



# Reflexología de manos

Fabiola Carvajal



# Qué es la reflexología?

- ✓ La reflexología se basa en un “mapa” del cuerpo humano en nuestras manos.
- ✓ Cada parte del cuerpo, incluidos los órganos, está relacionada con un punto reflejo en las manos.
- ✓ Aplicar presión sobre dichos puntos estimula los impulsos nerviosos que viajan hacia la zona del cuerpo correspondiente, lo que produce una reacción relajante.



## Qué es la reflexología?

- ✓ A medida que los músculos se relajan, los vasos sanguíneos se abren, aumentando la circulación y, al mismo tiempo, la cantidad de oxígeno y nutrientes que llegan a las células en esa parte del cuerpo.
- ✓ Si bien las **pruebas científicas** para la reflexología son muy limitadas, algunas personas han encontrado alivio con la ayuda de estas técnicas.



# Qué es la reflexología?

- La reflexología es una modalidad de curación complementaria. Además de someterte a una sesión de reflexología, solicita el consejo de un médico certificado.
- Evita ejercer demasiada presión, pues podría provocar un daño nervioso o musculoesquelético.



# Mudras



- Mudra de la totalidad
- Activar
- Sedar



## Cosas que necesitarás

- Alcohol
- Crema de manos
- Toalla
- Gráfico de reflexología para manos



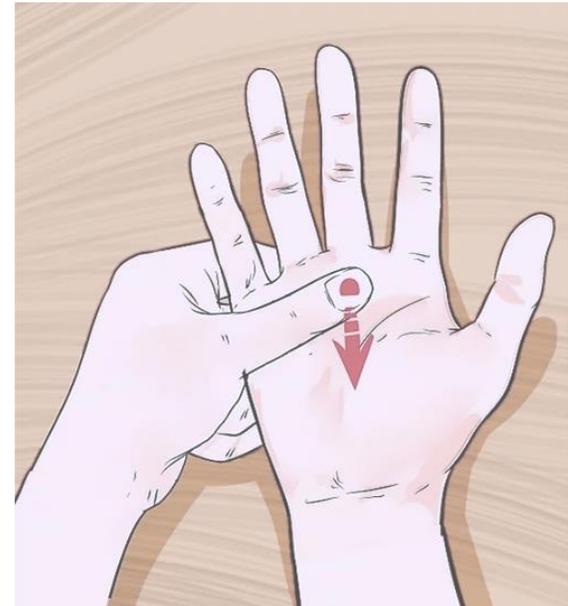
## Aspectos generales a tener en cuenta

- Se debe hacer una inspección visual.
- No hacer masajes en heridas o áreas lesionadas.
- Revisar forma de las uñas y dedos.
- Observar elasticidad, flexibilidad o rigidez de las manos.
- Textura de la piel.
- Tolerancia al tacto
- Contextura debajo de la superficie de la piel
- Las terapias no deben extenderse más de media hora y en niños, ancianos y mujeres embarazadas debe ser más corta



### Aspectos generales a tener en cuenta *(continuación)*

- ✓ Observar si la piel **crepita** al hacer el masaje
- ✓ Al crepitar se siente como si tocaras una bolsa con icopor
- ✓ Masajear hacia la **parte interna del cuerpo**





## Mapa de palma de manos





# Mapa de dorso de manos





Muchas  
GRACIAS

