

Material Imprimible

Curso Reflexología

Módulo ¿Dónde aplicar reflexología?

Contenidos:

- Reflexología vs masajes tradicionales
- Las otras partes del cuerpo en las que se puede realizar reflexología
- Aplicación de la técnica de reflexología en los diferentes sistemas del organismo
- Digitopuntura
- Centros adicionales de la reflexología

Reflexología vs masajes tradicionales

Si bien las técnicas son similares, su fundamento no lo es.

Cuando hablamos de masajes, nos referimos a una manipulación y relajamiento de las capas más superficiales de la piel, y luego de las más profundas, como así también de los músculos.

Se podría decir que el objetivo de la realización de masajes es aliviar ciertas tensiones que tenemos. Estas están, en la gran mayoría de las veces, en la región del cuello o espalda. Además, sirve para relajarnos en situaciones de estrés.

Los masajes pueden realizarse en cualquier parte del cuerpo según el lugar de la molestia, como cuello, espalda, brazos, piernas, hombros, etc.

Los tipos de masajes más conocidos son:

- los masaje terapéuticos, que generalmente se utilizan en los músculos del aparato locomotor; por ejemplo, en lastimaduras o contracturas antes o después de hacer un deporte
- los masajes relajantes, que tienen como función aliviar las tensiones. Estos se hacen en todo el cuerpo y se los suelen confundir con la técnica de la reflexología.
- Los masajes de tejido profundo son los que alivian tensiones musculares más fuertes, a veces causadas por problemáticas posturales o lesiones del músculo. Muchas veces se los utiliza en la rehabilitación y la fisioterapia.
- Por último están los masajes con piedras volcánicas, en los que se colocan piedras para generar una leve presión sobre la piel y de esa forma masajear el cuerpo y mejorar la tensión muscular.

La reflexología, por su parte, tal como ya lo hemos explicado, es una terapia alternativa, cuya finalidad es volver a establecer un equilibrio natural en el cuerpo y mejorar todas sus funciones.

A diferencia del masaje, en reflexología se ejerce presión sobre puntos específicos y estratégicos que están ubicados en diferentes zonas del cuerpo, principalmente en los pies, en donde se concentran más de 7000 terminaciones nerviosas.

Esta técnica permite la liberación de energía y por vía determinada en el sistema nervioso, se puede trabajar en específico sobre cada órgano, para eliminar los bloqueos energéticos que puedan estar presentes y mejorar el funcionamiento de todo el cuerpo como un único ser integral.

Asimismo, trabaja no solo en lo físico, sino en lo emocional, a diferencia de los masajes que mejoran solo los aspectos físicos de la persona.

Una ventaja que tiene esta terapia y que la diferencia del masaje tradicional es que le permite al profesional que la realiza, detectar problemas de salud mediante la sensibilidad y el dolor presente en ciertas áreas del pie. Estos dolores son un indicativo de la existencia de cierta patología, y de esta manera se le puede dar un tratamiento temprano, siempre consultando con un médico de cabecera.

Las otras partes del cuerpo donde podemos implementar la técnica de reflexología

Vamos a comenzar por la reflexología en las manos, y diremos que los masajes en esta parte del cuerpo siempre son un complemento muy útil de la reflexología podal, y se trabaja con las manos de la misma manera que con los pies.

Esta técnica no supera los beneficios de la reflexología de los pies, pero es importante realizarla como complemento cuando queremos completar la reflexología del pie.

De igual manera, también ayuda en las dolencias físicas del pie en las que no se puede trabajar con ellos. Allí sustituimos la reflexología del pie por la de la mano.

Lo primero que tenemos que hacer es iniciar con el mismo protocolo que hemos visto hasta ahora. Tomamos las manos del consultante y le colocamos aceite, siempre con algún aroma que le pueda gustar, ya que de esa forma estimulamos los sentidos. Empezamos siempre con la mano izquierda, y realizamos movimientos en contra de las agujas del reloj para que la persona se empiece a relajar.

En las manos veremos un mapa en el que están representados los órganos del cuerpo.

El dedo pulgar es el dedo del estómago y el bazo, y además tiene relación directa con el cerebro, por eso aliviará la presión, ansiedad, y los dolores de cabeza.

Al dedo índice lo relacionamos con los músculos, por lo que la presión en el mismo mejoraría los dolores musculares y articulares, sobre todo en brazos y piernas y músculos de la espalda.

Por su lado, el dedo mayor se asocia al corazón y al sistema cardiovascular, por lo que se utiliza en los pacientes que, por ejemplo, tienen presión alta, ya que permite regular la presión y la frecuencia cardíaca.

El dedo anular también se asocia con los procesos digestivos, pero no solo con el estómago, sino con los demás órganos, como el intestino. Además, este dedo controla el

estado de ánimo, por lo que se recomienda esta medida en personas que están muy nerviosas e irritables, para así permitir disminuir el estrés y mantener la frecuencia respiratoria.

Por último, el dedo meñique relaja y mejora la calidad del sueño.

Al momento de realizar la reflexología, se recomienda que se tome cada uno de los dedos con ambas manos y se presione durante 5 a 10 segundos.

Avancemos ahora con la reflexología en la cara, también llamada de otras dos maneras: reflexología facial o Dien Chan. Dien proviene de rostro, y Chan de diagnóstico.

Esta técnica es muy utilizada sobre todo para aliviar dolores de los músculos esqueléticos, parálisis, y problemas emocionales.

Al igual que la reflexología del pie, lo que hace esta técnica es asociar puntos de la cara con diferentes partes del cuerpo para sanar.

Asimismo, como toda reflexología, trabaja sobre el estrés, que si bien sabemos que no es una enfermedad, podría llegar a ser la causa de muchas de ellas. Además, permite conocer las dolencias de todo el cuerpo por medio del rostro.

Si bien ya estudiamos la historia de la reflexología y sabemos que tiene sus inicios hace miles de años, la reflexología facial tuvo su auge en los años 80 en Vietnam por vietnamitas que, luego de la segunda guerra mundial, tenían muchos pacientes en el hospital y no daban abasto. Por ello, el equipo médico pensó que a través de la reflexología de la cara se podría sanar sin tantos medios, ya que eran escasos.

Esta técnica era sencilla y no requería de aparatología, y se podía hacer rápido. Si bien no estaba muy desarrollada aún, hay una realidad, y es que la cara es una zona muy vascularizada, lo que hace que la energía llegue más rápido a los diferentes puntos activándose.

Además, en la cara encontramos más de 500 puntos de reflexología asociadas a cada parte del cuerpo.

Así como uno mismo puede autorrealizarse reflexología podal, lo mismo ocurre con la cara, siempre y cuando aprendamos cuáles son los lugares específicos en los que hay que ejercer la presión.

Esta técnica puede realizarse con los propios dedos o también con cuarzo rosa, que es un mineral que toma las malas energías y las elimina, dando los efectos de relajación.

Para combatir el estrés se estima realizar unas 10 presiones en cada punto. El primero justo por debajo de la boca, en la región del mentón; el segundo es entre la nariz y la boca, en la región media; luego en ambas mejillas, unos centímetros al costado del último punto marcado, y para situaciones de mucho estrés se comprime la región del tercer ojo, es decir, la que está entre las cejas, por arriba de la nariz.

Asimismo, existen 11 masajes específicos en la reflexología facial, que se los recomienda realizarlos por la mañana al levantarse, dado que activan la circulación y otorgan vitalidad. Justamente, se recomienda hacerlos por la mañana para poder empezar el día con una energía renovada, sumado a que cada punto del masaje se asocia a una zona del cuerpo. Conozcámoslos.

El primero consiste en frotar ambas manos, generar calor, y colocarlas sobre las mejillas y ojos. Este mejora la visión y se relaciona con la zona de los órganos genitales, como ovarios, útero, testículos y próstata. Se recomienda realizarlo 3 veces.

El segundo consiste en realizar movimientos circulares alrededor de los ojos, desde las cejas y hasta la región inferior de los ojos, siguiendo la línea del músculo orbicular de los ojos. Este masaje está asociado a problemas que puedan aparecer en la región de la vejiga y también sirve para prevenir la sinusitis y la rinitis.

El tercer masaje se realiza en toda la zona de las mejillas y ojos, desde el mentón hasta la frente, ¡pero cuidado! No debemos tocar los ojos. Este masaje relaja el mentón, las mejillas y la frente, y se realiza con ambas manos. Además, es un masaje que brinda mucha vitalidad y relaja el cuerpo.

Para el cuarto masaje debemos utilizar nuestra mano derecha o izquierda, según cuál de las dos sea la que más utilizamos y la más cómoda. Debemos separar nuestro dedo índice del mayor, colocar el dedo índice por encima del labio superior y el mayor por debajo del labio inferior, realizar masajes por arriba y por debajo de los labios, y en ambas direcciones. Luego se hace con la mano opuesta, aunque nos resulte más complicado. Este movimiento se puede realizar unas 20 veces o hasta que genere calor, ya que mejora el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento. También para activar el tránsito intestinal podemos masajear con un dedo o dos a los lados de la boca con movimientos circulares.

El siguiente masaje consiste en masajear desde la punta de la nariz hasta la frente, específicamente hasta el nacimiento del pelo, con dos o tres dedos, y siempre de manera ascendente. De esta manera, estamos trabajando la región de las piernas y de la columna vertebral.

El sexto movimiento consiste en frotar la frente de un lado hacia el otro con el dedo índice, mayor y anular, 20 veces con una mano y 20 veces más con la otra. La zona facial de la frente tiene los receptores que actúan en la espícula, por lo que al frotar la frente, se está trabajando con la espalda, y además estimula la memoria y la concentración.

Para el séptimo masaje se utilizan los dedos índice y mayor, haciendo masajes para arriba y para abajo en la zona de las orejas. Este previene molestias visuales, de garganta, y en la zona de la lengua.

El siguiente consiste en hacer masajes con los 4 dedos de la mano, a excepción del pulgar, de arriba hacia abajo a lo largo del cuerpo, y se recomienda usar ambas manos para completar y abarcar el cuello completo. Esta técnica se relaciona con las afecciones en la región de la faringe, laringe, trastornos o dificultad del habla, y también alteración en la glándula tiroides.

La técnica nueve consiste en hacer masajes en la región de la nuca, preferentemente con ambas manos. Este es relajante y aumenta la vitalidad, ya que es antidepresivo, por lo que se utiliza cuando estamos muy bajos de ánimo.

El masaje número diez se realiza en el pabellón auricular, dado que sana el sistema auditivo pero tiene como zona refleja el estómago y los riñones.

Por último, el once consiste en hacer movimientos con las yemas de los dedos en la zona de la cabeza, específicamente en el cuero cabelludo, con ambas manos en toda la cabeza. Esta técnica es la más relajante de todas y otorga energía para iniciar el día.

La técnica de reflexología en los diferentes sistemas del organismo

Al sistema respiratorio lo vamos a hincar en la zona de la nariz, donde comenzamos los masajes en la región baja de cada uno de los 5 dedos del pie.

Específicamente, boca y garganta se ubican por debajo del dedo gordo, y la región de la nariz se ubica hacia lateral del dedo gordo, donde a veces se generan callitos, que tiene que ver con afecciones nasales.

Por su lado, la laringe y la tráquea hasta la llegada a los pulmones se ubica en la línea que desciende entre el dedo pulgar y el índice del pie, por lo que se debe masajear esa zona en ambos pies por unos minutos, estimulando a estos órganos respiratorios.

Los pulmones y las ramificaciones bronquiales se ubican por debajo de los otros dedos, y se masajea en esa zona de arriba abajo, con un movimiento que puede hacerse más enérgico en caso de desear, por ejemplo, un movimiento de la mucosidad.

Para el trabajo en los órganos del tracto digestivo, iniciamos en la boca, que está en el punto reflejo de la boca junto con la mandíbula y los dientes. Luego se continúa por la región de la faringe, que es similar al sistema respiratorio, es decir, que se encuentra en una línea imaginaria por debajo del dedo gordo y del índice, hasta la región del estómago, situada por debajo del dedo gordo.

Al hígado y a la vesícula biliar los ubicamos en el pie derecho, y al bazo en el pie izquierdo. Por su parte, al intestino delgado lo encontramos en ambos pies y el colon según cual sea su porción en uno u otro pie. Recuerden lo estudiado anteriormente.

Los movimientos siempre tienen que seguir su camino desde el inicio del tubo digestivo en la boca, hasta la última región del colon. El movimiento va a ser siempre de arrastre hasta la porción siguiente, y de allí hasta el recto y ano.

Debemos tener en cuenta que nunca el movimiento debe ser ascendente, ya que esto podría llegar a generar un reflujo, y más aún en las personas que tienen signos y síntomas de reflujo.

También, como ya dijimos, es útil posicionarse y tomar más tiempo de compresión en la región de colón, sobre todo en los consultantes que sufren de constipación y estreñimiento, efectuando los movimientos hacia la región final de trato intestinal.

Asociado al sistema digestivo nos preguntamos si es posible activar el metabolismo mediante el masaje podal. La respuesta es sí, pero se complementa con alimentación saludable y ejercicio.

El metabolismo es una serie de modificaciones físicas y químicas que se producen en la célula, y su velocidad depende de quemar más o menos energía. Por ejemplo, las personas con un bajo metabolismo tienden a no quedar con suficiente cantidad de energía, lo que conlleva a subir de peso.

Las 4 zonas claves que se deben trabajar para aumentar el metabolismo son las siguientes:

- El sistema nervioso, que se relaciona con nuestras emociones, lo que muchas veces nos influye a la hora de alimentarnos, ya que si tenemos emociones negativas, muchas veces podemos comer desesperadamente y eso nos hace subir de peso.
- En segundo lugar es importante activar a los órganos del sistema digestivo que ya hemos explicado, sobre todo el estómago, el hígado y la vesícula biliar. El tratamiento en el hígado es importante, ya que su función se asocia, al igual que la vesícula, en el metabolismo de las grasas. Si recordamos un poco de la anatomía humana, sabemos que el hígado es el productor de la bilis, sustancia que favorece a la digestión y absorción de las grasas, y la vesícula biliar es el almacenamiento de la misma. Al aumentar el funcionamiento de estos órganos digestivos, mejoramos el metabolismo y lo aceleramos.
- En tercer lugar se trabaja en la eliminación de las toxinas, ya que podrían enlentecer el metabolismo. Para ello se trabaja en el intestino grueso y el riñón, eliminando sólidos y líquidos, respectivamente. Este procedimiento se puede repetir varias veces, pero recuerden, siempre en vía descendente.
- Por último se trabajan las glándulas del sistema endocrino, que tienen influencia directa en el metabolismo.

La primera glándula es la hipófisis, que es la llamada “madre de las glándulas”, ya que es la que produce mayor cantidad de hormonas que cumplen múltiples funciones en el organismo. Como se ubica en la zona baja del cráneo, debemos trabajar el dedo gordo del pie, realizando un pequeño bombeo con la presión.

La segunda es la epífisis o pineal, que regula la melatonina, permitiendo que descansemos adecuadamente. Es por esto que se relaciona con los ciclos del sueño y vigilia.

La tercera glándula es la tiroides, que se relaciona directamente con los procesos metabólicos de todo nuestro cuerpo. Seguramente habrán escuchado que el hipotiroidismo enlentece el metabolismo y el hipertiroidismo lo acelera, ¿no? Justo por debajo del dedo gordo, se ubica la glándula tiroides, que corresponde a la región del cuello.

Por último, las glándulas suprarrenales, que son las que secretan el cortisol cuando estamos estresados o en casos de obesidad. Al estimularla, favorecemos la movilización de los líquidos, pero recuerden que siempre bombeando de forma descendente para la eliminación de los fluidos. Se recomienda que luego de estos masajes se beba mucha agua, ya que estamos eliminando mucha agua y toxinas.

El sistema de defensa está regulado, principalmente, por la glándula timo, que se ubica por delante del corazón.

Es importante mantener el equilibrio de esta glándula, que no está deprimida pero tampoco sobreestimulada. La misma crece mucho en los primeros años de vida, ya que está preparada para actuar en caso de encontrarse con agentes microbióticos extraños en el cuerpo. Además, es sensible a las emociones; de allí que muchas veces en casos de afecciones emocionales automáticamente nos enfermamos.

La palabra timo deriva del latín *Thymallus*, que significa órgano vital. Por eso, al estar tan relacionada con las emociones, es muy importante que esté estimulada.

Al timo lo ubicamos en la región de la almohadilla del primer dedo, es decir, del dedo gordo del pie. Allí es donde se deben realizar los masajes y los movimientos circulares para favorecer su activación.

Respecto al sistema locomotor, vamos a contemplar en él a los huesos, articulaciones y músculos de todo nuestro cuerpo y los que están ubicados a lo largo de todo el pie.

Para el trabajo específico de la columna vertebral y cada una de las vértebras, lo ubicamos en la región interna del pie, desde el dedo gordo hasta el talón. Por su lado, a las vértebras las ubicamos con el mismo orden en las que se encuentran.

A las cervicales, que son 7 y las más pequeñas, las ubicamos en la región superior; luego las dorsales, que son 12, articulan con las costillas hacia anterior; las 5 lumbares, que son las más grandes, las ubicamos a la altura del arco plantar; y le siguen las sacras y coxígeas, ya en la región del talón.

Siempre tengan presente que la columna vertebral empieza por debajo del dedo gordo, ya que en este dedo focalizamos siempre la cabeza y los órganos de ella; luego el cuello y a continuación inicia la columna.

La forma de masajear será muy despacio, presionando a lo largo de la columna siempre en dirección descendente, y se sugiere realizar con nuestros dos dedos pulgares.

A continuación vamos a trabajar los músculos y articulaciones de la región del cuello, que lo vamos a encontrar en la región inferior de cada uno de los cuatro dedos restantes. Siempre debemos masajear por debajo de ellos, en la región cercana al cuello. Esta es la zona de la espalda y de la escápula.

A las costillas las vamos a ubicar en la región anterior de los dedos, es decir, en su relación en el empeine. Por lo tanto, para la relajación de hombros y cuello se masajea con ambas manos las regiones iniciales de cada uno de los dedos, o sea, no la punta de ellos, sino la zona baja de los mismos.

Tengamos en cuenta que las costillas y el esternón son los huesos protectores de los órganos vitales, como el pulmón y corazón.

Para continuar con los masajes en la región abdominal y de la espalda, se realiza con nuestras dos manos en la región de la planta del pie, es decir, en donde íbamos a ubicar a cada uno de los órganos. Se toma primero el pie izquierdo y se masajea con los dedos pulgares de ambas manos en movimientos circulares, ya que estos son los que permiten que los músculos se aflojen y relajen.

También casi a la altura de la región del talón ubicamos los músculos de la zona baja de la espalda, que muchas veces son los que más molestan cuando tenemos contracturas, dado que sostienen el peso de nuestro cuerpo. En pacientes con obesidad y sobrepeso se trabaja mucho sobre estos puntos, por ejemplo.

El miembro superior lo vamos a ubicar hacia los lados de la columna vertebral, es decir, que desde la columna realizamos los movimientos hacia los laterales para trabajar con los huesos y articulaciones de esta región.

Respecto al miembro inferior, recuerden que la región de la pelvis y de los órganos reproductores se ubica en la región externa del talón. Es decir, entre el hueso externo del tobillo y la región específica de la planta del pie. Ese lugar es donde ubicamos las caderas, los órganos sexuales y miembro inferior. Una vez que se realiza en el pie izquierdo, se continúa por el derecho.

Para finalizar y completar este tipo de masajes se toma el pie con ambas manos y se masajea en su totalidad, incluyendo a todo el empeine por completo, con movimientos de un lado hacia el otro, teniendo en cuenta que este movimiento se realiza en todo el pie por completo.

Cercano al miembro inferior ubicamos a los órganos del sistema reproductor. Las zonas son casi similares tanto en los órganos sexuales femeninos y masculinos; no obstante, hablaremos de cada uno de ellos por separado.

El sistema reproductor femenino empieza por debajo del hueso externo del tobillo; aquí ubicamos los ovarios y el útero, que se podrán detectar con el tacto en el caso de mujeres en días premenstruales, ya que toda esta zona estará un poco más inflamada. ¡Pero ojo! Tengan cuidado en caso de mujeres embarazadas, dado que muchas veces puede generar contracciones uterinas.

Luego, de a poco, subimos hacia la región del tobillo, y en la región superior del empeine encontramos las trompas de Falopio, que comunica el útero con el ovario. Esta zona siempre se debe masajear de un lado hacia al otro y viceversa, hasta llegar a la región de los ovarios, que se encuentran en la misma línea que el útero pero en la región interna del pie.

Para un relajamiento más completo se puede tomar el talón del pie con ambas manos y realizar movimientos de estiramiento en toda esa zona, así abarcamos región de la pelis, órganos sexuales y miembro inferior.

Este movimiento con sus manos en el talón va a permitir también liberar posible retención de líquidos y mejorar el flujo de la sangre y líquidos en la región de las piernas, similar a lo que se conoce como drenaje linfático, pero en este caso, a través de la reflexología podal.

Veamos ahora el aparato reproductor masculino. Iniciamos también en la zona externa de pie, por debajo del tobillo; allí vamos a encontrar la próstata y la región interna del aparato reproductor masculino, junto con los vehículos seminales.

Si comunicamos la línea de la próstata hacia superior nos encontraremos con la zona de los testículos, uretra y vejiga. Estos dos últimos también son parte del sistema urinario.

En la región superior del empeine, donde ubicamos a las trompas de Falopio en el aparato reproductor femenino, aquí vamos a encontrar a todos los conductos seminales, y al pene lo ubicamos en la región interna del tobillo.

El masaje se realiza siempre en dirección de externa a interna, es decir, acorde a la salida de los conductos. Si hay cálculos o arenilla en la región de la zona de la uretra, es probable que moleste al realizar este masaje de eliminación.

Para complementar lo visto hasta ahora del sistema circulatorio, les sumamos a esta información que existen tres puntos fundamentales en la reflexología podal para tratar los problemas y síntomas asociados al sistema circulatorio.

No obstante, antes de conocer estos puntos vamos a decir que lo primero que debemos hacer es calentar el pie, es decir, estimularlo con ambas manos hasta alcanzar una mayor temperatura, dada por el aumento de la energía. Esto es importante porque al trabajar en la circulación estamos aumentando la temperatura de todo nuestro cuerpo al mejorar el flujo de la sangre.

Ahora sí. El primero de los puntos consiste en bajar desde el tercer y cuarto dedo del pie hacia la región del tarso. Va a llegar un momento en que nuestros dedos nos queden encallados en un pequeño hueco en la región del metatarso, antes de llegar al tarso. Allí nos vamos a quedar presionando muy despacio durante 5 segundos.

Para mayor seguridad, se puede trabajar con ambas manos: una sosteniendo el pie y la otra realizando la compresión con los dedos índice y mayor.

El segundo punto es realizar en esta zona un pequeño pellizco, que se puede repetir varias veces. Esto sirve para aliviar la circulación en caso de que la persona tenga, por ejemplo, trombosis.

Y el último punto corresponde a una zona muy asociada con el corazón, en la región inferior del cuarto dedo izquierdo. Aquí también se masajea en sentido contrario de las agujas del reloj, mejorando el bombeo cardíaco, es decir, las contracciones y relajaciones del músculo cardíaco.

Bien. Por último nos queda estudiar cómo se realizan los masajes de reflexología en el sistema urinario. Estos son muy útiles, por ejemplo, en pacientes que sufren habitualmente de cistitis u otras infecciones urinarias recurrentes, y también en casos de cálculos en los riñones o en los conductos.

El sistema urinario se encarga de la eliminación de las toxinas de nuestro cuerpo, es decir, de todo aquello que ya no utiliza ni le sirve. Por ello, mediante la reflexología y los masajes podemos ayudar a la eliminación de todo aquello que nuestro cuerpo quiere desechar.

En el caso de los riñones, que son los principales órganos de este sistema, vamos a unir uno en cada pie en la región central de la planta, y a continuación, hacia interior, sus conductos, los uréteres, hacia donde se almacena la orina para luego su eliminación. A la uretra, que es el conducto final de la eliminación de la orina, la ubicamos más cercano a la región interna del talón, en relación con los órganos genitales. Así se complementa cada una de las partes de la vejiga en un pie y en el otro.

Para trabajar específicamente en los riñones, en caso de molestias o sintomatologías, se debe comprimir en la región del riñón, con movimientos circulantes contrarreloj. Siempre es más fácil ubicar a los órganos a partir del plexo solar, y el riñón va a estar ubicado justo por debajo de él.

Una vez que hemos realizado los masajes en estas zonas específicas de los riñones, continuaremos con los masajes en los uréteres. En este caso, siempre recuerden que los movimientos se hacen de manera descendente, de arriba hacia abajo, lo que facilitará mucho la eliminación de agua y toxinas.

Muchas veces, al realizar el masaje de los uréteres, podemos encontrarnos con alguna dureza. Esto nos podría estar indicando, por ejemplo, que estamos en presencia de algún cálculo o arenilla. Por ello debemos focalizarnos en esta zona, haciendo un movimiento despacio, porque es probable que el paciente tenga dolor.

De esta forma, eliminamos los desechos hacia la vejiga, y una vez que llegamos allí, es probable que encontremos ciertas durezas en casos de infecciones urinarias. Aquí también vamos a realizar primero movimientos circulantes contra las agujas del reloj para la relajación de la vejiga, y luego se continúa con el masaje hacia la región de la uretra para la eliminación final.

Si la persona nos indicó previamente que sufre de infecciones urinarias recurrentes, podemos hacer dos cosas: en primer lugar, volver a la región de la vejiga unas tres o cuatro veces más, para complementar el trabajo o hasta que observemos que la zona está más relajada, y además, trabajar sobre el sistema de defensas, ya que es importante que este sistema esté activo para prevenir posibles infecciones. Finalizado un pie, se realiza lo mismo con el otro pie. La técnica es la misma para ambos.

Luego de trabajar en la reflexología, específicamente cuando se trataron puntos referidos al sistema urinario, es muy importante recordar al solicitante que debe hidratarse.

Cuando hablamos de hidratación nos referimos exclusivamente al consumo de agua, no infusiones, jugos ni otro tipo de líquidos.

La rehidratación es importante, ya que en estos masajes se movilizan los líquidos de los desechos y se favorece su eliminación. Por eso, el cuerpo siempre debe rehidratarse con agua.

También es aconsejable no consumir muchos alimentos altos en grasas posteriores a esta técnica. Lo más importante es una buena hidratación y también está indicado comer liviano, como frutas, verduras, y yogures, ya que una comida muy alta en calorías podría generarnos mucho malestar.

Asimismo, durante las primeras horas posteriores a la técnica no se recomienda realizar ejercicio extremo, ya que durante varios minutos hemos estado trabajado con diversos centros de nuestro cuerpo, lo que muchas veces nos deja muy relajados.

Estos son simplemente técnicas y consejos post masajes que deberían comentarles a cada paciente para que luego de la reflexología el cuerpo siga trabajando de manera tranquila, sin esfuerzos extras y recompensados.

Digitopuntura

La **digitopuntura** es una técnica de masoterapia que deriva de la medicina china, y consiste en estimular los puntos de acupuntura por la presión de los dedos sobre los meridianos.

Referente al shiatsu, que se practica sobre el cuerpo entero, la digitopuntura puede aplicarse localmente.

Si bien la reflexología y la digitopuntura se encargan de estimular los puntos específicos sobre los pies mediante la teoría terapéutica de que todos los órganos importantes están representados sobre la superficie anatómica de la planta del pie, la reflexología generalmente se asocia más a los masajes y pequeñas presiones en los pies; en cambio, la digitopuntura se vincula específicamente a las compresiones.

Ahora bien. ¿Alguna vez escucharon hablar sobre la técnica japonesa? Esta es una técnica que se aplica en las manos y sirve para disminuir el estrés.

Cada dedo de la mano expresa ciertas actitudes y características. Veamos.

- El pulgar permite regular la ansiedad, las emociones como el estrés, y las preocupaciones
- el índice es el dedo relacionado con los miedos
- el dedo mayor ayuda a controlar la ira y el resentimiento
- el dedo anular ayuda a la lucha contra la depresión y la tristeza, y también en la toma de decisiones
- Por último, el dedo menor o meñique mejora el optimismo y la confianza en uno mismo y disminuye el estrés y la ansiedad, sumado a que representa a la autoestima

Para optimizar cada una de las características y emociones de los dedos, la técnica consiste en sujetar con la mano opuesta a cada uno de los dedos, uno por uno, empezando por la mano derecha, que sujeta al pulgar izquierdo de la otra mano.

Debemos tomar cada dedo con el pulgar y el índice de la mano opuesta, y se hace con cada uno de los dedos durante 1 o 2 minutos. Esta secuencia puede realizarse también mediante movimientos circulares en cada uno de los dedos.

Si además deseamos relajarnos, se puede colocar el dedo pulgar de la mano opuesta sobre la palma de la mano en la región central y realizar una breve compresión. No deberíamos sentir dolor, ya que solo tenemos que comprimir de a poco y al principio despacio, hasta que la región se vaya relajando.

También este centro nos permitirá no solo relajarnos, sino evitar los pensamientos negativos, calmar la mente y restablecer el equilibrio interno.

Además de todo lo que hemos visto hasta ahora podemos decir que en la reflexología, no sólo del pie, sino del resto del cuerpo, existen 14 centros que nos benefician a la hora de mantener un equilibrio interno y reducir significativamente los dolores. Veamos juntos los más importantes.

El punto de las tres millas se encuentra en la pierna, a 4 centímetros de la rótula, y es uno de los puntos más difíciles de localizar. Si sienten que los músculos se mueven por debajo de la rótula, es porque encontraron el lugar.

Este punto de las tres millas puede ayudar a mejorar el sistema digestivo y problemas como vómitos, diarrea y malestares gástricos. Para ello hay que presionar durante un minuto en ese punto de la rodilla.

Otro punto es el llamado tercer ojo, que se ubica en la mitad de la frente, justo a la altura de las cejas, por arriba de la nariz, y a diferencia del anterior, es mucho más fácil de encontrar.

Presionando en esta zona, se trabaja en el alivio de los dolores de cabeza, la depresión, la fatiga crónica y el estrés. Si alguno de ustedes ha estudiado o conoce sobre reiki, sabrá que este lugar específico se lo denomina sexto chakra, es decir, "centro de la mente". Por ello, cuando el consultante se siente mal, estresado o con depresión, es uno de los puntos en los que siempre se debe actuar.

Por su lado, el punto del pericardio se encuentra en la región del antebrazo interno, a unos 3 dedos de la muñeca, justo entre dos tendones, y se lo utiliza para aliviar las náuseas, los vómitos y los mareos. Sin embargo, también algunas bibliografías indican que suele ser útil para cesar el hipo y los malestares de enfermedades gastrointestinales y también el reflujo. Se recomienda masajear en este punto durante 4 a 5 segundos.

El punto Tong Zi Liao se encuentra en la región externa del ojo, también llamada región de la cien, y es sumamente útil para reducir la fatiga visual, como por ejemplo, cuando pasamos mucho tiempo frente al televisor, computadoras o celular, y sentimos la vista cansada, como así también para los dolores de cabeza y las migrañas.

Si presionamos este punto durante 4 a 5 segundos, veremos claramente los cambios; pero en caso de que no notemos mejoras, podemos repetir la secuencia hasta 3 veces.

El punto Yang es famoso porque ayuda a mejorar los dolores de cabeza, la fatiga y las migrañas; pero además, este punto previene y mejora los calambres de los pies, y también mejora la concentración.

A este punto se lo ubica en la región del empeine del pie, específicamente 4 centímetros por debajo del espacio entre el dedo gordo y el dedo índice. Se debe presionar con el pulgar durante un minuto en esa zona, y se puede realizar 3 veces al día para obtener mejores resultados.

El punto llamado Mar de Tranquilidad se encuentra en el centro del pecho, a la altura del corazón, y en la línea media del hueso esternón. Como su nombre lo indica, se utiliza para estar tranquilos, para disminuir la ansiedad, la depresión y la histeria, además de otros problemas emocionales. Al igual que los puntos anteriores, se recomienda presionar con el dedo pulgar durante un minuto en la zona.

El punto Unión del Valle se ubica entre el pulgar y el dedo índice de la mano, y se puede realizar en cualquiera de las dos manos, presionando con el pulgar e índice de la mano opuesta. Si levemente presionan en esta zona con ambos dedos, encontrarán un pequeño montículo de músculos. En ese lugar específico es donde está el punto. Pero... ¿para qué sirve? para relajar y aliviar dolor de muelas, dolor de hombros y dolores musculares en general, y también para los dolores de cabeza. Se debe comprimir este punto y masajear por un minuto.

Sigamos adelante con más puntos específicos. El punto de Yong quan, que se traduce como “manantial”, se lo ubica en la región de la planta del pie, específicamente entre el segundo y el tercer dedo, y se utiliza sobre todo para las afecciones respiratorias.

Asimismo, hay un punto ubicado por detrás de la cabeza, en la zona del hueso occipital, que si lo mantienen presionado durante un minuto, tiende a aliviar los dolores de cabeza, de garganta, los mareos y las hemorragias nasales, y también es útil presionarlo cuando baja la presión. Debemos hacer presión con el dedo pulgar o índice, y puede repetirse durante varias veces la secuencia.

De igual manera, existen 4 puntos ubicados paralelamente a la altura de la vértebras lumbares, llamados puntos de la vitalidad, que tienen que ver con la función de las vértebras lumbares, que es la de mantener y sostener el peso del cuerpo.

El masaje se realiza aplicando presión con los 4 dedos, es decir, todos menos el pulgar, hacia los lados de la columna vertebral, para poder mejorar los dolores de estómago, indigestión y malestares intestinales. En este caso, se recomienda repetir el procedimiento dos veces al día.

Otro de los puntos se encuentra ubicado entre el tendón de Aquiles y el hueso del tobillo, y alivia los dolores de cuello, espalda y hombros.

Ahora les preguntamos... ¿saben qué parte del cuerpo hay que tocar para dormir? La respuesta es la muñeca. Este punto se llama La Puerta de la Serenidad, o el séptimo meridiano del corazón. Para combatir el insomnio, es aconsejable masajear este punto en la muñeca izquierda todas las noches con el pulgar de la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj durante unos 3 minutos.

Como verán, pueden practicar la reflexología tanto a los demás como a ustedes mismos. Si bien la más útil es la reflexología podal porque es la que contiene la mayor cantidad de puntos asociados a centros del cuerpo, hay otros puntos de nuestro cuerpo en donde podemos realizarla, y cada uno de ellos estará asociado a un órgano a trabajar.

La reflexología, como aprendimos, es una técnica milenaria, que bajo ningún aspecto descarta el tratamiento médico, los estudios, clínicos y los fármacos. Es decir, si bien forma parte de la medicina holística, no sustituye en absoluto a la medicina tradicional, sino que solo la complementa.

También es importante recordar que no tiene ningún tipo de efecto adverso; de hecho, no hace daño, solo hay que tener mucha precaución con ciertas enfermedades o situaciones en las que sabemos que no estaría indicada esta técnica.

Es muy lindo poder aprender esta técnica y poder brindar los conocimientos. Por dicho motivo, los invitamos a que practiquen para que, paso a paso, puedan ir logrando adquirir este hábito que, sin ninguna duda, mejora la calidad de vida de muchas personas.