



Reflexología De pies

Fabiola Carvajal





Qué es la reflexología?

- ✓ La reflexología se basa en un “mapa” del cuerpo humano en nuestros pies.
- ✓ Cada parte del cuerpo, incluidos los órganos, está relacionada con un punto reflejo en los pies.
- ✓ 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 pies



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 los pies.
- 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.



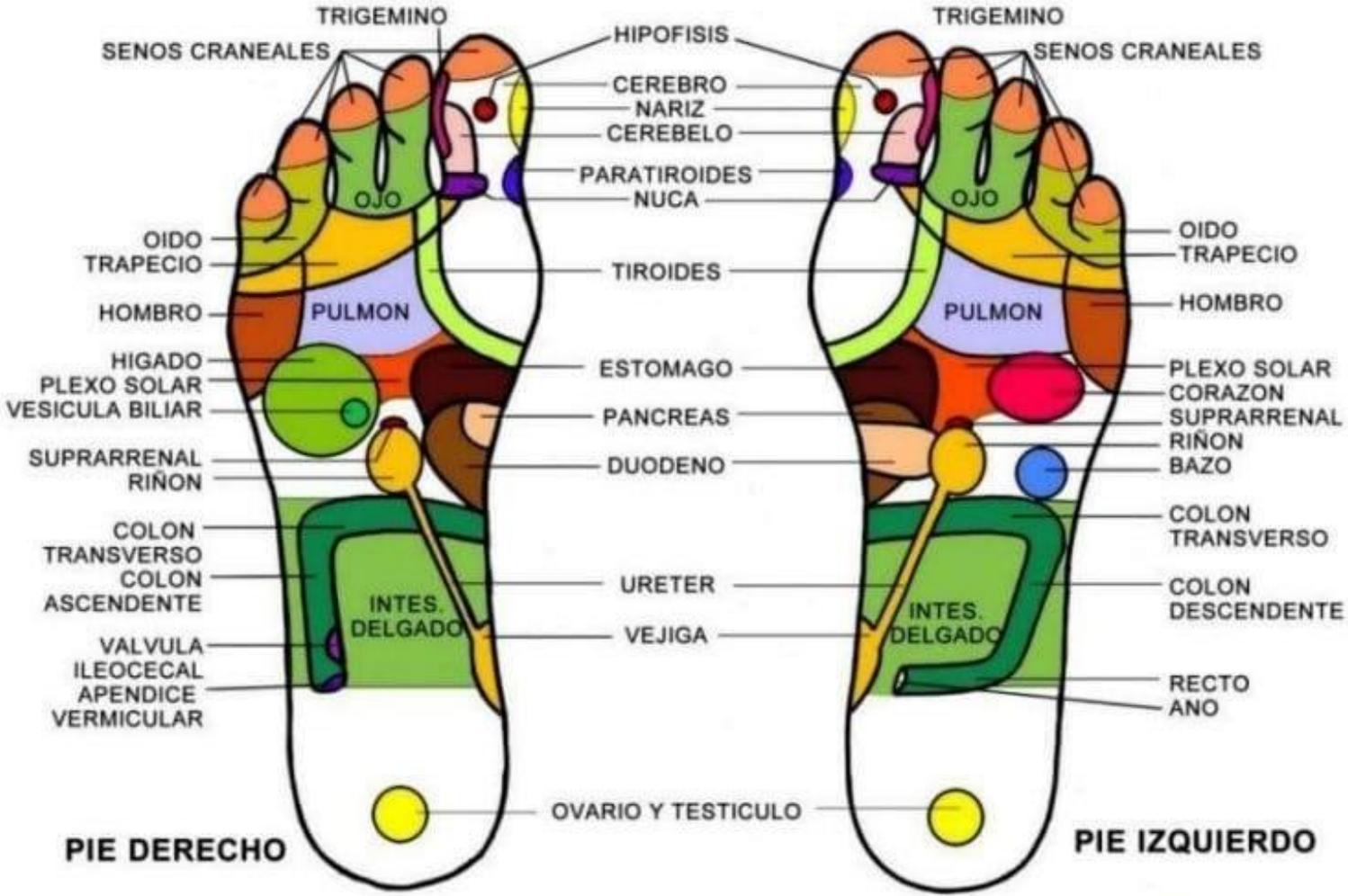
Aspectos generales a tener en cuenta (continuación)

- ✓ Masajear hacia la **parte interna del cuerpo**.
- ✓ Observar si la piel crepita al hacer el masaje , sedar y activar.
- ✓ Al **crepitar** la piel se siente como si pasaras la mano sobre una bolsa llena de icopor.





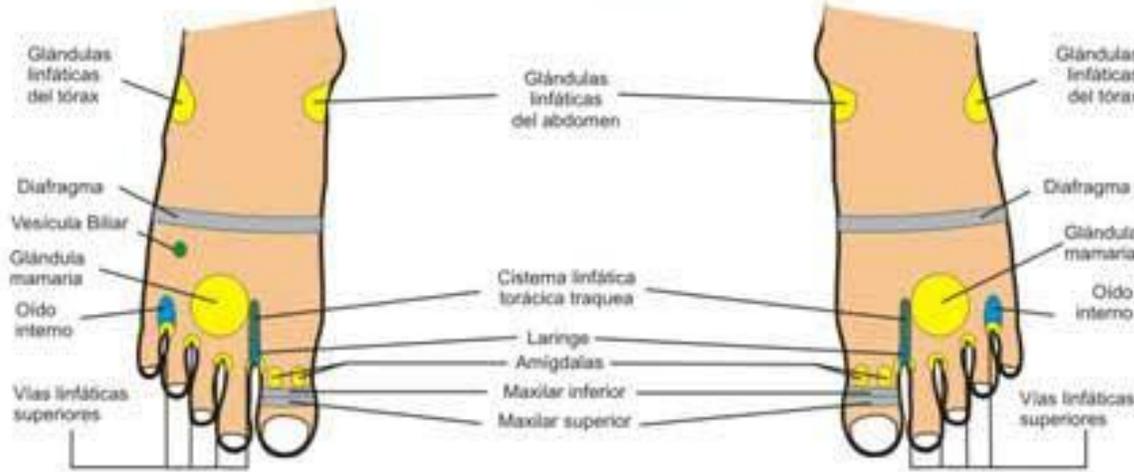
Mapa de planta de pies



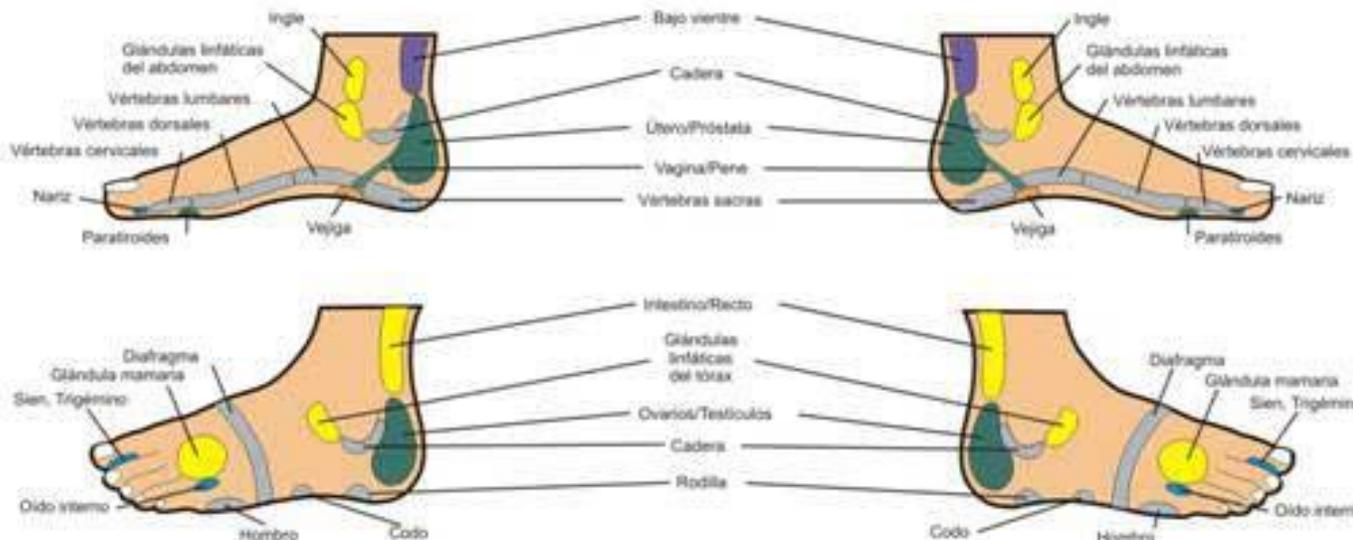
Tomado de: <https://www.deustososalud.com/blog/terapias-naturales/que-es-reflexologia-podal-que-beneficios-tiene>



DORSAL



LATERAL



Mapa dorsal y lateral de pies



Muchas
GRACIAS

