

REFLEXOTERAPIA PODAL

La reflexoterapia podal es una terapia alternativa dentro de la medicina natural. Su utilización terapéutica se basa en la aplicación de masajes específicos en puntos, zonas y áreas reflejas de los pies, a fin de conseguir la estabilidad y restablecer el equilibrio a nivel físico, mental, emocional...



UNA HISTORIA QUE SORPRENDE...

La historia de la Reflexoterapia encuentra sus raíces en culturas de todo el mundo.

La mayoría de las antiguas civilizaciones hacen referencia al trabajo sobre los pies como forma de sanar todo el cuerpo y a su importancia en la vida espiritual.

Estos son sólo algunos ejemplos de que la reflexoterapia lleva mucho más tiempo presente entre nosotros de lo que nos imaginamos.

★ EGIPTO



Esta imagen representa un grabado de la tumba de Ankhmahor, médico del rey en Saqqara, que data del año 2.400 a.C. Muestra dos médicos trabajando, uno sobre un pie y el otro sobre una mano. La traducción según el Instituto del Papiro de El Cairo dice: “No permitas que duela” y la respuesta del médico “Haré como tú gustes”.

Además, durante el proceso de momificación, las plantas de los pies eran extirpadas para liberar el alma y para que pudiera viajar más allá del plano terrenal.

★CHINA

Los primeros tratados de Medicina China, “Nei-Ching”, nos hablan de una terapia en la que se aplica presión con los dedos a pies, manos y orejas (siglo IV a.C.).

★INDIA

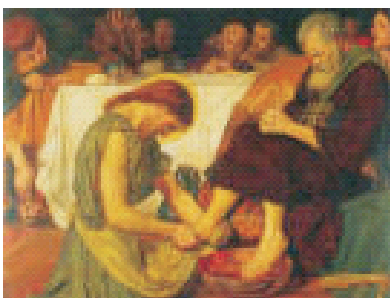
Tanto los pies de Buda como los de Vishnu poseen símbolos que representan la vida y el flujo de energía para vivir feliz.

★CIVILIZACIONES INCA Y MAYA

Parece ser que el pueblo inca fue el primer pueblo americano que practicó la reflexoterapia, pero donde primero se ha encontrado documentación ha sido en grabados sobre piedra de la civilización maya. Como ejemplo, el altar de Copan presenta grabados de un tratamiento de reflexoterapia maya.

★INDIOS AMERICANOS

La cultura de los indios norteamericanos habla, a través de la historia oral, de la tradición de bañar y tratar los pies para conseguir el equilibrio. El pueblo cherokee, en concreto, presenta la tradición de utilizar los pies para la curación, transmitida a través del clan de los Osos.



“Jesús lavando los pies a sus discípulos”

★REFERENCIAS BÍBLICAS

La Biblia menciona también los pies como una forma de curación. Además, el lavar los pies a otra persona era un símbolo de humildad y perdón.

¡A LA PRÁCTICA...!



En la sesión de reflexoterapia se trata primero el pie izquierdo para después seguir con el derecho.

En el pie izquierdo están grabados todos los sucesos que han ocurrido en nuestra vida, lo más íntimo de la persona. Representan el pasado, lo emocional, lo psicológico, lo inconsciente, lo oculto. Energéticamente está relacionado con el polo magnético por lo que es el más receptivo.

Es también el más delicado o sensible, en él se van a manifestar todos los problemas relacionados con alteraciones psicósomáticas, aún antes de que éstas puedan producir síntomas. En él está representado nuestro hemisferio derecho, el creativo, el imaginativo, nuestra capacidad de crear armonía.

En el pie derecho también están grabados todos los sucesos acaecidos en nuestra vida pero en un sentido más físico. Así, el pie derecho representa la parte más funcional y fisiológica del órgano reflejo. Esto implica al presente, nos habla de lo que ocurre en el momento actual.

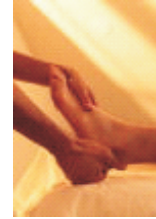
Está relacionado con la transmisión eléctrica de los impulsos nerviosos. En él está representado nuestro hemisferio izquierdo, analítico y racional, por tanto nuestra capacidad mental para deshacernos de hábitos o esquemas negativos.

★SOBRE EL TERAPEUTA...

Resulta un deber hablar de la responsabilidad que recae sobre el terapeuta. Una actitud objetiva e imparcial a la hora de realizar un tratamiento es necesaria para distinguir cómo actuar, sin implicaciones emocionales.

El reflexoterapeuta debe aprender a leer e interpretar los pies y producir mediante la aplicación de un tratamiento coherente, los estímulos necesarios para que el cuerpo responda. Y esto sólo se consigue si el terapeuta piensa, actúa y siente de forma limpia, con lo que debe realizar un trabajo interno constante para poder servir a los demás.

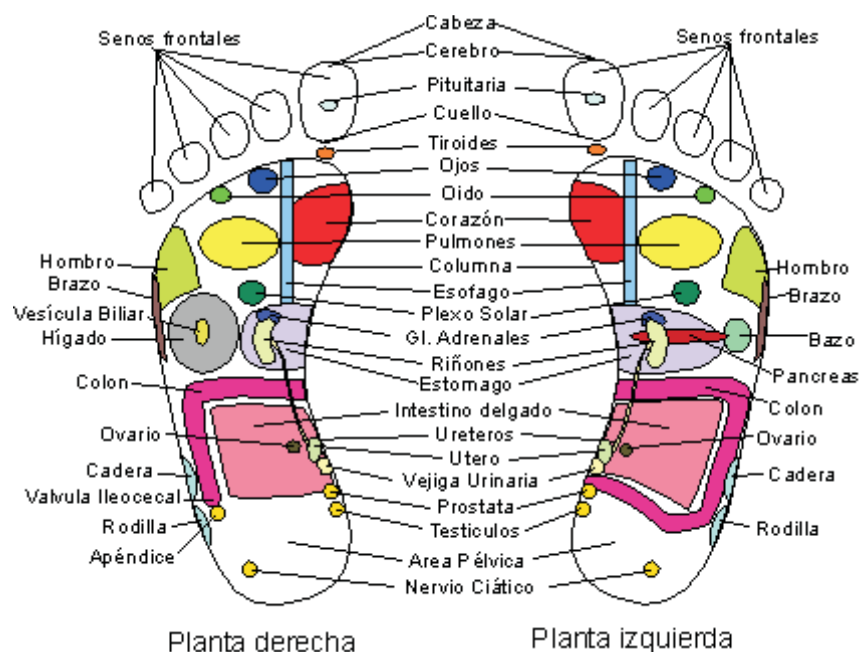
Del mismo modo, un trabajo bien hecho no asegura una curación milagrosa, ya que existen otros factores importantísimos en el proceso. NADIE CURA A NADIE, sólo la persona enferma puede curarse o recuperarse de una dolencia. El terapeuta, marca una línea de actuación recomendable para iniciar el proceso, pero evidentemente, es el organismo y la voluntad de la persona, quien dispone de los mecanismos internos para realizarlo o no.



★ TRATAMIENTOS

Es importante recalcar que realizar un tratamiento coherente, requiere tiempo. No se trata, por ejemplo, de presionar en el punto reflejo correspondiente al estómago porque éste duela, se trata de trabajar las zonas reflejas implicadas en el proceso, que pueden ser múltiples, y escuchar los pies, sintiéndoles y dejando que sean ellos mismos los que nos guíen.

Éste es un mapa donde se sitúan los puntos reflejos que encontramos en los pies.



Son tan sorprendentes los efectos beneficiosos que esta terapia nos brinda que sería imposible citarlos todos. Por ello, en forma de resumen citamos los siguientes:

- Induce a un profundo estado de relajación y bienestar.
- Reduce el estrés, tensión y ansiedad
- Estimula la energía vital. Libera los bloqueos existentes y la hace circular de forma armónica y equilibrada.
- Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- Depura y limpia el organismo de sustancias tóxicas
- Estimula las defensas del organismo
- Alivia el dolor.

De forma terapéutica se recomienda en los siguientes casos:



Todo tipo de alteraciones psicosomáticas:

- * Insomnio, ansiedad, depresión, estrés, angustia, miedos nocturnos, taquicardias, problemas digestivos de origen nervioso, vértigos, neuralgias en general, jaquecas, cefaleas, alteraciones de la personalidad, colon espástico o irritable, anorexia y un largo etcétera de alteraciones cuyo origen se desconoce o no se encuentra su causa.



Trastornos motores o funcionales músculo-esqueléticos:

- * Problemas vertebrales, articulares, degenerativos, reumáticos, contracturas musculares.
- * Disfunciones metabólicas.
- * Traumatismos, lesiones, contusiones, fracturas, esguinces.
- * Deficiencias circulatorias, varices, piernas pesadas.
- * Desarreglos hormonales: menopausia, problemas menstruales, esterilidad, etc.
- * Dolores en general.
- * Padecimientos nerviosos, tanto motores como sensitivos, enfermedades degenerativas, lesiones.
- * Afecciones inmunodefensivas, alergias.
- * Insuficiencia respiratoria; asma, bronquitis, catarro
- * Pre o postoperarios
- * Pie planos, cavos, juanetes.

SENTIRES

He tenido dos grandes maestras en esta extraordinaria terapia. Una me enseñó la técnica y me transmitió el profundo respeto que se merecen los pies. Y Margarita Paz, quien me sigue enseñando algo más difícil... a SENTIRLOS.

Los pies son un libro abierto que sólo se puede leer con el Corazón.

A veces, son caprichosos y sólo te cuentan algún capítulo, hasta que poco a poco te permiten acceder a más partes de su Historia. Y es que guardan muchos secretos... algunos olvidados por la persona y otros, incluso, tan lejanos como su vida intrauterina.

La Reflexoterapia Podal va más allá de su ser una técnica refleja sin más. En los pies encontramos el cuerpo, la mente y el alma de la persona.

De hecho, no hay dos pies iguales, porque no hay dos personas iguales. De ahí, el reto y la Belleza de adentrarse en la Aventura de esta disciplina.

Y también la responsabilidad que implica: hacerlo bien, libres de egos y respetando en todo momento el ritmo que los pies marcan. Ellos saben con exactitud cuándo están preparados para dar el siguiente “paso” (y nunca mejor dicho...).

Coger un pie, abrazarlo con tus manos y sentirlo... es toda una experiencia de Amor.

Es indescriptible ver cómo durante la sesión la persona se relaja, suelta sus riendas y ocurre el milagro: nudos que se deshacen, energía que fluye... y la persona, que sin saber muy bien por qué, se siente “otra”.

He de decir que a lo largo de mi práctica me han sorprendido muchos resultados y muchas de las reacciones que se han tenido en las sesiones. Y es que uno nunca deja de conocerse a sí mismo... ni de conocer al otro.

Como ejemplo, os contaré que siendo alumna practicábamos todas las semanas la técnica que tocaba aprender. A lo largo de uno de los cursos, una de mis compañeras, invidente de nacimiento, disminuyó su minusvalía visual en un porcentaje que sus médicos nunca han llegado a explicar...

Casos también en los que al trabajar la zona de pulmón, se ha desencadenado un llanto único, imparable, sano... con el que se libera en cinco minutos la frustración y el dolor acumulado durante años. Siempre y cuando, la persona, consciente o inconscientemente, lo permita y sea su momento.

A veces da miedo buscar en tu interior, pero como dice nuestra directora, Margarita Paz, “Sólo cuando dejas de huir de ti mismo, comienzas a llegar a alguna parte”.

¡Todo un reto! ¿Te atreves?



★ María Gil ★