una vez finalizada la sesión se dejarán unos minutos de relajación para que sin levantarse de inmediato, la persona continúe conectando con los beneficios del masaje. Mientras, el terapeuta puede aprovechar para lavarse las manos siempre con agua fría.

7.2 CONCIENCIA DE SANACIÓN Y LAS MANOS INTUITIVAS:

Cuando realizamos una sesión de reflexoterapia podal, el nivel de consciencia y de conciencia que pongamos durante su desarrollo va a influir determinantemente en el resultado de la misma. Quizás la manos sean el instrumento más directo a través del cual podemos transmitir todo lo que se mueve en nuestro interior como terapeutas. Son la expresión directa de lo que pensamos y de lo que sentimos.

Con ellas apoyamos el significado de nuestro discurso, tocamos y acariciamos, esculpimos y realizamos; son la manifestación del ser en el hacer...en definitiva, son una extensión funcional y expresiva de lo que llevamos dentro. Se dice que la naturaleza de unas manos es tan versátil como el cerebro que las anima. De hecho, es significativa la amplitud del área motora cerebral que está reservada a las manos; o la infinidad de terminaciones nerviosas que desembocan en las huellas dactilares, facilitándonos la posibilidad de poder “ver” a través de su tacto discriminado.

Lo que pensamos y sentimos durante la sesión va a fluir directamente hacia el paciente a través de nuestras manos. Si tenemos en cuenta las investigaciones de dolores Krieger sobre el toque terapéutico, lo más importante durante el masaje es conectar con un sincero sentimiento de compasión y de amor. Durante las investigaciones de la enfermera Krieger, se hicieron varias pruebas para comprobar el poder terapéutico de las manos y de la intención. Al hacer magnetoencefalogramas y magnetocardiogramas, se observó que el campo magnético que se emitía desde el corazón era 5000 veces mayor que el del cerebro. Si conjugamos la mente y las manos al servicio del corazón en el desarrollo de la terapia, todo lo que tenemos que hacer es esperar a que los sanadores interiores del paciente se pongan en marcha.

Una vez la parte teórica de la reflexoterapia haya sido comprendida e integrada, lo



mejor que podemos hacer es dejar a un lado nuestra parte mental como terapeutas y dejar que la intuición del tacto sea la que nos guíe a intentar sanar desde la lógica del corazón.

7.3 LUGAR DE TRABAJO:

La consulta debe ser una habitación lo más cálida y agradable posible. El aire debe estar bien ventilado, con un olor agradable (se pueden utilizar quemadores de esencias), música relajante, luz tenue indirecta y temperatura moderada. La decoración debe ser sencilla, con colores suaves y ambiente ordenado, teniendo en cuenta el tipo de terapia que estamos aplicando. Si hay luz natural en la sala se puede poner alguna planta y se pueden colgar láminas o gráficos representativos de la reflexoterapia. De colocar un reloj en la sala, es conveniente que siempre esté de espaldas a la posición del paciente y que no haga ruido alguno.

7.4 COLOCACIÓN:

La persona se colocará sobre la camilla, bien tendido totalmente, o un poco reclinado según su comodidad. Es recomendable ponerle un pequeño cojín sobre las cervicales. Los pies nunca sobresaldrán de la camilla y se le puede colocar un pequeño rodillo sobre las rodillas para que las piernas queden totalmente relajadas. Como es habitual que durante la sesión el paciente sienta frío, se le tapará con una sábana, toalla o manta, y el pie que no se esté trabajando, siempre permanecerá abrigado por una toalla pequeña.

7.5 ACEITES, ESENCIAS Y UTENSILIOS NECESARIOS:

Los aceites y esencias que se utilicen con el masaje deben ser siempre naturales. Entre los aceites más utilizados está el aceite de almendras, pero se pueden utilizar otros aceites de ingestión interna como el de oliva o el de **sésamo**. No hay que olvidar que por vía tópica el cuerpo también absorbe los principios activos. Los aceites se utilizarán como base y se les añadirá la esencia natural que escojamos para cada paciente. Los aceites esenciales son de alta concentración y en cada sesión sólo se utilizarán de 1 a 2 gotas por paciente. Dependiendo de la esencia que escojamos obtendremos un efecto u otro. Las aceites de lavanda o azahar son especialmente relajantes (calman vata y pitta), el de romero es tonificante, antiinflamatorio, des congestionante (nutre pitta y calma kapha); los cítricos ayudan a dispersar preocupaciones provocando estados más positivos de ánimo (relajan tensión en



majja dhatu) etc.

A parte de los aceites y esencias naturales se precisa básicamente de:

- Camilla lo más cómoda y anatómica posible. Con reposa espaldas adaptable y rodillo.
- Toallas (grandes y pequeñas), sábanas o mantas.
- Música.
- Quemadores de esencias.
- Fichas, o soportes informáticos para apuntar los datos, historial clínico y evolución del paciente.
- Cualquier otro complemento que ayude a mejorar el entorno o el desarrollo de la consulta.

7.6 DURACIÓN DE LAS SESIONES:

Lo recomendable es que las sesiones duren del orden de 45 minutos a una hora, salvo que se traten de:

- Bebes o niños pequeños.
- Ancianos.
- Casos agudos con tratamientos sintomáticos que se traten días seguidos.

En esos casos las sesiones pueden ser más cortas, de 20 a 30 minutos.

En lo referente a cuánto tiempo hay que estar incidiendo en un punto reactivo y doloroso, al principio se recomendaba estar en cada punto varios minutos, después se ha observado con la práctica, que es más recomendable ir tratándolos reiteradamente durante menos tiempo y por intervalos durante la sesión.

7.7 ASIDUIDAD DE LAS SESIONES:

En **patologías crónicas**, los masajes se realizarán como **mínimo una vez a la semana** y como mucho días alternos, teniendo en cuenta que la duración global del tratamiento será relativamente larga, dependiendo de la capacidad del paciente de reaccionar a la terapia.

Las **patologías agudas** se pueden tratar de 2 veces semanales o bien días seguidos



si fuera posible y los **masajes preventivos** se realizarán una vez a la semana o cada 15 días.

La reflexoterapia podal debe entenderse como una forma de tratamiento que compatibiliza con los propios procesos curativos del cuerpo humano y que, junto con otro tipo de terapias naturales, puede ser una forma inocua de mejorar la salud o de paliar cierto tipo de enfermedades manifiestas.

El tratamiento se considerará acabado cuando ya no se encuentren puntos reactivos a la presión, cuando el paciente se haya recuperado de sus dolencias o cuando haya cesado el proceso de mejoría pese a no haber interrumpido el tratamiento.

En general se recomienda un mínimo de 6 sesiones, pudiéndose llegar a tratamientos de hasta 20 sesiones.



8º INDICACIONES, CONTRAINDICACIONES Y REACCIONES AL TRATAMIENTO:

8.1 INDICACIONES:

En principio, la reflexología podal es una terapia de la que se puede beneficiar la gran mayoría de personas. Son potenciales pacientes desde bebés recién nacidos, pasando por adultos a personas de edad avanzada. Evidentemente, cada individuo es único y la terapia deberá estar adaptada a las necesidades y características del paciente que tratemos.

Recordemos que la reflexoterapia es una herramienta que permite tratar al ser humano en su totalidad y que actúa sobre los sanadores interiores, catalizando procesos autocurativos. Destaca por incidir eficazmente en el plano bioenergético y conseguir así, remontar hacia estados de salud más óptimos, antes de que las enfermedades lleguen a manifestarse en el plano físico. Es lo que la convierte en una terapia preventiva tan recomendable.

En el caso de los bebés o de los ancianos, el masaje reflexológico debe ser más corto y suave, teniendo en cuenta que sus fuerzas vitales no soportarían estímulos demasiado fuertes. Lo mismo sucederá con personas convalecientes, debilitadas o con enfermedades graves.

Es importante diferenciar entre una reflexoterapia sintomática, de una reflexoterapia holística. Tanto si pretendemos actuar sobre un síntoma concreto y bien diferenciado, como si lo que pretendemos es movilizar la energía vital del paciente en todos sus planos, la reflexoterapia constituirá una excelente herramienta. En el masaje sintomático, se trabajarán los puntos reflejos directos y relacionados con la patología a tratar, utilizando aquellas movilizaciones más adecuadas a lo que pretendamos conseguir (sedar, calmar, estimular, etc.), también se recomienda trabajar sobre el punto reflejo del plexo solar y sobre toda la zona refleja de la columna vertebral, por ser esta la zona desde donde parte toda la inervación. Este tipo de tratamientos sintomáticos se podrán realizar con cierta asiduidad sin problema, salvo que haya procesos de agudización, en cuyo caso habrá que parar las sesiones hasta que cesen.

En el caso de los tratamientos holísticos, el masaje sobre el pie recorrerá todas las zonas reflejas, deteniéndose en aquellos puntos que el terapeuta considere necesario trabajar con más profundidad, o bien en donde aparezcan puntos reactivos a la



palpación. En este caso, debemos tener en cuenta que los efectos del masaje serán mucho más profundos y movilizadores, debiéndose avisar de todo ello al paciente y repitiendo las sesiones como mucho en días alternos.

8.2 CONTRAINDICACIONES:

Cualquier método que usemos puede ser, en según que casos, contraindicado o incluso prohibido. Esta regla también cuenta para la Reflexología Podal, aunque es cierto que siendo realizada por un buen profesional en pocos casos habrá contraindicaciones.

La Reflexología Podal está contraindicada o prohibida en los siguientes casos:

- Gangrena.
- Problemas graves del sistema nervioso central, como la esquizofrenia.
- Problemas graves del sistema circulatorio (trombosis, tromboflebitis en fases agudas), marcapasos, infartos o anginas de pecho recientes.
- Enfermedades infecciosas agudas con fiebre alta o procesos inflamatorios fuertes también en fase aguda.
- Ante la previsión inmediata de operaciones quirúrgicas o en post operatorios recientes. Cuidado con los implantes recién colocados o con los trasplantes de órganos, el masaje podría provocar un rechazo.
- Embarazos problemáticos o en mujeres con antecedentes de abortos.
- Infecciones en los pies: hongos, pie de atleta, sabañones, etc.
- Traumatismos, heridas o hematomas fuertes en los pies.
- Antes o después de haber realizado un ejercicio físico importante.
- Después de haber comido. Es necesario esperar un tiempo prudencial, dependiendo de la cantidad o copiosidad de la comida. Si fuera una de las comidas principales del día, esperar al menos dos horas.
- En casos de cáncer y riesgos de metástasis algunos autores recomiendan no hacer reflexoterapia podal. Consultar con el médico.
- En el periodo de la menstruación en la mujer, debemos de tener la precaución de no actuar sobre las zonas reflejas del Aparato Genital.
- En todas las enfermedades que cursan con un estado febril elevado, dolores fuertes, espasmos, hemorragias: en estos casos, solamente deberá ser utilizada para los primeros auxilios (sobre todo para aliviar los dolores con la técnica de sedación).
- En casos de diabetes, si se inyecta insulina, se ha de llevar control de análisis



de glucosa, (siempre bajo control médico).

- En inflamación de ganglios y vasos linfáticos, no se debería emplear la Reflexología Podal hasta conocer un diagnóstico médico que especifique la causa. En función del diagnóstico y la recomendación del médico se valorará.

8.3 POSIBLES REACCIONES AL TRATAMIENTO:

Aunque la reflexoterapia podal es un sistema de tratamiento en principio muy bien tolerado y sin efectos secundarios perjudiciales (siempre que se tengan en cuenta las contraindicaciones), es importante estar alerta sobre las posibles reacciones que el masaje puede provocar en el paciente. Se tratan de reacciones inofensivas, de carácter curativo y auto-regulador, que el paciente debe conocer y aceptar como algo propio del proceso terapéutico.

Estas reacciones pueden darse durante el masaje o entre sesiones.

-Durante el masaje las reacciones más comunes son:

- Sudor frío en pies, manos y frente. El sudor puede estar indicándonos una movilización a nivel emocional. Si persistiera, sería conveniente paralizar unos minutos el masaje y realizar pases energéticos de reequilibraje.
- Frío generalizado.
- Acaloramiento.
- Respiración alterada.
- Necesidad de ir a evacuar (orina/heces).

-Tras el masaje o entre sesiones las reacciones pueden ser:

4. Inmediatamente después del masaje hay personas que sienten un estado temporal de euforia y tonificación. Este suele durar poco tiempo, pero en personas con tendencia a no dormir bien del todo, sería conveniente no realizar la terapia pasadas las nueve de la noche.
5. Reacciones de desintoxicación: Sudoración excesiva, mayor número de evacuaciones o peor olor de las mismas, aumento de secreción de mucosidades.
6. Liberación emocional de tensiones o cargas acumuladas (llantos, risas, ira reprimida, etc.)



9º BENEFICIOS DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL:

- **Terapia holística** que trata al ser humano en su totalidad, catalizando procesos curativos a nivel físico, mental y emocional.
- Terapia que sigue el mandato básico de “**ante todo no perjudicar**”. No genera efectos secundarios dañinos. Si puede provocar pequeñas crisis curativas.
- Terapia que ayuda en la desintoxicación del organismo, estimulando la función de los emuntorios y revitalizando la energía vital (eliminación de Ama).
- Efecto regulador sobre el sistema inmunológico. Aumenta las defensas (ojas)
- Efecto beneficioso sobre el sistema circulatorio (viana vayu)
- Efecto sobre el sistema nervioso (majja dhatu). Alivia el estrés y la tensión. Aproximadamente el 75% de las enfermedades del cuerpo se atribuyen al estrés y a la tensión. Los sistemas corporales se ven afectados de diferentes formas y en diferentes grados, como por ejemplo: problemas cardiovasculares, gastrointestinales, malestar, jaqueca, palpitaciones, dolores de cabeza y musculares, etc.
- Mejora el suministro de sangre y promueve el desbloqueo de los impulsos nerviosos. Para mantener el cuerpo en equilibrio normal es imperativo que exista una buena alimentación nerviosa y sanguínea a cada órgano y cada glándula. Por culpa de la tensión se ejerce una presión sobre un plexo nervioso o sobre una estructura nerviosa que abastece a un órgano disminuyendo la calidad de esa información. Cuando la tensión cesa, la presión sobre los nervios y vasos se relaja, mejorando el flujo de sangre y la circulación nerviosa a todas las partes del cuerpo.
- Ayuda a la naturaleza a lograr la homeostasis. Las glándulas u órganos que se hallan en un estado hiperactivo pueden ser ayudados a volver a la normalidad y a la inversa, si están en hipofunción pueden ser estimulados para volver a su funcionamiento normal. Equilibrio funcional de las doshas y subdoshas afectados.