

Material Imprimible

Curso Reflexología

Módulo Historia de la reflexología

**Contenidos:**

- Orígenes e historia de la reflexología
- Objetivos y beneficios de la reflexología
- Contraindicaciones de la reflexología
- Anatomía y fisiología del pie
- Relación entre el reflexólogo y su paciente

## **Orígenes e historia de la reflexología**

La **reflexología** es un área de la psicología que se basa en un objeto del estudio, es decir, ir hacia el objeto, a la psicología del mismo. Esto quiere decir mirar hacia afuera de la conciencia y trabajar ciertos signos y síntomas que puedan aparecer. O sea, tiene que ver con cómo mejorar el organismo en relación al medio ambiente.

Uno de los grandes eventos que ha permitido unificar la investigación en la psicología rusa del siglo XX está constituida por la llamada reflexología rusa, o psicología reflexológica rusa.

Asimismo, una de las más grandes intervenciones en la psicología nació de lo que se le puede denominar un rechazo explícito y abarcativo de la ciencia tradicional y de su asociación y perspectiva psicológica.

Los primeros estudiosos del tema fueron los médicos formados en la escuela fisiología de Alemania, quienes se interponen a determinadas ideas del momento y quienes, en un principio, tuvieron que enfrentarse a la censura de la Rusia del siglo XIX.

El movimiento reflexológico ruso tenía un gran enfoque de tipo materialista, y consideraba al ser humano como una unidad, por lo que sostenía que su método era la única fundamentación posible para estudiar una ciencia del hombre. Por dicho motivo, planteaba que se empezara a estudiar a fondo y más científicamente la actividad humana, y específicamente la actividad del organismo.

Este movimiento le daba mucha importancia al estudio del conocimiento cerebral, pero sobre todo a la actividad refleja, que es una de las formas de respuesta de nuestro organismo ante los estímulos externos y no tan específicamente en lo que se refiere a lo consciente.

El fisiólogo Iván Séchenov fue el principal protagonista de la fisiología rusa, ya que estudió la investigación bioeléctrica. Además, se interesó por el estudio de la psicología y la fisiología, sobre todo en el área del sistema nervioso, donde se dedicó al desarrollo e investigación de los procesos de inhibición. Por ende, como resultado de su trabajo, trató de demostrar que todos los procesos mentales tienen una base fisiológica y consciente en una actividad innata o aprendida y refleja.

Un movimiento es reflejo cuando se origina de una excitación de un nervio sensitivo, y es involuntario.

En todo movimiento involuntario hay correlación entre el estímulo y la reacción. En cambio, en todo acto voluntario puede estar presente un estímulo pero el mismo se

intensifica o minimiza en función a las necesidades del sujeto, y son conscientes de hacerlo.

Entonces, la tarea específica de Séchenov consistía en interpretar todo lo que dijimos anteriormente pero mediante el reflejo, y además situar estas actividades específicas en el cerebro.

Los procesos cognitivos siempre van a iniciarse en función a una combinación que ocurre entre diversos estímulos que van a desencadenar las respuestas. De allí que veremos cómo el aprendizaje adquiere una gran importancia debido a las asociaciones que se van realizando a lo largo de la sucesión de los estímulos y de las respuestas.

Todo lo que tenga que ver directamente con la motivación de cada una de las personas actúa en función a aumentar o disminuir voluntariamente sobre ese estímulo, y según Séchenov, la infancia es el momento más importante para comenzar las acciones y las interpretaciones de todos estos factores.

En la reflexología, lo físico y lo psicológico no son procesos separados, sino que son únicos.

La reflexología se asocia a la psicología en varios campos, a los procesos neuropsíquicos y las psicopatologías; además, relaciona el comportamiento social con la actividad neurológica. Por ello, desde la reflexología se inicia la idea del reflejo condicionado, es decir, la concepción del estímulo condicional y el incondicional, que conoceremos más adelante.

Asimismo, asocia y relaciona el estímulo recibido con la respuesta, o sea, con la acción consecuencia. Por ello se puede decir que la reflexología tiene una gran influencia en la psicología conductual, en un enfoque materialista, y en su experimentación con animales.

¿Alguno sabe quién fue Iván Pavlov? Fue un fisiólogo ruso, célebre por haber formulado el condicionamiento clásico, también llamado Perro de Pávlov o Perro pavloviano.

Además, fue felicitado y galardonado con el Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1904 “en reconocimiento de su trabajo en la fisiología completa de los procesos digestivos, a través del cual el conocimiento sobre aspectos vitales de su funcionamiento han sido transformados y ampliados”.

Pavlov se interesó en el estudio del sistema nervioso y su relación con el sistema cardíaco y el digestivo, y durante el estudio del aparato digestivo canino notó que un perro incrementaba su salivación si veía un alimento, es decir, que con solo el estímulo de la visión aumentaba no sólo la salivación, sino también los jugos gástricos secretados por el

estómago. Así se entra en la psicología contemporánea y en la reflexología actual, pero retomaremos este tema más adelante.

Repasando, podemos decir que Iván Pavlov fue un fisiólogo que estudió sobre las respuestas psicológicas y las consecuencias frente a situaciones externas al objeto. No obstante, no era de su interés el estudio específico de la psicología, sino la acción específica.

La contribución de Pavlov a la psicología experimental fue inventar una técnica que permitió acometer una serie prolongada y sistemática de experimentos bien controlados, desvelando la mayoría de los fenómenos de lo que hoy conocemos como condicionamiento pavloviano.

Como aprendimos anteriormente, Pavlov se dedicó al estudio fisiológico de las respuestas de los sistemas vivientes por medio de experimentos, y se destacó en las acciones experimentales de sustancias inorgánicas y orgánicas, es decir, en dar una perspectiva materialista a los sistemas orgánicos, donde entran en acción los reflejos.

Los reflejos se estudian desde mucho antes que Pavlov mediante el mecanismo, y se define como acto reflejo. De esa manera, se va a conocer y a saber cómo está por dentro nuestro cuerpo.

El reflejo es el nexo y la vía de entrada que conecta la materia inorgánica con la orgánica. Pero... ¿qué es el reflejo? Para explicarlo, tenemos que hablar de dos términos: estímulo y respuesta. El estímulo es aquello que viene del medio que actúa en el organismo estimulado, que ingresan siempre por los órganos de los sentidos.

Los sentidos se podrían llamar a aquellas puertas de entrada de los estímulos a nuestro cuerpo, para que luego estos estímulos actúen de diferente manera y hagan que el mismo cuerpo genere una respuesta acorde, que puede ser inerte o también externa, y manifestarse en el medio del que vino el estímulo primario.

Por su lado, las respuestas también pueden ser fisiológicas, como la producción de sustancias o de hormonas circulantes. Por ejemplo, si estamos ante una situación de estrés, que puede darse por sentir un ruido fuerte que nos saca de un momento de tranquilidad, ese ruido que ingresa por nuestros oídos luego se dirige al centro de respuesta que puede ser el cerebro o la médula espinal, para generar una respuesta motora, que es taparnos los oídos, o también una respuesta fisiológica, como el aumento de la secreción hormonal, como la adrenalina. Por lo tanto, se puede decir que las respuestas a estímulos pueden darse en el orden locomotor o fisiológico.

Según Pavlov, existen dos tipos de reflejos: el incondicionado y el condicionado.

El primero es una respuesta que ocurre ante un estímulo incondicionado, de forma natural, automática y sin ser pensada. Es decir, es una respuesta que no ha requerido previo condicionamiento ni entrenamiento para que se dé.

Por su lado, el reflejo condicionado es aprendido, y se da solo tras asociarse el estímulo incondicionado con el estímulo condicionado. Además, siempre que hay estímulo hay respuesta, por eso se puede predecir. Por ejemplo, siempre que un organismo esté frente a una luz muy fuerte, va a cerrar los ojos. Asimismo tiene una finalidad, que es la adaptación al medio.

El método reflexológico tiene un gran fundamento teórico que se basa en los mecanismos contemporáneos y mentalistas que afirman que es una de las herramientas más importantes y posibles para la ciencia del hombre.

Este comprende la medicina del ser, del alma, la medicina holística, la que va más allá del estudio de lo fisiológico y llega a lo más profundo del ser.

La reflexología es una técnica en la que se aplica una suave presión en determinados puntos en pies y manos para lograr un estado de relajación profundo y de bienestar en la persona que está recibiendo esta terapia.

Esta es natural y trae muchos beneficios para la salud, y se sustenta en la idea de que los órganos y glándulas de nuestro cuerpo, es decir, todas las partes del cuerpo, tienen puntos reflejos en la planta de los pies y en la mano.

Esta terapia se inicia aproximadamente hacia el año 2500 antes de Cristo en el antiguo Egipto, ya que en la tumba de ciertos egipcios fueron encontradas evidencias de la reflexología.

Algunos historiadores sostienen que el primer origen de la reflexología fue en China, hacia los 5000 años antes de Cristo, pero aún está en estudio.

Además de Egipto, se cree que el origen fue en la India hacia el siglo XVIII, donde se comenzaron a entender e interpretar todos los elementos del cuerpo humano. Allí se observaron signos y símbolos en los pies, lo que llevó al estudio de su interpretación.

En el siglo XIX, el médico otorrinolaringólogo William Fitzgerald comenzó a utilizar la reflexología en la región actual de Norteamérica. Él, basado en los meridianos, dividió al cuerpo en 10 regiones longitudinales, de manera que cualquier enfermedad o síntoma en alguna zona del cuerpo se traslada y asocia a una de las zonas del pie.

A esta terapia de Fitzgerald se la conoce con el nombre de terapia zonal, y de allí que al estimular una zona del pie, se manifiesta su acción y respuesta en una región del cuerpo específica, similar a lo que establecía anteriormente Pavlov y los demás estudiosos sobre la acción estímulo y respuesta.

Los puntos se localizan en el pie y las manos, dado que se sabe que son espejo de los órganos de nuestro cuerpo, ya sea del lado derecho o izquierdo. No obstante, esto lo iremos estudiando de a poco a lo largo de este módulo.

También en Norteamérica, pero específicamente en Dakota, Eunice Ingham, quien fue una reconocida fisioterapeuta en los Estados Unidos, estudió y se interesó en los trabajos y descripciones de William Fitzgerald.

Hacia el año 1930 empezó a realizar diversas pruebas sobre la ubicación de los puntos específicos de trabajo en los pies y a registrar qué es lo que sucedía en el resto del cuerpo y qué acción se llevaba a cabo. Utilizando sus propios dedos y pulgares, fue pionera en la investigación de este método.

Actualmente se sabe que países como Dinamarca, Suecia, Alemania, Finlandia, Singapur, Israel y Estados Unidos, por ejemplo, utilizaban la reflexología en centros hospitalarios y centros de día como terapia complementaria de la medicina tradicional.

La **reflexología** es una práctica que consiste en estimular puntos en los pies llamadas zonas reflejas para obtener un efecto beneficioso sobre otras partes del cuerpo y la salud en general.

La reflexología de tipo podal es un tipo de acción de la medicina holística que trabaja cuerpo, mente y emociones, y como dijimos, se basa en la estimulación de estos puntos reflejos en la planta y en el empeine del pie, en frente y dorso. Activando estos puntos se activan también las repuestas en nuestro organismo. Por ejemplo, una alegría puede ser detectada en una zona refleja del pie.

Ahora bien. Así como se puede trabajar en dolencias físicas, también se puede trabajar en las emocionales de una persona, los puntos débiles y lo que necesita para sanarlos.

Esta terapia alternativa se basa en el principio de que en la planta de los pies, donde confluyen más de 7000 terminaciones nerviosas y en el pie en general se encuentran los puntos que corresponden a todos los órganos de nuestro cuerpo y que podemos activar de forma indirecta o refleja con la presión de los dedos en ellos y a través del masaje.

Si bien esta terapia se conoce hace más de 4500 años, en algunas tribus africanas también se han visto huellas de la reflexología, como así también en los indios de China

y Norteamérica, donde se conocían los beneficios de esta disciplina y muchas veces se practicaba junto con la acupuntura. En occidente llega un poco más tarde.

En la actualidad, el estudio y práctica de esta disciplina suele tener que ver con el estudio de todas estas escuelas, tanto las de oriente como las de occidente, ya que cada una de ellas pudo dar su aporte a esta técnica por medio de la sabiduría y de la disciplina que se ha estudiado en todas las academias y en su propia historia.

### **Beneficios de la reflexología**

Mucho se ha hablado hasta ahora de la reflexología, sus orígenes y características, pero... ¿cuáles son las ventajas de su utilización? Entre los principales **beneficios de la reflexología** se sabe que es muy utilizada para combatir el estrés y la ansiedad mediante técnicas de relajación, sobre todo en los centros nerviosos.

También favorece la acción del sistema inmunológico, es decir, de nuestros órganos encargados de la defensa de nuestro organismo.

Además, contribuye a mejorar, por ejemplo, la circulación sanguínea, favoreciendo un mejor flujo de la sangre por todo el organismo, lo que genera, a consecuencia, una buena oxigenación de todas las células y tejidos de nuestro cuerpo.

Asimismo, favorece un buen descanso, ya que al relajar el cuerpo mejora el descanso, reduciendo el insomnio; es decir, que mejora la calidad de sueño, aunque a veces es necesario complementarlo con los fármacos tradicionales.

De igual manera, podemos decir que la reflexología se relaciona con las enfermedades psicosomáticas, es decir, las enfermedades que surgen desde una emoción que se repite, ya que desde allí, la reflexología ayuda a mejorar los síntomas y signos.

Sintetizando, la reflexología permite actuar en todo nuestro organismo, mejorando el rendimiento corporal y favoreciendo las funciones de nuestro cuerpo en cada una de las áreas.

A esta técnica se la fue empleando con el correr de los años y fue generando los diversos beneficios que mencionamos, según el área del cuerpo que se quiera tratar.

La reflexología permite obtener un cuerpo en equilibrio constante y óptimo para que podamos desarrollar todos los aspectos de nuestra vida, tanto en lo físico como en lo emocional, en el ser; y gracias a su difusión y estudio actual, es un gran remedio milenario.

En resumen, esta técnica es muy sencilla. Al presionar un punto en el pie o en la mano se envía un mensaje a una parte del cuerpo. Esa parte comienza a eliminar el exceso de tensión y de congestión, y así es como la sangre empieza a fluir, se da la eliminación de los productos de desecho, y el cuerpo empieza a encontrar una respuesta favorable.

## **Contraindicaciones de la reflexología**

En primer lugar, lo que vamos a decir es que como se está trabajando con el pie, lo más importante y lo primero que tenemos que evaluar es que el pie esté sano, es decir, que no tenga, por ejemplo, papilomas, alteraciones en la piel, irritabilidad, lastimaduras, entre otros.

En el caso de que posea alguna o varias de estas cuestiones, es preferible no tocarlo, ya que se podría infectar o complicar el cuadro si masajeamos esa zona. En caso de estar lesionado, hay que tener mucho cuidado, y se recomienda consultar con el médico o el podólogo, además de higienizar adecuadamente la zona y colocar diariamente, en algunos casos, aceites bactericidas que ayudan a secar la región. Por ello, si van a hacer reflexología y el pie no está en condiciones, es mejor sugerir una consulta médica.

Otra de las contraindicaciones son las cardiopatías o enfermedades asociadas al corazón, como insuficiencia cardíaca, infartos o enfermedades de la sangre. Esto es debido a que la reflexología estimula el movimiento de la sangre y la circulación desde los pies a la cabeza. En estos casos, si se realiza esta técnica hay que tener mucho cuidado y mover los dedos muy despacio en los pies para no estimular demasiado el flujo de la sangre.

La mala circulación podría generar varices y posibles trombos que imposibiliten una adecuada circulación, o simplemente hinchazón de piernas y tobillos, enlenteciendo la coagulación. El problema es que al masajear estimulamos la circulación, y podemos hacer que ese coágulo empiece a moverse por los vasos sanguíneos y detenerse en alguna parte de cuerpo, generado que la sangre no pueda circular y una hipoxia, es decir, falta de llegada de oxígeno a las células.

Por dicho motivo, solo se podría hacer, y muy despacio, en las personas que están anticoaguladas y que tomen adecuadamente su medicación. Muchas veces, para mayor tranquilidad ustedes, sería bueno que el médico indique que el paciente está en condiciones de recibir reflexología.

Otro caso es el de las mujeres embarazadas. En los primeros tres meses de embarazo, los pies son zonas muy estimulantes, y eso lleva, como consecuencia, la generación de movimientos en el útero y complicaciones.

Otra contraindicación tiene que ver con las urgencias. Muchas veces les va a pasar que personas con fuertes dolores en el cuerpo o de cabeza les soliciten que les solucionen de manera inmediata esta dolencia. No obstante, eso no es correcto. Las dolencias en el cuerpo tienen un proceso específico y nada es mágico ni es inmediato.

Por último nos referiremos al pie de una persona diabética, que generalmente queda con manchas y se nota que la circulación está dañada. Aquí hay que tener cuidado y dichas

personas deben estar adecuadamente medicadas para no tener complicaciones en el cuadro.

Siempre hay que tener en cuenta estas contraindicaciones a la hora de estar en contacto con una persona que nos solicite que llevemos a cabo esta disciplina. Ante cualquier duda, es importante que el paciente consulte a su médico si presenta alguna de las enfermedades o síndromes que hemos mencionado anteriormente, sobre todo aquellas que puedan generar alguna complicación.

Si bien sabemos que la reflexología, al formar parte de las terapias conocidas dentro de la medicina holística, no genera ningún tipo de daño, sí tenemos que tener en cuenta la situación primaria del paciente, es decir, si cuenta con una patología de base o, como dijimos, si cursa un embarazo.

### **Anatomía del pie**

El **pie** es el contacto directo que tenemos con el suelo, la tierra. Además, es el encargado de recibir el peso corporal y ganar el impacto al caminar, pisar o correr, lo que lo convierte en una pieza clave para nuestra salud.

A veces no somos realmente conscientes de ello, pero cuidar nuestros pies es parte del cuidado de nuestra salud, sobre todo la salud biomecánica, ya que si tenemos una pisada irregular, se podrían generar problemas a nivel del pie, el tobillo y también la columna vertebral.

Imagínense que el auto de ustedes tiene una de las ruedas inclinadas y manejamos así durante varios kilómetros; claramente, provocaría problemas en el funcionamiento del motor y en la carrocería. Bueno, lo mismo ocurre en nuestro cuerpo cuando pisamos mal o tenemos alguna alteración en ellos.

Asimismo, en algunos casos, por el arco plantar y por espolones se tiende a caminar compensando, es decir, apoyando la punta del pie o el talón, y esto se puede observar, por ejemplo, cuando se gasta más un zapato que el otro. También puede observarse que no solo se desgasta el calzado, sino que el mismo se desgasta solo en algunas partes, lo que indica una mala pisada, deformando los zapatos.

De igual manera, si no tenemos un eje correcto en las rodillas, también puede generar que se pise inadecuadamente y que el punto de apoyo sea incorrecto.

Análogamente, las personas que tienen juanetes también tienen un mal apoyo del pie, y aunque estos pueden ser hereditarios, es importante consultar con el médico y hacer el tratamiento adecuado.

El pie está dividido en tres secciones: por un lado, la región del tarso, que corresponde a lo que llamamos tobillo; la región del metatarso, que es a la que llamamos con el nombre de empeine, donde encontramos a los 5 huesos metatarsianos; y por último, la región de los dedos, también llamada falanges. En cada una de estas regiones encontramos huesos que permiten los movimientos del pie.

En la región del tarso encontramos siete huesos que se articulan con dos huesos de la pierna, que corresponden a la tibia y al peroné.

Los siete huesos de la región del tarso son:

- Astrágalo
- Calcáneo
- Navicular
- Primer cuneiforme
- Segundo cuneiforme
- Tercer cuneiforme
- Cuboides

El astrágalo tiene una tróclea, que es una superficie articular para articularse, justamente, con la tibia y con el peroné. Esta es llamada tróclea astragalina y es la articulación del tobillo propiamente dicha.

El hueso calcáneo es el que resiste el peso de todo el cuerpo, se ubica en el talón, es el más inferior, y es un hueso que se articula pero no tiene inserciones musculares. Además, permite formar el arco plantar.

Por su lado, el navicular o escafoides es un hueso liso que articula con el astrágalo y hacia la parte inferior y medial tiene una elevación para la inserción de músculos importantes para el movimiento.

El cuboide también articula hacia posterior con el calcáneo, por donde pasa un músculo importante llamado peroneo largo, y hacia anterior el cuboides se articula con el cuarto y quinto metatarsiano.

Por su parte, los tres cuneiformes articularon hacia posterior con el escafoides y hacia anterior con el tercer, segundo y primer metatarsiano.

Como dijimos la segunda sección del pie es la región del metatarso, y allí encontramos los 5 huesos metatarsianos: de proximal a distal se los llama primer, segundo, tercer, cuarto y quinto metatarsiano, es decir, que se empieza a contar desde el dedo gordo o pulgar del pie y de allí hasta el pequeño o meñique.

Los 5 metatarsianos corresponden a la región del empeine, y articulan con la primera de las falanges. Pero... ¿qué son las falanges? Son los huesos largos que corresponden a los dedos.

Tanto en los dedos de la mano como en los del pie tenemos falanges que poseen las mismas características.

Existen tres tipos de falanges: falange proximal, que se articula con cada uno de los metatarsianos, falange media y falange distal, que es la que corresponde a la punta del dedo.

En 4 de los 5 dedos tenemos presentes las tres falanges; en el dedo pulgar, en cambio, solo se observan dos falanges, la proximal y la distal. Es decir, que al igual que en la mano, el dedo pulgar carece de la falange media y solo tiene dos de las tres falanges. De allí también su menor longitud.

Ahora bien. El pie está dividido en cuatro zonas: la región de la planta del pie, la región calcárea o talón, la región del dorso, y la región de los dedos del pie. Estas divisiones nos permitirán comprender las articulaciones de la región. Avancemos en ese tema.

El pie y el tobillo corresponden a articulaciones complejas que están involucradas en el mantenimiento del cuerpo estable y en su eje; de allí su fundamental importancia, dando estabilidad y equilibrio.

El pie es una sola unidad funcional, pero podemos separar su anatomía ósea en tres partes: retropié, mediopié y antepié.

La región del antepié la confirman las falanges, la del mediopié los metatarsianos y los huesos del tarso, escafoides, los cuneiformes y el cuboides, y la región del retropié lo componen el astrágalo y el calcáneo.

La articulación del retropié tiene la articulación astragalocalcánea. Además, en el retropié tenemos las articulaciones con los metatarsianos y la transversa del tarso, como así también las intermetatarsianas.

Todas las articulaciones del pie, al igual que pasa en el resto del esqueleto, llevan el nombre de los dos huesos que la componen. Por ejemplo, la calcaneocuboidea es la articulación que está entre el calcáneo y el hueso cuboides.

En el área del metatarso tenemos las articulaciones entre tarso y metatarso, llamados tarsometatarsianos. En el área de las falanges tenemos las articulaciones metatarsofalángicas entre los huesos del metatarso y las primeras falanges, también llamadas falanges proximal, y también las interfalángicas, es decir, entre la falange proximal y la media y entre la media y la distal.

Recuerden que el pulgar tiene sólo dos falanges, por lo que 4 de los 5 dedos tendrán dos articulaciones interfalángicas y el pulgar solo una.

Para el estudio de la disciplina de la reflexología es importante que sepan cuáles son los movimientos que se pueden realizar en cada una de las zonas del pie, ya que ustedes están trabajando en movimiento con los pies y llegando a puntos de diferentes zonas del mismo, y al moverlo, es importante conocer cómo es el movimiento de cada uno de ellos.

Ahora nos preguntamos... ¿Qué movimientos realiza cada articulación? El tobillo realiza flexión, extensión, inversión y eversión.

Movimientos de inversión y eversión son realizados por el escafoides, el cuboides y los cuneiformes, y además deslizan y permiten una leve rotación.

Por su lado, las articulaciones metatarsofalángica e interfalángica permiten movimientos de flexión y extensión.

Como aprendimos anteriormente, el pie es una zona que tiene mucha irrigación, y de allí la importancia de prestar atención en la práctica si el paciente tiene alguna enfermedad asociada con el corazón o la vascularización.

Todas las arterias que se encargan de irrigar el pie derivan de dos de ellas: la tibial anterior y la tibial posterior. La tibial anterior brinda una rama llamada arteria dorsal del pie o arteria pedia; y la tibial posterior origina dos arterias, la arteria plantar interna y la arteria plantar externa.

Esto significa que la tibial anterior se encarga de la irrigación de toda la zona dorsal del pie, mientras que la tibial posterior se encarga de la zona plantar, es decir, de la planta del pie. Entre ellas hay comunicaciones, y las plantares forman las arterias llamadas arterias del arco plantar.

La arteria tibial anterior es la más corta y permite la formación de las arterias pedias. En su recorrido pasa por los ligamentos y músculos extensores, hasta llegar al escafoides y al segundo cuneiforme, para llegar al músculo pedio que extiende los dedos y extensor de hallux, y va dando sus ramas en todo su camino. Por ejemplo, da como rama la arteria arqueada, y de ella salen las interóseas dorsales que irriga cada uno de los espacios intermetatarsianos en cada uno de los segmentos.

Esta arteria es muy importante para palpar las pulsaciones del pie, sobre todo cuando hay daños o hemorragias en esta zona. Por dicho motivo, es esencial ubicarla desde el punto de vista anatómico.

Por su parte, la arteria tibial posterior se ocupa de irrigar la planta del pie. Se dirige al maléolo interno, se cruza por el músculo flexor común, y da sus dos ramas terminales: la arteria plantar interna y la arteria plantar derecha.

La arteria plantar interna se encuentra en el extensor de los dedos y el dedo pulgar, y la arteria plantar externa se dirige hacia la zona más profundas y va a formar parte del arco plantar.

Asimismo, la arteria tibial posterior da ramas calcáneas, cutáneas y musculares para los músculos de la zona; y también forma el arco plantar, formado por arterias superficiales y también profundas. De allí salen las arterias interóseas plantares que se dirigen hacia la región anterior del pie.

Ahora bien. ¿Saben cuáles son las características de los músculos que tiene el pie y que le van a permitir su movimiento? Estos músculos se dividen en dos grandes grupos, también llamados planos: los músculos de la región dorsal y los músculos de la región plantar, que a su vez, se conforman por 4 planos.

Los músculos de la región dorsal se componen del músculo extensor corto de los dedos, o músculo pedio, que es profundo, se origina en el seno del tarso y se extiende por la región del metacarpiano; y también por el músculo extensor corto del dedo gordo, que se inserta en la aponeurosis dorsal y en la base de la falange proximal del dedo gordo.

El músculo extensor corto de los dedos cruza oblicuamente de medial a dorsal y se divide en 4 tendones que no tocan el quinto dedo. A su vez, estos tendones se unen al extensor largo de los dedos y allí se inserta. La función es extender del primero al cuarto dedo del pie.

Por su lado, los músculos de la región plantar se ubican en la región inferior del pie y, como ya dijimos, están ubicados en cuatro planos diferentes.

El primer plano está formado por los siguientes músculos: aductor del dedo gordo, flexor corto de los dedos y abductor del quinto dedo.

En el segundo plano encontramos el cuadrado plantar, o músculo flexor accesorio, y los lumbricales.

En el tercer plano tenemos los siguientes músculos: aductor del dedo gordo, flexor corto del dedo gordo, flexor corto del quinto dedo, y oponente del quinto dedo.

Por último, en el cuarto plano, que corresponden a los más profundos, están los interóseos plantares, que son tres, y los interóseos dorsales, que son un total de cuatro.

Todos estos músculos que hemos nombrado son importantes, ya que van a permitir los diferentes movimientos del pie, y al realizar esta técnica de reflexología ustedes trabajarán sobre las diferentes áreas, donde se van a encontrar con músculos asociados a estas zonas, en las que van a actuar. Por ello, al momento de movilizar el pie, es importante reconocer todos los movimientos, tanto respecto a los huesos, articulaciones y músculos.

A su vez, se sabe que cada uno de estos músculos va a tener su propia inversión. ¿Qué significa esto? que todos los músculos, al igual que los músculos de las demás regiones del cuerpo, están inervados, o sea, que les llega un nervio que permite una reacción.

Como hemos explicado anteriormente, nuestro cuerpo tiene acciones de respuestas a ciertos estímulos. Esas acciones las lleva a cabo el sistema nervioso, y de allí es que, por ejemplo, son las terminales nerviosas de los órganos de los sentidos las que permiten la acción de recibir los estímulos para que luego se conduzcan, se elaboren y generen las respuestas adecuadas a ese estímulo.

A través de la reflexología, al tocar y presionar sobre las diferentes áreas del pie, se va a enviar por medio de los nervios una determinada información para generar la respuestas, que en este caso, son las acciones en determinados órganos del cuerpo.

En resumen, podemos decir que la reflexología es una de las técnicas milenarias más utilizadas hoy en día para poder sanar el cuerpo y el alma desde una perspectiva holística.

Muchas veces dejamos de lado u omitimos con olvido la importancia del cuidado de los pies. Pero... ¿por qué nos ocurre esto?, ¿por qué realmente no conocemos su importancia? Los pies son la base de nuestro cuerpo y son básicos para la realización de todas nuestras actividades. Ellos pies nos dan bienestar y nos permite regular el organismo y su funcionamiento.

Como aprendimos anteriormente, la reflexología es una técnica bastante antigua, ya que nos remontamos a millones de años antes de Cristo en Egipto donde se vieron las primeras gráficas de los médicos curando por medio de los pies de las persona.

De esta forma, las personas comenzaron a darle importancia a la piel, y de a poco se fue describiendo la asociación a cada una de las zonas. Por ejemplo, la región del dedo gordo se asocia con la cabeza, y el dedo meñique a los brazos.

También aprendimos que los pies están directamente unidos a las diferentes partes de nuestro cuerpo por medio de las terminales nerviosas, que son aproximadamente 7000. Estas terminan en nuestros pies, y gracias a eso funciona la reflexología, ya que estimula la terminal nerviosa del pie y, a consecuencia, conseguimos un equilibrio en alguna de las partes del cuerpo y hay liberación de energía en todas estas manifestaciones.

Asimismo, recuerden que la reflexología nunca jamás va a sustituir un tratamiento médico ni farmacológico, sino que solo es un complemento de la medicina tradicional.

Sin embargo, hay dolencias en las que se va a sentir el alivio desde la primera sesión, como por ejemplo, en los dolores menstruales o trastornos digestivos, sobre todo en enfermedades crónicas o que llevan las molestias hace bastante tiempo.

### **Relación entre el reflexólogo y su paciente**

En la primera consulta se le tiene que preguntar al paciente cuál es la dolencia, el motivo de la visita y solicitud de la técnica, y en función a ello, se deberá evaluar cuál es el mejor tratamiento y el tiempo estimado para sanar esa dolencia.

Esto siempre va a depender de cada paciente, ya que no en todos los pacientes lleva el mismo tiempo.

Cuando estudiamos la reflexología, generalmente la asociamos a los pies, es decir, la reflexología podal; no obstante, esta disciplina se puede realizar en otras partes del cuerpo, como la cara, las manos y las orejas, ya que son sitios donde se puede acceder a la energía.

Otra característica importante es que siempre se va a recomendar reposar y descansar luego de cada una de las sesiones, sobre todo en las primeras, ya que, al igual que el reiki, esta terapia provocará cambios en el organismo debido a la gran movilización de energía. Asimismo, después de realizar esta terapia es importante tomarse un tiempo para estar tranquilo, sin atravesar situaciones de estrés y, sobre todo, escuchar el cuerpo para determinar qué es lo que nos está pidiendo, como por ejemplo, consumir algún alimento en concreto, dormir, o simplemente descansar sin hacer ninguna actividad. Esto es importante para satisfacer nuestro cuerpo y para que el efecto de la reflexología se vea cada vez más.

Por último, y el punto más fundamental a destacar es conversar mucho con la persona que va a hacer las sesiones de reflexología. Es decir, nosotros, como reflexólogos, debemos generar un buen clima para que el solicitante esté en confianza y se sienta cálido y cómodo para poder hablar con nosotros y contarnos sus necesidades e inquietudes.

Además, el solicitante tiene que saber las condiciones previas a la sesión de reflexología, como por ejemplo, debe asistir primero al médico y luego, una vez que posee el diagnóstico y sabe que le está pasando, nos lo puede comunicar y a partir de allí poder iniciar o no la terapia y se sabrá bien qué y cómo hacerlo.

Todos estos puntos se deberán conversar con cada uno de los pacientes y será responsabilidad de ustedes como reflexólogos poder transitar no solo de qué se trata esta técnica, sino también las situaciones en las que se puede y en las que no se deberá llevar a cabo.

Muchas personas llegan a la consulta sin información verdadera o fidedigna sobre esta disciplina, pensando que es mágica y que les aliviará todo el dolor. Si bien ayuda, es importante mantener el tratamiento médico y entender que la voluntad de ejercerla y dejar que la ejerzan en nuestro cuerpo es fundamental.

Se recomienda asistir a la consulta motivados y con ganas de empezar a observar cambios en lo físico y emocional de cada uno, ya que de nada sirven si pensamos que no nos va a beneficiar o realmente no creemos en la disciplina y en sus beneficios.