

Material Imprimible

Curso Reflexología

Módulo La técnica de reflexología

Contenidos:

- Por qué nos enfermamos
- Mapeo de la reflexología
- Limpieza de los pies. Maniobras y masajes
- Auto reflexología
- Reflexología en niños y bebés

¿Por qué nos enfermamos?

Cuando consultamos por un síntoma y recibimos un diagnóstico complejo, lo primero que ocurre es una negación frente a eso, callamos o tratamos de buscar diferentes opiniones para intentar que cambie el diagnóstico y se buscan alternativas, por ejemplo, en el campo de la medicina holística o a veces curaciones espontáneas.

En realidad, lo más importante y valioso para una persona enferma es el tiempo.

Tengan en cuenta que cuando hablamos de enfermedad no pensamos solo en lo físico, sino también en lo espiritual, y la búsqueda de terapias alternativas nos ayudan, justamente, en el tratamiento de este último.

Más de la mitad de la población que busca estas terapias sabe que no invaden el cuerpo, por lo que acá podemos nombrar a la reflexología, la aromaterapia, el reiki, los masajes, las plantas y farmacobotánica, entre otros.

El cuerpo humano tiene gran capacidad de sanarse por sí solo. Por ejemplo, cuando nos cortamos y sangramos, automáticamente las plaquetas de nuestro cuerpo actúan para cortar la hemorragia y formar el botón plaquetario.

Los desbalances generan signos y síntomas en cada uno de los pacientes, y cuando evaluamos cada uno de ellos le ponemos un nombre y de allí el diagnóstico. Pero... ¿por qué a veces el diagnóstico no es acorde a los síntomas? Porque los profesionales de la salud tienen personas no enfermas, es decir, con varios signos y síntomas que no cuadran con una enfermedad específica, y cuando le ponen nombre, las palabras tienen una gran carga emocional.

Por ejemplo, si a un paciente se le dice que está teniendo un infarto, recae en una gran emoción para él. Qué diferente sería decirle “vamos a ayudarte porque hay una arteria que está tapada”, ¿no?

Hoy en día, dado el amplio acceso que tenemos a la tecnología, muchas personas buscan en internet los signos y síntomas que presentan, y automáticamente el buscador les da un diagnóstico que, en la mayoría de los casos, es erróneo.

Los trastornos en el cuerpo o enfermedades son causadas por 4 factores:

- El genético
- La resistencia a los órganos
- Los tóxicos
- Y los emocionales

Sobre el factor genético vamos a manifestar que todos tenemos, por medio de los polimorfismos, es decir, por medio de la alteración de los genes, una tendencia a tener una u otra enfermedad.

En cuanto a la resistencia de los órganos se puede expresar, por ejemplo, que hay personas que tienen menos resistencia en los ojos, lo que genera que tengan alguna alteración y que deban usar anteojos.

Por su lado, el factor tóxico es el que deriva de virus, bacterias, parásitos, hongos o protozoos, y puede suceder que no tengamos conocimiento de ellos, lo que causa bloqueos para que los órganos puedan autorrepararse.

Por último, el cuarto factor tiene que ver con las emociones, y generalmente, aquellas personas que sufren de ciertas emociones, como el miedo, el dolor o la angustia, son las más propensas a contraer enfermedades. Por ejemplo, el cáncer está asociado a las emociones, por lo que si consultamos a pacientes con diagnóstico de cáncer si han tenido alguna emoción negativa el último tiempo, verán que la mayoría de ellos responde que sí.

También se sabe que las enfermedades no aparecen de la noche a la mañana, sino que todas tienen su origen, generalmente silencioso, y que las identificamos cuando aparecen los signos y síntomas.

Hay 5 estadios de una enfermedad: cuando una persona está sana, cuando aparece la inflamación aguda, cuando aparece la inflamación crónica, luego cuando hay destrucción celular y de tejidos, y por último, la muerte.

Es esencial poder prevenir las enfermedades y tratarlas cambiando de raíz el tratamiento y la prevención, para reforzar órganos y sistemas, y evitar la propagación de sus enfermedades. Además, la educación en salud y en las medicinas alternativas para evitarlas y sanarlas es fundamental.

Es momento de dejar de ver a un paciente solo desde la enfermedad o solo desde los resultados de análisis, y comenzar a ver su ser y sus emociones.

Mapeo de la reflexología

En los pies tenemos reflejos no solo de todo el cuerpo, sino también de la persona con sus emociones, su energía y sus pensamientos.

A continuación, vamos a aprender diversos tips para ubicar las zonas del cuerpo en los pies. Por eso, en primer lugar, para poder lograr la ubicación, tenemos que conocer bien las características del pie, que aprendimos anteriormente.

El automasaje sirve mucho para que cada uno de ustedes vayan descubriendo su propio pie, los estímulos y las zonas. Básicamente son los dedos, el colchón, es decir, la región de metatarso, la bóveda o región del tarso y el talón y tobillo.

También es muy importante conocer la constitución ósea, como también ya hemos estudiado, y poder conocer bien la ubicación de cada uno de ellos para identificarlos cuando hacemos las presiones, así como también conocer cuáles son las zonas más musculosas, más cartilaginosas o simplemente con menos músculo y hueso más cercano al tacto.

De igual manera, debemos conocer la ubicación de los huesos más grandes, más chicos, y las llamadas zonas más blandas para saber cómo movilizar y luego poder ubicar las zonas que vamos a estudiar prontamente.

En el pie tenemos reflejos sobre la planta, sobre la región del empeine, y sobre el lateral. Para poder ubicar más fácil estas regiones, primero recomendamos reconocer el pie y marcar las llamadas líneas guía.

La primera se llama línea guía de la clavícula, que es una línea que nos divide el cuello y cabeza del resto del cuerpo. Esta línea la vamos a marcar por debajo de los dedos de ambos pies, y aquí reconoceremos que la zona del cuello y la cabeza se relacionan con los dedos de los pies.

La segunda línea guía que vamos a marcar se llama línea guía del diafragma. El diafragma es un músculo muy importante que interviene en los procesos respiratorios, ya que es el principal músculo de la respiración por excelencia, pero además sirve de límite entre las regiones del tórax y del abdomen. Así, separamos las regiones del tórax, y la espalda alta junto con órganos del tórax, o sea, desde la clavícula hasta el diafragma. Esta línea guía la vamos a marcar justo por debajo del colchón metatarsiano, es decir, en lo

que llamamos línea del arco plantar, específicamente en la parte de arriba del arco. Como dijimos, aquí unimos además, a los órganos que se encuentran en el tórax.

La tercera línea se llama línea guía de la pelvis, y se va a marcar justo donde empieza la región del talón, a la altura del hueso calcáneo, por encima del talón. Por ello nos va a quedar comprendido entre el diafragma y la región de la pelvis, que abarca a todos los órganos, sistemas, tejidos, y músculos de la zona. Entre estas dos últimas líneas guías, es decir, la del diafragma y la de la pelvis, se ubica una cuarta línea guía, llamada línea guía de la cintura, que pasa justo por la zona de la cintura, a la altura de los riñones por detrás y por delante, como todas las líneas.

La última línea guía que vamos a señalar se llama línea guía de la ingle, que se inicia justo en donde comienza el miembro inferior, separa la pelvis y el inicio del miembro inferior. No obstante, no se la marca en la región de la planta de los pies, como estamos trabajando ahora, sino que se la va a ubicar en la región lateral de los pies.

Resumiendo, estas cinco líneas guías nos van a poder ubicar las diferentes partes del cuerpo: la línea guía de la clavícula me indica la zona de la cabeza y cuello; entre la línea guía de la clavícula y la línea guía del diafragma, corresponde a la espalda alta, hombro y tórax; el abdomen entre la línea del diafragma y la pelvis; y por debajo, a la altura del talón, comprende la región de la pelvis y miembro inferior. A partir de ello, vamos a poder ir identificando partes más específicas del cuerpo.

La zona de la base de los dedos, es decir, donde comienzan las protuberancias de los huesos, se refiere al cuello, especialmente las cervicales, en la región lateral del dedo pulgar.

En el medio del dedo gordo está la glándula pituitaria, es decir, una glándula que también llamamos hipófisis, ubicada en la región de la base del cerebro, y que tiene como función producir y almacenar hormonas que juegan un papel muy importante, como por ejemplo, las hormonas sexuales y de desarrollo, la hormona de crecimiento, la hormona antidiurética, las hormonas que se relacionan con las gualas suprarrenal y las hormonas tiroideas.

En toda la región de los cinco dedos vamos a tener los receptores para los órganos del sistema nervioso central: cerebro, cerebelo, médula espinal, tronco del encéfalo, la cabeza y también el cuello.

A la vista la vamos a ubicar entre el segundo y tercer dedo, en ambos pies, mientras que a la audición la ubicamos entre el cuarto y quinto dedo en ambos pies.

Siempre tengan en cuenta que se trabaja designando al pulgar o dedo gordo como el primero de los dedos, y de allí cuento hasta el meñique.

Además, como estamos en simetría, presten atención a cuál de los pies del paciente es el derecho y cuál es el izquierdo, porque de allí que trabajamos tanto la visión de ojo derecho, izquierdo, y también en la audición. Este punto es muy importante cuando queremos resaltar un tratamiento específico en uno de los ojos u oídos.

A la glándula tiroides y a las glándulas paratiroides las vamos a ubicar en la región de la base del dedo gordo. Tengan en cuenta que no hablamos de la hormona en sí, de la que ya comentamos anteriormente, sino que aquí estamos tratando sobre las glándulas en sí y sus acciones.

En el pecho vamos a marcar el corazón en la región inferior del dedo gordo en la parte de la planta del pie. A esta zona se le llama centro del cuerpo, y hacia los lados vamos a los laterales del cuerpo.

En el dedo cuarto y quinto hacia abajo marcamos a los hombros, y entre estas dos regiones del corazón y los hombros, es decir, por debajo del segundo y tercer dedo, vamos a ubicar a los pulmones y a las mamás.

Para la ubicación del estómago y del hígado tenemos que saber previamente que el estómago está ubicado de la región medial del cuerpo hacia la izquierda, y que el hígado está hacia la derecha.

Entonces, en el pie izquierdo vamos a marcar el estómago justo por debajo de la región de las mamás, de los pulmones y del corazón, por debajo de la línea guía del diafragma. También se proyecta en el pie derecho, pero en menor proporción. Por su lado, el hígado se marca en el lateral del pie derecho, por debajo de los hombros.

Asimismo, al bazo lo vamos a ubicar en el pie izquierdo, ya que se encuentra en la región izquierda por detrás del estómago, y al páncreas en la zona del estómago del lado izquierdo. Además, a la vesícula biliar la vamos a ubicar justo al lado del hígado a la altura del tercer dedo, ya que su lugar anatómico del cuerpo es la cara inferior posterior del hígado.

El riñón, como dijimos, va a estar a la altura de la línea guía de la cintura en la mitad del pie, y por debajo de este órgano vamos a ubicar a los intestinos.

En la parte central se ubica el intestino delgado, y pegado a este, el colon o intestino grueso. Inicia el recorrido desde el lado derecho de cada uno de los pies, ubicando allí al ciego con el apéndice y la válvula ileocecal, que es la conexión entre el intestino grueso y

del estómago; luego asciende por el colon ascendente, después el transverso, que lo conecta con el pie izquierdo, donde vamos a encontrar el colon descendente, el colon sigmoide, y en la región central por debajo del intestino delgado ubicaremos al recto y al conducto anal.

Es decir, que si bien al intestino delgado lo vamos a ubicar en la región medial de ambos pies por debajo de los riñones, al colon en sí lo vamos a ubicar en ambos pies según sus partes.

Entonces, repasemos: a la válvula ileocecal, el ciego, el colon ascendente y la parte derecha del colon transverso los ubicaremos en el pie derecho, mientras que a la parte izquierda del colon transverso, el colon descendente, el colon sigmoide, el recto y el conducto anal estarán en el pie izquierdo. Además, la región del recto y del ano se encuentran sobre la línea del arco plantar, es decir, del lado interno del pie izquierdo.

La zona en la que se va a ver reflejado el nervio ciático se encuentra en el talón, justo por debajo de la región intestinal que marcamos anteriormente.

Asimismo, vamos a agregar a este mapeo básico de ubicación a las glándulas que forman parte del sistema corporal, ya que son sumamente importantes para el desarrollo y tratamientos. Por ejemplo, el timo es una glándula que está ubicada anatómicamente entre el corazón y el esternón en la región del tórax, y tiene como función intervenir en los procesos relacionados con el sistema inmunológico o sistema de defensas de nuestro organismo.

Por dicho motivo, lo ubicamos en la región central del corazón, es decir, en el medio del lugar en donde ubicamos el corazón en la región interna de los pies.

Por su lado, las suprarrenales son glándulas ubicadas sobre los riñones, y de allí que también se las ubican en el pie, por encima de la región en donde ubicamos al riñón, y podemos decir que se siente al tacto como un pinchacito, ya que son muy sensibles.

A la glándula pineal se la ubica por encima de las uñas, justo en donde se encarna, y en ambos pies, ya que la misma está en el centro de la cabeza.

Depende de la lámina cartográfica se podrá ver que se la ubica en el centro del dedo gordo del pie, donde inicialmente nosotros habíamos ubicado a la glándula pituitaria. Otro lugar es por encima de la glándula pituitaria, por encima y hacia el lado interno del

dedo gordo. En todos estos lugares podemos encontrar a la glándula, ninguna está mal ni incorrecta, solo son diversos estados en los que se las ha podido encontrar, pero todos los lugares son válidos.

Siguiendo con las hormonas vamos a ver dónde ubicamos a las gónadas, es decir, a los testículos y a los ovarios. Ambos van a estar ubicados en los laterales externos del tobillo del pie, es decir, del lado del dedo más pequeño.

Vamos a tomar como referencia el hueso del tobillo que sobresale, que es un maléolo, y de allí hacia el lado están ubicados estos órganos sexuales y el sistema endocrino, ya que son glándulas productoras de hormonas. Se traza una línea imaginaria y justo en el medio de la misma los estaremos ubicando.

En el mismo lugar que mencionamos, es decir, del lado externo del tobillo a la altura media del maléolo externo, si observamos del lado interno, vamos a encontrar a la próstata y el útero. Es decir, que la próstata en el hombre y el útero en la mujer estarán en la región interna del tobillo.

Respecto a los órganos del sistema nervioso, como la médula espinal y la columna vertebral como protección, a la primera la vamos a ubicar en la región lateral interna de ambos pies, o sea, que se sigue la línea del dedo gordo hacia la región del arco plantar.

En esa zona está la columna vertebral y la médula espinal, desde el hueso calcáneo hasta la única articulación que tiene el dedo gordo, sacro cóccix en la región baja de la pelvis, lumbar y dorsal a la altura del arco plantar y cerca, aproximadamente, a la altura del metatarso.

Limpieza de los pies, maniobras y masajes

Antes de iniciar con la sesión de reflexología, es conveniente seguir un protocolo que nos permita mantener un orden.

Lo primero que se hace antes de comenzar la reflexología es tomar el pie izquierdo y colocar un aceite floral. A veces podemos preguntarle al paciente cuál le gusta más, ya que la aromaterapia puede complementar y ayudar a la relajación.

Debemos colocar el aceite en nuestras dos manos y empezar a masajear el pie izquierdo con maniobras de calentamiento y con movimientos de arriba hacia abajo y viceversa.

Además, debemos realizar maniobras globales para empezar a activar unos puntos para drenar el sistema. De esta manera, se activa la zona del riñón y se empieza a drenar. Se

comprime esa zona entre 50 y 100 veces, y si notamos que está muy cargado, se puede repetir la secuencia.

Luego de estas compresiones, se buscan las vías de las líneas urinarias, presionando en el arco durante 30 veces. Luego se toma el pie con las dos manos y se comienza a presionar en la región del arco, ya que esto facilita la eliminación de todas las sustancias tóxicas, para posteriormente trabajar en concreto sobre un órgano o sistema. Después de esta secuencia, ya hemos finalizado con el pie izquierdo.

Pasamos así al pie derecho, y se repite la misma secuencia, es decir, el trabajo en el punto del riñón, luego de las vías urinarias, y para finalizar, el arco para la eliminación de sustancias tóxicas. Así, tendríamos ambos pies preparados para continuar con el protocolo de la reflexología podal.

Comprimiendo las zonas reflejas, ayudamos a liberar el estrés y también a liberar la energía, si es que la persona tiene bloqueos, por ejemplo.

Una vez que se efectiviza el calentamiento del pie, se comienza con las compresiones leves en cada una de las zonas.

Recuerden que siempre previamente a empezar debemos tener una conversación con el consultante a modo de anamnesis para conocer sus preocupaciones, sentimientos, dolencias, enfermedades y demás situaciones, y en función a eso, saber específicamente en qué lugares trabajar.

La reflexología se relaciona directamente con el sistema nervioso, ya que los pies son los encargados de recibir los estímulos que llegan por medio de los nervios, se dirigen al cerebro para hacerse conscientes, y luego esa respuesta se encamina a cada uno de los órganos.

Ese recorrido es muy rápido pero es continuo, y es justamente el sistema nervioso el que permite relacionar al sistema nervioso con el resto del cuerpo.

Cuando hablamos de una continuidad en la reflexología lo relacionamos con un proceso. ¿Por qué decimos esto? Porque quizá, haciendo reflexología una o tres veces, es probable que no veamos los resultados, pero sí cuando esta disciplina se empieza a practicar de manera continua y más frecuente para conseguir los resultados. Una buena frecuencia es semanal o quincenal, y como máximo de tiempo se recomienda mantener sesiones una vez al mes.

El sistema nervioso va a ser siempre el primer sistema que vamos a trabajar. Se inicia por la zona del plexo solar, donde se comprime en la región del estómago, que es una zona de nervios, y cuando estamos estresados, se bloquea. ¿Y qué pasa cuando se bloquea? No tenemos hambre, tenemos náuseas, y se limita la necesidad de comer.

En esta zona se realizan pequeños bombeos, donde presionamos con el dedo, lentamente contado 2 segundos para presionar y 2 segundos para soltar. Se estima repetir entre 7 a 8 bombeos o repetir la maniobra tantas veces hasta que noten que la zona cambio de textura, como por ejemplo, que se ponga menos rígida. Así se empieza a abrir el sistema nervioso y a relajarlo.

La región de la cabeza se puede trabajar desde el pulgar desde la zona externa a la zona interna, y allí notarán si están presentes las durezas. Acá también trabajamos los posibles dolores de cabeza y estrés.

Hay una técnica llamada el deshollinador, que permite limpiar las zonas de los conductos cerebrales, y esta se realiza haciendo movimientos circulares en la región del dedo gordo del pie. No obstante, la zona que está en el borde del pie es la zona frontal, y allí hay más direcciones que en el resto del dedo.

Dicha técnica se realiza despacio, sin fuerza, pero esto va a depender de cada una de las personas. Esto no hace que sean más o menos eficaces, sino que solo debemos ajustarnos a las necesidades y gustos de cada una de las personas y adaptarnos a ello.

El deshollinador se repite tantas veces hasta que observamos el cambio de textura, pero se estima que se realiza de 3 a 5 veces.

Luego continuamos con la región inferior del sistema nervioso, como el cerebelo, que se va a trabajar en la zona de la punta del dedo gordo. Después de esto se trabaja por el recorrido de la médula, que se encuentra desde el dedo gordo hasta el talón en la región de la línea del arco plantar.

Estos masajes se trabajan con ambas manos y con movimientos circulares, y el movimiento se repite aproximadamente entre 5 a 6 veces o hasta que notemos cambios en esta zona.

Como dijimos, el dedo gordo del pie se relaciona con la cabeza de la persona, por lo que la forma, la posición y las características nos van a hablar de cómo está la cabeza de la persona. Por ejemplo, si es muy grande visualmente, habla de personas más lógicas, una

persona que le gusta que le explique las cosas y no tanto que las sienta. Si es muy rígida, se relaciona con la poca flexibilidad en las acciones diarias.

Recordemos que el pie derecho se asocia al lado derecho del cuerpo, y lo mismo del lado izquierdo. Además de esta característica, es esencial tener en cuenta que el pie derecho siempre va a trabajar con los aspectos más racionales, físicas y más externas, como por ejemplo, cansancio corporal o dolencias físicas, mientras que el pie izquierdo se relaciona más con los aspectos emocionales.

Cuando tenemos uñas encarnadas o cuando están muy lastimadas las uñas o el dedo gordo, implica problemáticas emocionales asociadas al sistema nervioso y al cerebro.

Y... ¿qué pasa si el paciente tiene cosquillas? la realidad es que las cosquillas se van a generar en tanto y cuanto hagamos pequeños movimientos rápidos y de un lado al otro con las yemas de nuestros de dedos.

Sin embargo, la reflexología no trabaja así, sino que se realizan las compresiones en diferentes puntos específicos, y si tomamos el pie con seguridad, contacto y rigidez, no se van a generar las cosquillas.

En caso de que aparezcan, puede ser por dos motivos. El primero es que se esté realizando la técnica inadecuadamente, y la segunda es que la persona utilice estas coquillas, de manera inconsciente, como un mecanismo de defensa para no recibir esta técnica de reflexología. En este último caso habría que evaluar, ya que puede darse que exista un bloqueo específico al momento de recibir y que inconscientemente la persona lo esté rechazando.

Una vez finalizado el sistema nervioso, continuamos con el resto de los sistemas, y allí nos vamos a focalizar en las necesidades de cada paciente.

Muchos reflexólogos también trabajan en la resolución de algunos aspectos que quizá son estéticos, pero también emocionales, como los juanetes.

Estos, desde el punto de vista emocional, implican estar siempre atentos a los demás y dejarse a un lado. Para el tratamiento, más allá de la reflexología, se recomienda evaluar las emociones que conllevan a que pasemos a un segundo plano y a centrarnos más en nosotros mismos, en nuestras necesidades, y no tanto en la focalización del otro.

Por su lado, cuando trabajamos el sistema digestivo, no lo hacemos en los dos pies, porque los órganos los vamos a encontrar en diferentes pies y lugares de cada uno según donde esté ubicado este órgano.

Ahora bien. La reflexología del estrés es esencial para la salud consciente.

Siempre los cambios deben ser internos, es decir, las respuestas a nuestros problemas siempre son internos y no externos.

En esta vida tratamos de buscar respuestas, soluciones mágicas y ayuda en el afuera como si fuese una gran magia que nos permitiese sanar todo dolor físico; pero la realidad es que siempre todos los cambios empiezan por dentro, todo se inicia desde la necesidad de poder cambiar algo.

En la vida, cuando hay situaciones o cosas que no nos gustan, intentamos cambiarlas. Esta concientización de los que nos está sucediendo y esta búsqueda de ayuda es lo que nos va a permitir revertir muchas de las situaciones que vivimos a diario y que nos bloquean en varios aspectos de nuestra vida.

El estrés y la ansiedad se pueden trabajar desde los pies, las técnicas de yoga y técnicas de respiración para la regulación emocional.

El estrés no es algo malo, sino que es un método de supervivencia de nuestro cuerpo, es un artista ante un estímulo que puede ser malo o beneficioso para nosotros. Por ejemplo, si nos sentimos amenazados ante una situación que consideramos de riesgo, automáticamente va a comenzar a actuar nuestro sistema nervioso simpático para generar en el cuerpo todas las alarmas ante esa posible amenaza.

Acá volvemos al punto en el que estudiamos la relación entre el estímulo y la respuesta y las acciones del sistema nervioso. Cuando pasan estas situaciones, el corazón tiende a bombear más sangre, hiperventilamos y cesan los procesos digestivos, ya que la sangre está destinada a otras funciones. Es por ello que en situaciones de estrés, se suelen ver afectados los órganos de este sistema.

Estar viviendo una situación de estrés, permite la reacción; el problema ocurre cuando este se mantiene en el tiempo por los diversos problemas que podemos tener. Vivir en estrés genera, a largo plazo, la liberación de neurotransmisores, y de allí lesiones en el cuerpo.

El principal mecanismo que se pone en juego cuando hablamos del estrés y queremos solucionarlo es con el plexo solar. De este punto ya hemos hablado, pero cuando una persona está muy estresada, siempre se recomienda volver a este punto de partida y

seguir trabajando en él, estimulando la circulación y, de esta forma, oxigenando a todas las células del cuerpo. El efecto en este punto es de inmediato.

Así, la reflexología nos ayudaría con estos bloqueos que fueron producidos por el estrés, ya que los mensajes relajan, por lo que pasamos de un estado de nervios y estrés a uno de relajación.

En esta cuestión sabemos que cuando uno de los puntos en los que estamos trabajando duele, es porque la zona está afectada, y allí es donde tenemos que seguir trabajando muy despacio para solucionar el bloqueo.

Si el dolor persiste más allá de las sesiones, es recomendable sugerir que se realice una consulta con el médico.

Como aprendimos anteriormente, si bien antes de cualquier iniciación a la técnica de reflexología deberíamos conversar con el paciente para conocer sus necesidades y, específicamente, lo que desee trabajar, también se puede realizar lo que llamamos evaluación inicial, en la que el reflexólogo hace un primer masaje en la zona de los pies tratando de identificar los puntos que están más rígidos, o las zonas que podría llegar a estar bloqueadas.

Esto es fundamental y funciona, ya que muchas veces los solicitantes no saben que hay ciertas zonas que están bloqueadas o que generan algún malestar.

Cuando el reflexólogo logra identificar los bloqueos, puede hacer un mapa de acción, también llamado mapa del recorrido.

Auto reflexología

Ahora les preguntamos... ¿es posible la auto reflexología?, ¿qué opinan? La respuesta es sí. Si bien no es fácil, ya que requiere de cierta flexibilidad en nuestro cuerpo, es posible que cada uno de ustedes pueda realizarse su propia sesión de reflexología.

Y... ¿podemos sanarnos a nosotros mismos? La respuesta también es sí, pero primero se recomienda hacer una relajación previa, que puede ser con música, aromaterapia o reiki, pero que nos permita entrar en un eje de relajación.

Para dicha técnica debemos conseguir una colchoneta o lona que sea cómoda para sentarnos en el piso, no acostados, sino que nos debemos sentar con los glúteos en el suelo en posición de yoga.

En caso de que no se pueda, por ejemplo, por enfermedades o dolor en la zona de la cadera o simplemente porque es incómodo para nosotros, la podemos realizar

sentándonos en una silla con la rodilla del pie que vamos a trabajar cruzada sobre la otra, y de allí con ambas manos podremos ejercitar y realizar los masajes.

Claramente, para todas estas técnicas necesitamos estar laxos, es decir, tener cierta flexibilidad para poder movernos y colocarnos en la posición correcta para realizarla. De lo contrario, si es que estamos incómodos o tenemos dolencias, no podremos efectivizarla de la manera correcta.

Una vez que estamos ubicados, tomamos un lápiz o birrome y comenzamos a marcar en nuestro pie las zonas a trabajar, las que nosotros mismos consideramos que necesitamos, siempre teniendo en cuenta las zonas del pie que ya hemos estado estudiando.

Lo que nosotros les recomendamos es que en el lugar donde ejerzan la técnica, siempre tengan a mano una lámina en la pared, por ejemplo, donde puedan observar y consultar siempre dónde están ubicados cada uno de estos puntos, sobre todo al principio cuando inician con esta disciplina. Luego verán que con el tiempo ya los podrán ubicar más fácilmente.

De esta manera, iremos identificando los puntos claves masajeando con sentido de contrarreloj. Dicho masaje no debe ser fuerte, pero el tiempo y la presión tiene que ser según lo que nosotros mismos vayamos tolerando.

Al igual que hacemos cuando ejecutamos esta disciplina en otra persona, siempre vamos a iniciar con nuestro pie izquierdo y seguido a este el pie derecho. De ser posible, también realizaremos la misma técnica inicial con el aceite aromático, y luego continuaremos con la ubicación de los demás centros. Por ejemplo, si sufrimos de gastritis, indicaremos la zona del estómago en el pie izquierdo, e iremos marcando cada uno de estos puntos para luego facilitar su ubicación.

Como dijimos, siempre debemos liberar la energía a contrarreloj, y siempre confiando en nuestro potencial de que lo que estamos haciendo está bien y que nos estamos liberando de las tensiones en nuestro cuerpo.

La forma de restablecer el equilibrio en el cuerpo es mediante el desbloqueo de todos los canales que puedan estar generando dolencias y malestares.

Además, sabemos que los más de 7000 receptores que tenemos en los pies se asocian directamente con los receptores de las vísceras por medio de los nervios de todo el cuerpo. De allí volvemos a repetir la importancia del trabajo del sistema nervioso como nexos directos entre los receptores del pie y cada uno de los órganos.

De esta forma, nos estaremos autosanando, autocurando, y comenzaremos la idea inicial de que nuestro cuerpo tiene la posibilidad y facilidad de sanarse a sí mismo.

Reflexología en los niños

Al igual que los adultos, los niños pueden recibir reflexología.

Dado que es una disciplina natural que activa zonas deprimidas y mantiene el equilibrio, se puede utilizar libremente en los niños, y ayuda a que su cuerpo cumpla la función de curarse y sanar.

Recordamos siempre que esta técnica jamás reemplaza a la consulta del pediatra ni al tratamiento que esté realizando. Esto siempre hay que aclarárselo a los padres del niño previo a la sesión de reflexología.

Lo que generalmente más se trabaja en los bebés son los problemas digestivos, los malestares gástricos, el manejo del sueño, dolores y molestias óseas, dolores en las articulaciones, como así también la mejora del sistema respiratorio.

En los casos en los que el bebé padece algún malestar frecuente, como cólicos, constipación, meteorismo, irregularidades del sueño, dolores provocados por dentición, etc., debe hacerse foco en masajear la zona refleja correspondiente a su patología y las zonas que por consecuencia pueden verse afectadas. Por ejemplo, si un bebé está constipado, se le debe masajear las zonas de abdomen superior e inferior.

En el caso de los niños se recomienda que la técnica la realice una persona experta y especializada en el tema, y luego se la podrá enseñar a los padres para que lo puedan hacer en sus casas. Esto hará que mejore más rápidamente, dado que los padres pueden realizar los masajes en diferentes momentos, ya sea jugando, cuando lo visten, cuando lo bañan, o mismo cuando quiere descansar.

La reflexología para niños no sólo se utiliza para fortalecer su salud, sino que además se vive como un momento de conexión, de relajación y de placer entre la mamá y su hijo.

Los resultados de la terapia podal son excelentes y se observan desde las primeras sesiones de masaje. De allí la importancia de poder capacitar a las mamás y papás en esta técnica, ya que, como dijimos, es importante el factor emocional, lo que genera la maduración del vínculo entre ambos.

La técnica en niños se realiza de la misma manera que en adultos. Se puede realizar con el niño acostado en caso de que tenga más de 4 o 5 años, y si es menor de esa edad se

puede recomendar que la mamá lo tenga en sus brazos, ya que acostado en la camilla es más probable que se mueva.

Una consulta bastante común en el consultorio es por estreñimiento de los bebés. En estos casos, se puede trabajar desde los centros de los pies asociadas al sistema digestivo, especialmente el colon. Para ello se realiza un movimiento tres veces al día para mejor efectividad. ¿Cómo es este movimiento? Debemos colocar aceite vegetal en nuestras manos y presionar con el pulgar los puntos donde hemos ubicado al colon. La presión la tenemos que hacer del colon hacia arriba, con un movimiento siempre contra las agujas del reloj, para poder liberar sustancias.

En el caso de los niños en edad escolar, los masajes son más similares a los adultos, y la compresiones son más profundas que en el caso de los bebés.

Generalmente se trabaja sobre el estrés, la ansiedad en los niños, y el sistema de defensas, ya que los niños tienden a enfermarse mucho, y las mismas están asociadas con el sistema respiratorio, como las bronquitis y los episodios de asma.

En estos casos, siempre debemos trabajar los centros relacionados con el sistema de defensa, como el timo, y también sobre el bazo como órgano del sistema inmunológico.

Al igual que con los adultos, siempre debemos empezar una relación para que el niño pueda estar tranquilo durante toda la sesión, e hincando por bajar el estrés en la región del plexo solar con ambos dedos, primero en el pie izquierdo y luego en el derecho.

Una vez que observemos que está relajado, avanzaremos hacia el sector que queramos trabajar. En caso de que el niño esté con fiebre, enfermo, que esté molesto por alguno motivo o mismo que lllore, no es conveniente continuar esta técnica.

Los niños suelen ser muy inestables emocionalmente, sobre todo aquellos que están iniciando su prepubertad o están en pleno desarrollo. Es por tal motivo que si están irritables, enojados o si realmente no quieren que se les realice la técnica, es mejor cesar con la sesión y dejarlo para otra oportunidad en la que esté tranquilo y realmente lo quiera hacer.

Esto es importante tenerlo en cuenta ya que muchas veces son los mismos padres los que llevan a los niños y quieren que les lleven a cabo esta práctica. En los más pequeños se ha visto que a veces no llegan a relajarse y comienzan a estar más incómodos, lo que conlleva a movimientos que no dejan ejecutar la técnica.

Resumiendo lo visto hasta ahora sobre la técnica de la reflexología en niños y bebés, podemos decir que esta técnica aporta grandes beneficios.

Para finalizar el encuentro, y a modo de resumen, les brindamos algunos consejos:

- Siempre deben utilizar una presión suave mientras masajean a un bebé o niño
- Si un niño está enfermo, los puntos reflejos serán bastante sensibles
- Si el bebé aleja su pie mientras están trabajando, es una buena indicación de que no es agradable ni cómodo para él, e indica que se debe parar y probar otra técnica
- No se recomienda trabajar más de 5-10 minutos en todo el tratamiento, aunque igualmente va a depender de cómo lo está tolerando el bebé
- Al igual que en los adultos, es necesario que los padres nos cuenten qué está sucediendo con el bebé o con el niño. Esta anamnesis de preguntas es fundamental para poder trabajar con ellos.