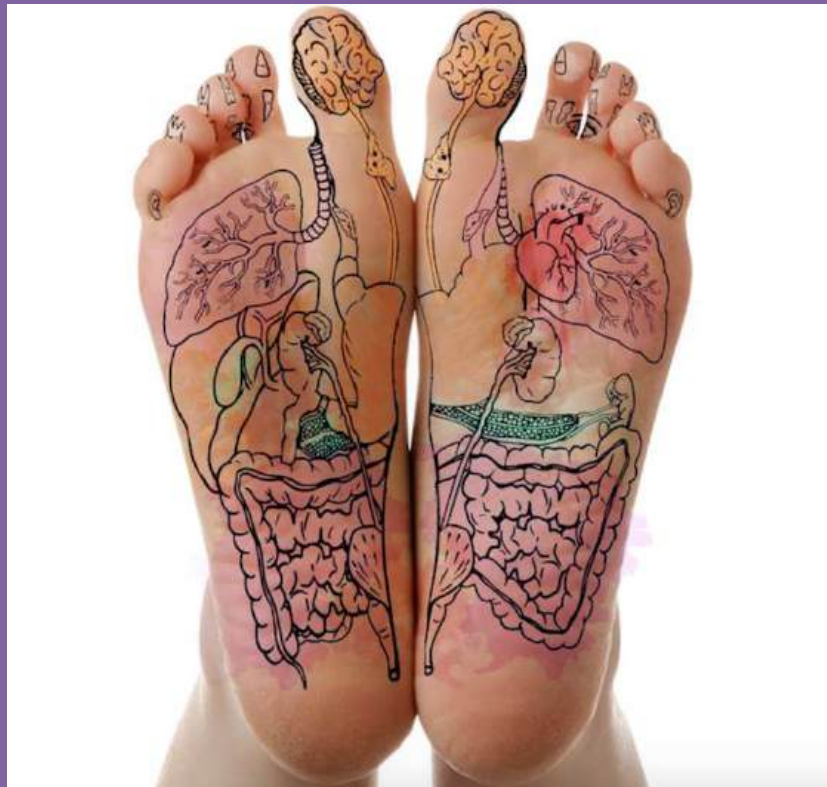


Apuntes de REFLEXOLOGÍA PODAL

NATUROPATÍA-ANTECEDENTES-FUNDAMENTOS-INDICACIONES



13/11/2019

www.reflexopodalanahi.com

NATUROPATÍA

Definición de Reflexología Podal

TÉCNICA

Habilidad que se desarrolla por el aprendizaje y la práctica

MANUAL

Que se realiza con las manos

ENERGÉTICA

Que influye en el campo electromagnético de la persona

TERAPÉUTICA

Tratamiento que se emplea para la curación de un trastorno o enfermedad.

Enmarcada dentro de la
NATUROPATÍA

www.reflexopodalanahi.com

2

NATUROPATÍA

Es la ciencia que estudia las propiedades y las aplicaciones de elementos naturales (vegetales, agua, sol, tierra y aire) con la finalidad de mantener y/o recuperar la salud.



www.reflexopodalanahi.com

4

ÁREAS DE LA NATUROPATÍA	
ALIMENTARIA	Alimentación Ortomolecular, Higiénica, Ayunohigiene, Dietohigiene, Orientaciones Etnodietéticas: Ayurveda, Macrobiótica , ...
FITOCOMPLEMENTARIA	Fitoterapia, Aromaterapia, Etnoherbología...
ESTIMULOS NATURALES	Hidroterapia, Talasoterapia, Termas, Geotecnica, Heliohigiene
MANUAL	Reflexología , Quiromasaje , Quiropraxia, Osteopatía, Shiatsu, Ciryax, Thai,, Drenaje linfático, Digitopuntura, Sacrocraneal, Metamórfico, Rolfing, Método Alexander...
SENSORIAL	Técnicas musicales, Cromoterapia, Aromahigiene...
FUNCIONAL	Oligocatalisis, Biosales, Litoquelación, Homeopatía, Espagiria,...
PSICOFÍSICA	Gestalt , Eneagrama , Mindfunless , Constelaciones Familiares , PNL, Psicohigiene transpersonal, Kabbalah, Cartas OH, ...
ENERGÉTICA	Acupuntura, Geobiología, Bioenergética, Flores de Bach, ...
SEMIOLÓGICA	Iridiología, Kinesología, Arolo, Toma de pulsos, ...

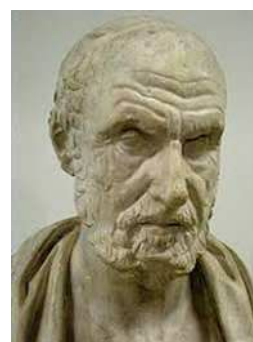
www.reflexopodalanahi.com

5

Bases de la NATUROPATÍA 1

Primum non nocere
ANTE TODO NO HACER DAÑO

Fue visto como el médico más grande de todos los tiempos y basó su práctica médica en la observación y el estudio del cuerpo humano.



Hipócrates de Cos
Grecia 460 a.C.

www.reflexopodalanahi.com

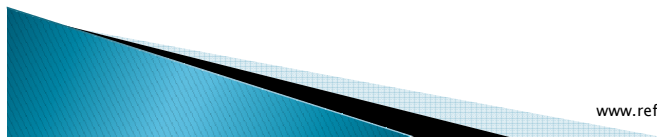
3

Bases de la NATUROPATÍA 2

Vis medicatrix naturae
**EL PODER CURATIVO DE LA
NATURALEZA**

El cuerpo contiene de forma natural el
PODER INTRÍNSECO DE SANARSE

La terapia hipocrática se concentraba en
FACILITAR ESTE PROCESO NATURAL



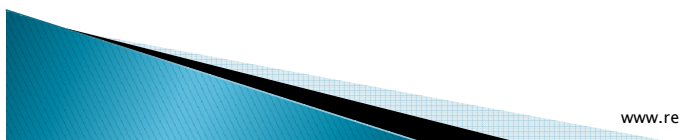
www.reflexopodalanahi.com

1

Bases de la NATUROPATÍA 3

HOMEOSTASIS
Principio fisioterapéutico

Conjunto de fenómenos de **autorregulación**
conducentes al mantenimiento de una
constancia en la composición y las
propiedades del medio interno de un
organismo.



www.reflexopodalanahi.com

5

Parámetros de las constantes vitales:

Los rangos normales de los signos vitales para un adulto sano promedio mientras está en reposo son:

Temperatura corporal: de 36.5°C a 37.3°C

Presión arterial: 120/80 mm/Hg

Frecuencia respiratoria: 12 a 18 rpm

Pulso: 60 a 100 latidos por minuto

www.reflexopodalanahi.com

6

Bases de la NATUROPATÍA 4

HOLISMO

El todo se comporta de un modo distinto que la suma de sus partes



Concibe al ser humano como una **UNIDAD** que se debe tratar en conjunto y no en partes, enmarcada en un contexto social, político y económico.

www.reflexopodalanahi.com

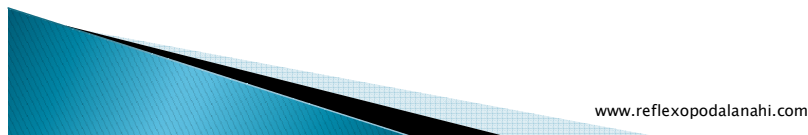
7

Bases de la NATUROPATÍA 6

**A FAVOR DE LA SALUD
no en contra de la enfermedad**

Se tiene en cuenta la diferencia entre combatir la enfermedad y transmutar la enfermedad.

La curación se produce desde una enfermedad transmutada, nunca desde un síntoma derrotado.

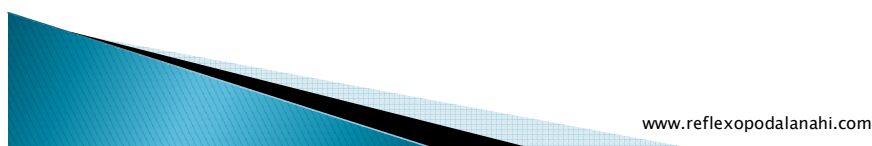


9

Bases de la NATUROPATÍA 7

**PACIENTE PROTAGONISTA
DE SU PROCESO**

Lo más importante del proceso terapéutico es transmitir nuestro conocimiento a la persona para que pueda mantener su salud a través de hábitos diarios.



10

LA SIMBOLOGÍA DE LOS PIES por Carmen Mora Delgado¹

(...) Son muchas las culturas que coinciden en la idea de que nuestros pies nos conectan con la tierra, y a nivel de la realidad, nos ayuda a soportar el peso del cuerpo y a equilibrarlo, también contribuyen a facilitar el movimiento y el cambio de posición no sólo física sino psíquica. Con sus dedos flexibles y prensiles se adapta a los accidentes múltiples e impredecibles del terreno. Leonardo Da Vinci lo calificó de "una pieza maestra de ingeniería y una obra de arte". No obstante además nos indican modestia, es un símbolo universal que ya Jesucristo utilizó para transmitir humildad, el discípulo lava los pies de su maestro en señal de sumisión y respeto, al tiempo que el maestro lava los pies de sus discípulos como acto de amor y de entrega.



Al estar en la base del esqueleto los pies son columnas que nos permiten arraigarnos, encontrar la estabilidad en todos los sentidos, evocando un carácter firme, asertivo, coherente. De una persona digna de confianza decimos que tiene los pies en la tierra, y podemos asegurar que una persona competente conoce el terreno que pisa. Ponerse a los pies o besar los pies de alguien es una fórmula de respeto y sumisión que se empleaba con las personas de la realeza o por cortesía con las damas.

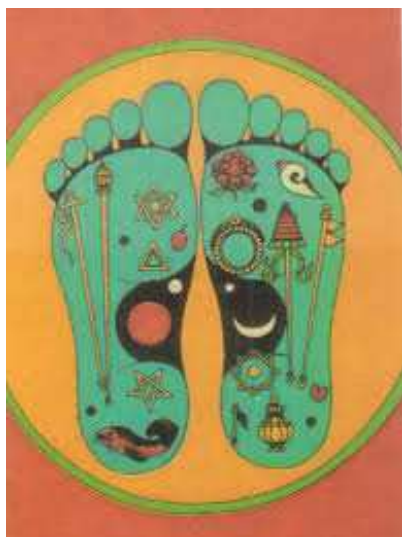
El pie es la medida más antigua de un paso, del tiempo, del progreso y de la distancia. Al ser sensible responde con facilidad a los sutiles cambios en el terreno para avanzar como es debido, si no nos pueden doler. Los recuerdos de la más tierna infancia pueden estar impresos en ellos. También es sumamente erótico y ha sido objeto sexualizado de embellecimiento o de deseo fetichista. Resisten en el deporte, dan expresión a la sensibilidad estética y religiosa, son fuente de improvisación en las preciosas figuras de ballet.

Mientras las manos evolucionaron a partir de las patas delanteras de nuestros antepasados cuadrúpedos, los pies son lo bastante versátiles como para utilizar el pincel si es necesario, así lo demuestran las obras de pintores que han perdido el uso de sus manos. Y de esta interesante manera colectiva de dotar de significado al pie más allá de lo físico, los estudiosos en los campos de la psicoanalogía, el simbolismo y la reflexología siguen afinando en el estudio comparativo de las partes del pie y sus analogías en cuanto a temperamento, emociones y estabilidad que reflejan a la persona que se apoya en ellos.

Los pies saben de manera instintiva cuándo deben quedarse quietos o ponerse a correr para alejarse del peligro, incluso antes de que la cabeza haya caído en la cuenta, algo que se reflejará en nuestros talones. El talón es la zona de la vulnerabilidad y sus lesiones con frecuencia afectan a toda la pierna, míticamente es la parte más humana del pie, desde donde nace nuestra creatividad y libertad. (...)

El pie es el emblema del ser material, pero también puede sugerir movimiento evolutivo en el camino espiritual, sacralizado en todas las peregrinaciones de todas las grandes religiones. El pie nos dirige hacia nuestro destino existencial, a nuestra meta transpersonal.

¹ Extracto de artículo de Carmen Mora Delgado aparecido en <https://www.reflexologiaenmovimiento1.es/?fbclid=IwAR0cn8WaYoEUEChKuM9eUvkeD7xMXMTesiM<rrPO1S0OrBaGJLsG5N87s>



Una de las formas más curiosas de representación de la Divinidad en el hinduismo es a través de mostrar únicamente sus pies como deidad. Esto, por supuesto, no es de extrañar para un devoto hindú, para quien poner la cabeza a los pies de Dios es su meta última. La primera aparición de Vishnú, un dios venerado en el hinduismo, se encuentra en el *Rig-veda*². En el arte hindú son especialmente significativas las representaciones de los **Pies del Señor Vishnú** que tienen distintas marcas en las plantas las cuales están marcadas con diecinueve símbolos auspiciosos: en la planta derecha: grano de maíz, disco, urdhvarekha, loto, agujón, sombrilla, bandera, rayo, yantra de ocho puntas, svastika y fruto del jambu; en la planta izquierda: concha, círculo, arco, huellas de ternero, recipiente de agua y media luna.

El budismo se originó en la India entre los siglos VI y IV a. C. y es una doctrina filosófica y espiritual no teísta perteneciente a la familia dhármica³. Comprende una variedad de tradiciones, creencias religiosas y prácticas espirituales principalmente atribuibles a Buda Gautama. Las **"Pisadas de Buda"**, '*Buddhapada*', simbolizan la presencia de Buda en sus propias enseñanzas, el Dharma, y refuerzan el hecho de que fue un hombre mortal que caminó sobre la tierra. Nos recuerda que la vida espiritual tiene sus pies en la tierra y que aunque aspiremos a "trascender", no debemos olvidarnos completamente del plano material de la existencia.

Pies de Buda. Recubierta en pan de oro, con 46 metros de largo y 15 de alto, la imagen del Buda Reclinado de Wat Pho es la más grande de Tailandia. Los pies del Buda tienen 5 metros de largo y 3 de ancho, y está decorado con 108 símbolos.



² **Rig-veda:** el texto más antiguo de la India, de mediados del II milenio a. C., transmitido oralmente ya que en la India no se había desarrollado aún la escritura.

³ **Dhármica:** es una palabra sánscrita que significa 'religión', 'ley religiosa' o 'conducta piadosa correcta'.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS



La imagen ha sido extraída del libro *"Une rue de tombeaux a Saqqarah" - Second volume, planches*- *'Una calle de tumbas en Saqqara, 2 volúmenes'* - publicado en 1907 en Bruselas por el egiptólogo belga, considerado padre de la egiptología belga, **Jean François Désiré Capart**, nacido en 21 de febrero de 1877 en Bruselas y fallecido el 16 de junio de 1947 en Etterbeek. Información sacada de: <https://antonioramonrey.wordpress.com/2014/03/05/relexologia-en-el-antiguo-egipto/>



La imagen del papiro está invertida respecto al relieve original. En el jeroglífico, según traducción de Jean Capart (*"Une rue de tombeaux a Saqqarah, premier volume, texte"*), la persona que recibe el tratamiento dice: **"No me hagas daño"** ("Ne me fais pas de mal"); ante lo que obtiene la siguiente respuesta: **"Haré lo que deseas, príncipe"** ("Je ferais comme tu désires, prince"). Información sacada de:

<https://antonioramonrey.wordpress.com/2014/03/05/relexologia-en-el-antiguo-egipto/>

La referencia gráfica más antigua que disponemos sobre los posibles antecedentes de la reflexología, la tenemos en un relieve en **Egipto** que data del **2.330 a. de C.** Está en la sepultura de Ankhmahor⁴, mastaba⁵ situada en Saqqara, conocida popularmente como la "Tumba del médico", debido a que incluye escenas quirúrgicas. Una de ellas se centra en la circuncisión de un adulto, la otra es en la que se puede contemplar a cuatro personas, dos de ellas recibiendo masaje y dos aplicándolo en pies y manos, mientras que los restantes motivos pictóricos contienen los temas usuales de trabajos agrícolas, ofrendas...

En América, se sabe que estas manipulaciones de masaje en puntos reflejos fueron practicadas por algunas **tribus de indios norteamericanos**, que quizá pudieron heredar las de las culturas **mayas e incas** del centro y sur del continente americano.

En la antigüedad en Israel, la principal forma de trasladarse era "a pie" y no se usaba el calzado como hoy lo conocemos, por tanto, como los caminos y campos estaban llenos de polvo, piedras o incluso lodo, era inevitable ensuciarse los pies. De ahí la costumbre de quitarse las sandalias al entrar en las casas. Además, era muestra de hospitalidad que el anfitrión —o uno de sus sirvientes— lavara los pies de los invitados. Era una práctica social de la época. Las personas caminaban mucho y sus pies se calentaban y se llenaban de polvo. En tal caso ni que cosa mejor que un buen **lavatorio de pies**. Pero esto no era tarea del señor de la casa, sino de su criado. Cuando alguien de importancia visitaba un hogar, el señor de la casa mandaba a su criado a lavarle los pies al señor visitante. Era un servicio que un señor le hacía a otro señor a través de un siervo.



Los antiguos chinos percibían a los seres humanos como un microcosmos del universo que los rodeaba, infundido por las mismas fuerzas primitivas que motivaban el macrocosmos. Se imaginaban a sí mismos como parte de un todo no dividido, llamado **Tao**, un continuo singular de relaciones dentro y fuera. El propósito de la medicina china es proteger la vida humana preservando las condiciones dentro de las cuales se desarrolla. Defiende la lógica de que el mejor remedio contra el desastre es evitarlo, la mejor cura de la enfermedad es la prevención. El *Nei Jing*, un clásico de la medicina escrito en el siglo II a. de C., manifiesta que "Mantener el orden en vez de corregir el desorden es el principio fundamental de la sabiduría. Curar la enfermedad después de que haya aparecido es como cavar un pozo cuando uno ya tiene sed, o como forjar las armas cuando la guerra ya ha comenzado".

Durante la Edad Media, la gente de Europa Occidental tenía también una visión unificada de su universo: se veían a sí mismos como una parte integrante de todo lo que era visible e invisible. Estaban conectados al **Cielo** a través de **Dios** y a la **Tierra** a través de la **Naturaleza**. La ruptura de esta sensibilidad orgánica vino con el declinar de la sociedad feudal, cuando se desarrollaron las ciudades en lo que antes eran los reinos feudales.

⁴ **Ankhmahor** : un oficial de la Corte egipcia, muy probablemente del tiempo del faraón Pepy I, de la VI Dinastía.

⁵ **Mastaba**: Construcción funeraria egipcia en forma de pirámide truncada, cuya base superior presenta una abertura que da acceso a un pozo que conduce a la cámara mortuoria.

En el cristianismo de esta nueva era, el reino del Cielo existía fuera de la Naturaleza, aparte de ella, meramente al alcance del hombre. Las fuerzas oscuras, siniestras y misteriosas de la Tierra se contraponían a las fuerzas luminosas, virtuosas y sobrenaturales del Cielo. En vez de ser una aliada, la Naturaleza se convirtió en un enemigo al que había que vencer y conquistar. El hombre se mantenía fuera de ella, apartado de ella y por encima de ella. La Tierra ya no estaba íntimamente conectada a la vida de nuestro cuerpo; por el contrario, se convirtió en un objeto que podía ser manipulado y explotado.

La **muerte**, asociada con las fuerzas oscuras, se volvió irreconciliable con la vida, en vez de ser una transición inevitable en el ciclo de la existencia. La mejor protección frente a la Naturaleza era el dominio y el control: lograr el poder sobre la Naturaleza era conquistar la muerte. Para explicar y organizar el mundo se creó un conjunto nuevo de valores y de creencias. Esta nueva "religión" era la ciencia, y sus sacerdotes eran los matemáticos, físicos e ingenieros.



En el siglo XVII el matemático francés **René Descartes** (1596-1650) marcó la revolución científica de Occidente. Su introducción del pensamiento analítico y reduccionista formó la base de una nueva filosofía de la ciencia, que se convirtió también en la filosofía de la medicina moderna. Su pensamiento tuvo una influencia tan profunda que los principios que apuntalaban la ciencia moderna llegaron a denominarse cartesianos. Descartes consideraba el cuerpo humano como una máquina y erigió una firme división entre la mente y la materia.

Esta visión mecanicista de la naturaleza condujo a la leyes físicas absolutas y fijas desarrolladas por el astrónomo y matemático **Isaac Newton** (1643-1727), quien esbozó el método causa-y-efecto para explicar el universo material. Esta lógica constituyó la base del método científico, que aún hoy perdura prácticamente inalterado.



Con el avance de la ciencia comenzó la progresiva pérdida de gran parte del ancestral conocimiento terapéutico de los elementos de la naturaleza que hasta entonces había sido transmitido de generación en generación. A principios del siglo XX en Occidente todas las terapias no basadas en el modelo cartesiano **fueron consideradas no científicas** y quedaron desacreditadas por falta de recursos y por el acoso político. La naturopatía, la homeopatía y fitoterapia fueron apartadas de la corriente principal y relegadas a la condición de medicinas populares.

Sin embargo, desde finales de la Edad Media, la medicina tradicional china fue propagándose paulatinamente a tierras extranjeras. En 1605 llegó a manos de médicos alemanes un texto sobre hierbas medicinales chinas escrito en 1587. Un médico francés dio cuenta en 1810 de haber tratado con éxito enfermedades mediante acupuntura. En 1929 se tradujo al francés un texto chino que fomentó la práctica de la acupuntura. A mediados del siglo XIX, los inmigrantes chinos que construyeron las vías del ferrocarril y trabajaron en las minas de oro en los EE.UU. trajeron consigo su medicina.

WILLIAM H. FITZGERALD

La verdadera Reflejoterapia Podal y más concretamente su predecesora, la llamada Zone Therapie -Terapia Zonal- se desarrolló a principios del s.XX a partir de las observaciones que hacia 1913 hizo el médico americano W.H. Fitzgerald y que posteriormente otros autores, en su mayoría discípulos suyos, concretaron en los pies.



William H. Fitzgerald (1872-1942) estudió medicina en la Universidad de Vermont (EE.UU). Se especializó en otorrinolaringología, es decir, en afecciones de la nariz, garganta y oídos. Tras un largo tiempo de trabajo en el Boston City Hospital y de estancia en clínicas de París, Londres y Viena, alcanzó gran prestigio profesional.

Practicando exploraciones e intervenciones quirúrgicas en sus pacientes observó que aquellos que presionaban con fuerza las yemas de los dedos de las manos contra los cantos situados debajo de los reposabrazos de los sillones operatorios soportaban mejor el dolor.

La gran aportación de Fitzgerald a la Reflejoterapia reside precisamente en haber estudiado y analizado en profundidad la influencia de las presiones ejercidas en determinados puntos del organismo ante ciertos estados dolorosos. Llegó a la conclusión de que podía considerarse al cuerpo humano como dividido en diez zonas longitudinales que, partiendo de cada uno de los dedos de los pies y de las manos, iban a terminar en la bóveda del cráneo. Estas zonas imaginarias no sólo recorrerían la superficie corporal, sino que abarcan también aquellas partes de órganos, vísceras u otras estructuras anatómicas que atravesaban por encima. Sólo manipulando ciertos puntos localizados en una zona se podía influir en ella o, mejor dicho, en los órganos cruzados por ella.

Fitzgerald comenzó estas investigaciones en 1913, siendo médico jefe del departamento de Otorrinolaringología del St. Francis Hospital de Connecticut (EE.UU) y las publicó junto con el Dr. E.F. Bowers en 1917 en un libro titulado **Zone Therapie** (Terapia Zonal).

La Terapia Zonal llegó a popularizarse tanto en Estados Unidos que por los años 20 llegó a ser, junto con la quiropráctica, el método terapéutico manual más conocido y practicado. Otros autores comenzaron también a publicar obras sobre este tema, entre quienes cabe destacarse a Joe Shelby Riley que introdujo los conceptos de *zona refleja* ("Zone Reflex") y de *sistema zonal* ("The Zonery System") y fue quien determinó las líneas transversales, aparte de las longitudinales. Realizó una gran labor divulgadora de la Terapia Zonal en general y de la Reflejoterapia Podal en particular. Esta última no es otra cosa que la Terapia Zonal aplicada a los pies.

Si bien cabe considerar al Fitzgerald como un pionero dentro de la Reflejoterapia Podal, en realidad nunca concedió mucha atención a las áreas de presión reflejas de los pies si la comparamos con la que puso en las manos y sus dedos. Otro médico, el Dr. H. Bond Bressler, fue quién expuso por primera vez toda una serie de zonas reflejas no sólo en las manos y en las orejas, sino sobre todo en los pies, destacando que a su nivel las zonas reflejas se hallan más claramente delimitadas que en las manos.



EUNICE INGHAM

De todas formas, cuando la Reflejo terapia Podal alcanza verdaderamente una notable popularidad y difusión, especialmente en los EE.UU., es con Eunice Ingham.

Eunice Ingham nació en Dakota del Sur en 1889 y comenzó a trabajar como fisioterapeuta para el Dr. Joe Shelby Riley, seguidor de W. Fitzgerald, y se tomó el tiempo para investigar y desarrollar los hallazgos de la terapia de zona y desarrolló su teoría del pie a principios de la década de 1930.

Eunice pasó muchas horas sondeando los pies, encontrando puntos sensibles y equiparándolos con la anatomía del cuerpo. Luego comenzó a trabajar en los pies de las personas, usando su pulgar y dedos para empujar y empujar. Se convenció tanto de los beneficios de este tratamiento que planeó escribir un libro y viajar por los Estados Unidos para hablar sobre seminarios de salud. El objetivo de toda la vida de Eunice fue ayudar a la humanidad tanto como podamos, siempre que sea posible y donde sea que estemos.

En 1938, Eunice publicó su primer libro *Stories the feet can tell* (Lo que pueden contarnos los pies), un verdadero "best seller" que fue traducido a varios idiomas -al castellano todavía no- que rápidamente corrió la voz sobre los beneficios de la reflexología. Posteriormente publicó *Stories the feet have told* (Lo que nos han contado los pies). Eunice se hizo muy conocida y viajó por el mundo asistiendo a seminarios de salud donde habló con médicos sobre su terapia.

En los últimos años se le unió su sobrino, Dwight Byers. Finalmente, Dwight se hizo cargo de los seminarios de enseñanza y estableció el Instituto Internacional de Reflexología, para proteger los escritos originales de Eunice en todo el mundo.

En diciembre de 1974, Eunice falleció a la edad de 85 años. Había dedicado su vida a ayudar a los demás y estaba totalmente comprometida con los beneficios de la reflexología.

El gran mérito de Ingham reside precisamente en su imperturbable tarea divulgadora entre el gran público y a la fácil lectura de sus libros. Las principales autoras de libros sobre Reflejo terapia Podal (en su mayoría mujeres, como por ejemplo, Mildred Carter, Hedi Masafret, Doreen E. Bayly o Hanne Marquardt) han sido discípulas de Eunice Ingham, lo cual mencionan con no poco orgullo.

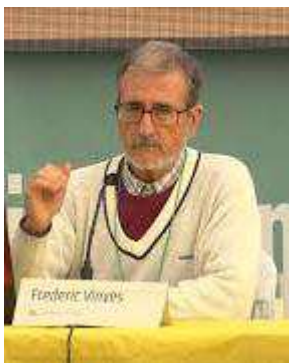


HANNE MARQUARDT

Hanne Marquardt (Alemania, 1933) masajista y formada en enfermería, es una reconocida profesional de la terapia de las zonas reflejas de los pies autora de **Reflexzonenarbeit am Fuss** que en España se ha titulado "*Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies*".

En el verano de 1958, con 25 años, Hanne trabajaba como masajista en unas termas en el sur de Alemania, y en la habitación de una paciente vio un folleto con el extraño título de *Stories the feet can tell* (*Lo que pueden contarnos los pies*). Ese fue el desencadenante de su interés por la TZR (Terapia de las Zonas Reflejas de los pies). Poco tiempo después abrió una pequeña consulta de terapia manual y allí fue comprobando en casi todos los pacientes, a menudo sin que ellos supieran lo que pretendía, las zonas reflejas correspondientes a su enfermedad. En 1967 tuvo la oportunidad de conocer personalmente a Eunice Ingham y fruto de aquel encuentro surgió la idea de hacer accesible, mediante cursos destinados a personas interesadas en el tema que procedían de las profesiones médico-terapéuticas, la experiencia que había atesorado a lo largo de nueve años.

Hanne Marquardt ha realizado una meritoria labor de investigación y difusión del método dentro de los países de habla alemana. Su libro *Manual práctico de la Terapia de las Zonas Reflejas de los Pies* se ha convertido en un manual imprescindible para los profesionales de la reflexología podal.



FREDERIC VINYES

El doctor Frederic Vinyes (Barcelona, 1948), licenciado en Medicina por la Universidad de Barcelona y formado en Alemania como médico naturista y en reflexología podal por Hanne Marquardt, fue quien introdujo el concepto de reflexoterapia en España. Asiduo colaborador de las revistas *Cuerpomente* e *Integral*, es autor de los libros "**La respuesta está en los pies**", "La curación por el agua", "La linfa y su drenaje", "Manual de medicina natural" y "*Manual de Reflexoterapia Podal*".



PETRA ALMAZÁN

Profesora y Jefa del Dpto. de Reflexología Podal de la Escuela Superior Philippos Thuban de Madrid. Estudió en EEUU y Canadá Terapia Craneo Sacral y Somatoemotional Release en el Instituto Upledger, así como diversos métodos de reflexología. Acumula más de treinta años de experiencia tanto en consulta como formando a futuras reflexólogas. Autora de "*Reflexoterapia: la salud a través del masaje en los pies*", "**Bases, Fundamentos y Aplicación de la Reflexoterapia Podal**" y "*Reflexoterapia para las emociones*".

FUNDAMENTOS

Reflejo

Un reflejo es una **respuesta automática e involuntaria** de nuestro organismo ante determinado estímulo. Dicha respuesta suele ser una contracción muscular o una secreción glandular. Se conoce como arco reflejo la vía neuronal de dirección única que recorren determinados impulsos nerviosos (estímulos) dando lugar al acto o respuesta refleja. Este camino es el más corto que posible. Los reflejos pueden ser innatos (reflejo rotuliano, lagrimear cuando cortamos cebolla, retirar la mano del fuego...) o adquiridos (pisar el freno ante un semáforo en rojo).

En los reflejos están involucradas mínimamente dos neuronas (células nerviosas) conectadas sinápticamente entre sí. Una de ellas es sensitiva que está en conexión con un receptor (la piel) y la otra es motora y contactar con un efector (músculo o glándula) que ejecuta la acción.

Arco reflejo

Reflejo rotuliano

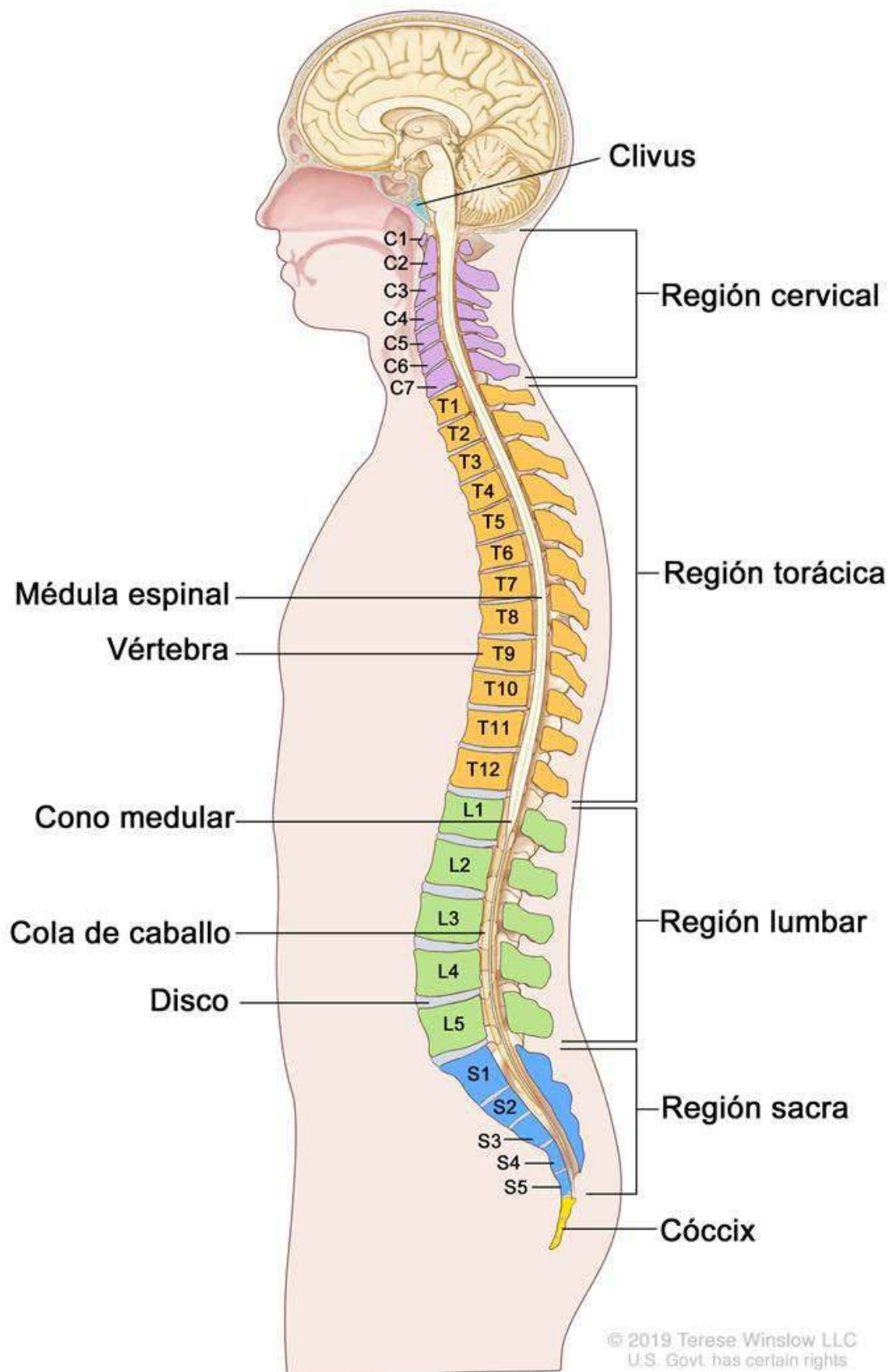


22

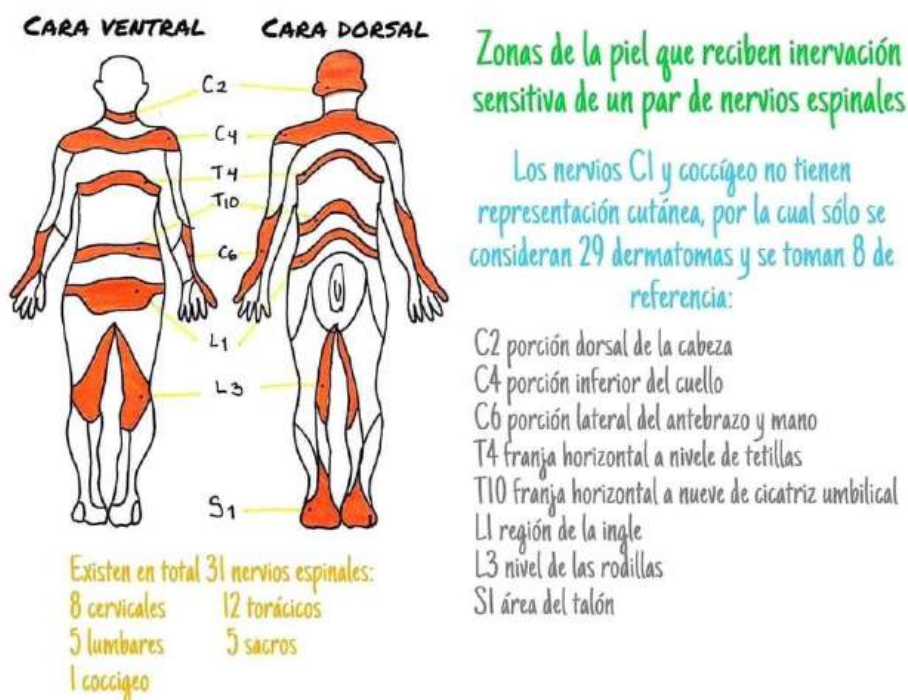
www.reflexopodalanahi.com

Sistema Nervioso

Los reflejos por conducción a lo largo de arcos cuyos centros están situados en la médula espinal se llaman **reflejos medulares**. Los reflejos de retirada y tendinosos son dos tipos comunes de reflejos medulares. Encontramos un ejemplo de reflejo de retirada al separar la mano de una superficie caliente. El conocido reflejo rotuliano es un ejemplo de reflejo tendinoso.



DERMATOMAS



www.reflexopodalanahi.com

15

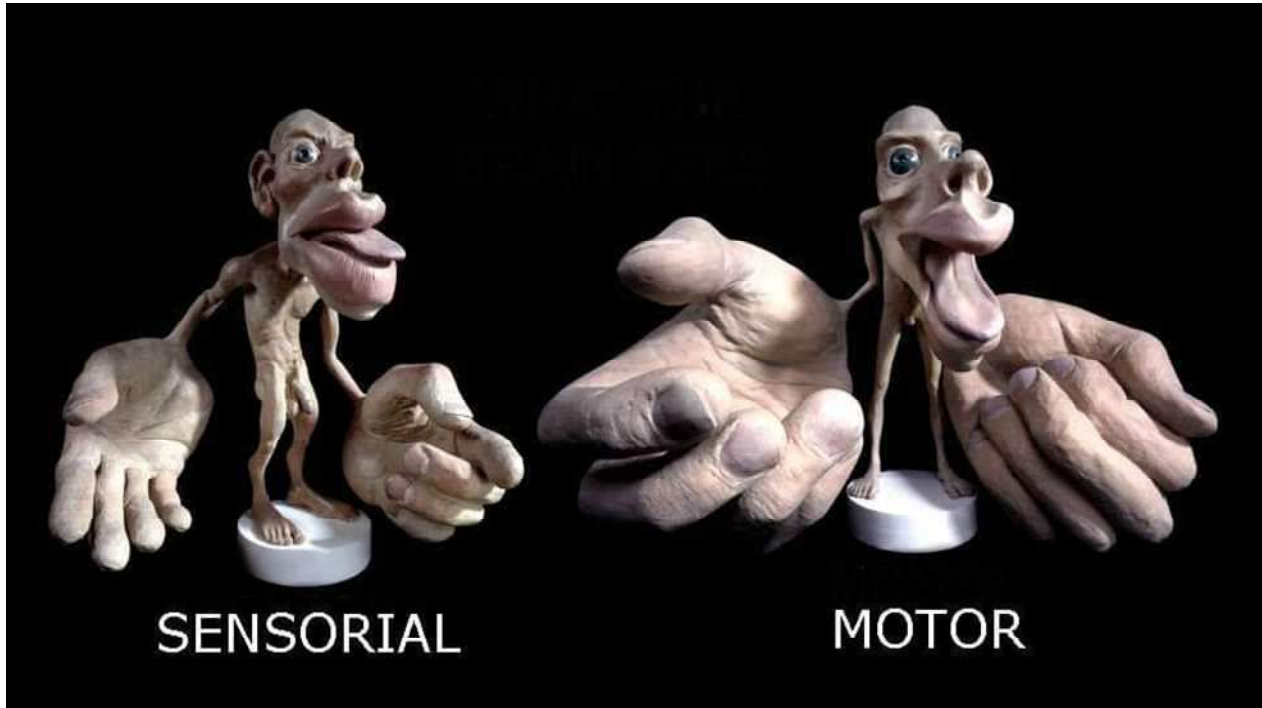
Dermatomas

El Sistema Nervioso Periférico comprende **doce pares craneales** unidas a la superficie inferior del encéfalo. Sus fibras conducen impulsos entre el encéfalo y las estructuras de la cabeza y el cuello y de las cavidades torácica y abdominal, a saber: (I Olfativo, II Óptico, III Motor ocular común, IV Patético, V Trigémino, VI Motor ocular externo, VII Facial, VIII Vestibulococlear, IX Glossofaríngeo, X Vago, XI Accesorio y XII Hipogloso) **y treinta y un pares de nervios conectados a la médula espinal** de la siguiente manera: ocho pares se insertan en los segmentos cervicales, doce en los torácicos, cinco en los lumbares, cinco en los sacros y uno en el cóxis.

Los nervios espinales conducen impulsos entre la médula espinal y las partes del cuerpo no inervadas por los nervios craneales. El mapa detallado de la superficie corporal revela una relación íntima entre el origen de cada nervio en la médula espinal y la parte del cuerpo correspondiente. El área de superficie cutánea inervada por un determinado nervio espinal se conoce como dermatoma.

El sistema simpático, denominado también **sistema toracolumbar**, este sistema funciona como un sistema de emergencia. El sistema parasimpático ha sido llamado también **sistema craneosacro**, controla muchos efectores viscerales en condiciones normales. Los impulsos transportados por las fibras parasimpáticas, por ejemplo, tienden a enlentecer los latidos cardíacos, aumentar el peristaltismo e incrementar la secreción de jugos digestivos e insulina. Por esta razón, podemos considerar la función simpática como un contrapeso de la función simpática.

Homúnculo de Penfield



81

www.reflexopodalanahi.com

Sistema Nervioso

Cada una de las distintas proyecciones reflexológicas (somatotopía) sigue unas leyes propias que la diferencian de las demás. Así pues, la topografía de los órganos reflejados en los pies no es igual que la de la oreja, el iris o las fosas nasales, pongamos por caso, ni tampoco son iguales las técnicas terapéuticas empleadas en cada una de ellas, aunque todas tienen por finalidad mantener o recuperar la homeostasis del organismo.

El homúnculo de Penfield fue calificado de grotesco por su propio autor a causa de la irregularidad de su morfología: mientras que las manos, la boca, los ojos y las orejas son desproporcionadamente grandes en comparación con el cuerpo humano, el resto del homúnculo tiene una apariencia débil.

La comparación entre las enormes manos y los brazos, frágiles y delgados, resulta particularmente llamativa. Estas características están aún más marcadas en el caso del homúnculo motor que en el sensorial debido a que las funciones relacionadas con el movimiento están menos distribuidas que las sensoriales.

La causa del peculiar aspecto de los homúnculos son las diferencias en la inervación de las distintas partes del cuerpo: cuanto más intensa y compleja es la conexión entre una de ellas y el cerebro, mayor el tamaño de la sección correspondiente en la corteza cerebral.

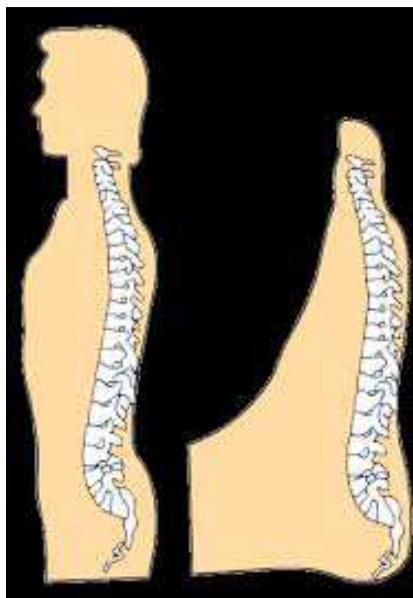
Analogía de forma entre el ser humano y el pie

El concepto original de "zonas reflejas" ha experimentado una notable extensión gracias a la aparición y el rescate de diferentes métodos de diagnóstico y de terapia, que no son explicables sólo a través de la estructura anatómica y la función del sistema nervioso. En la actualidad, dicho concepto es aplicado en tanto que representación reflejada y reducida del todo en la parte. El concepto de somatotopía, habitual en un principio para denominar el fenómeno de las proyecciones de todo el organismo, ha sido sustituido hoy por el concepto de "microsistema", aunque en realidad ambos son sinónimos.

Puesto que la reflexología tampoco es verificable desde el punto de vista clínico o bien científico, elegí para suscitar la comprensión del método la aproximación mediante la analogía de formas. Su efectividad ha quedado demostrada en la práctica y a lo largo de los cursos, y es, además, fácil de comprobar topográficamente.

La analogía de las formas, es decir, los perfiles anatómicos comparables dentro del cuerpo, incluso aunque estén muy distanciados entre sí, indican a menudo relaciones mutuas, internas y funcionales.

Existe una evidente semejanza entre la forma del pie y la de una persona sentada. En general es válido afirmar que:



∞ Las zonas reflejas de la parte anterior de la persona se encuentran en el dorso del pie.

∞ Las zonas reflejas de la parte posterior de la persona se encuentran en la planta del pie.

En los planos horizontales son válidas las siguientes correspondencias:

∞ Las zonas reflejas de la cabeza y cuello corresponden a los dedos de los pies.

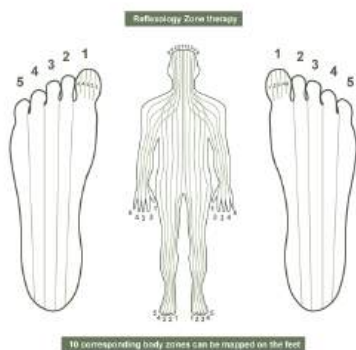
∞ Las zonas reflejas del tórax y del epigastrio corresponden más o menos al área del metatarso.

∞ Las zonas reflejas del abdomen y la pelvis corresponden a los huesos del tarso, hasta los maléolos.

∞ Las zonas reflejas de las piernas corresponden a los extremos distales de la pierna.

Zonas longitudinales del W. Fitzgerald

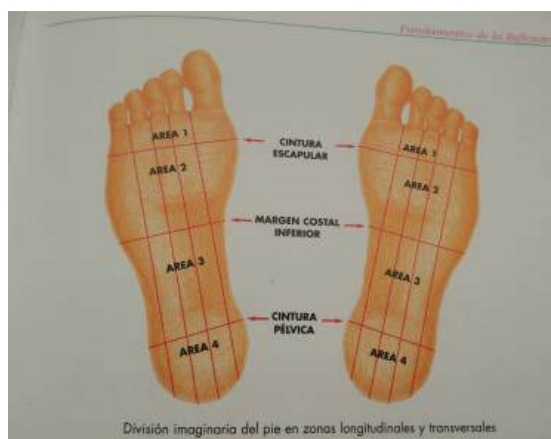
La reflexología podal se basa en la idea de que los pies son el espacio en el que se encuentran perfectamente conectados reflejamente todos los órganos del cuerpo conforme a un esquema o mapa específico. Esta idea se sustenta en la teoría desarrollada por W. Fitzgerald sobre la división del cuerpo humano en diez zonas longitudinales que recorren verticalmente todo el cuerpo desde la cabeza hasta los pies abarcando todos y cada uno de los órganos y tejidos.



Estas zonas se reparten de la siguiente forma: cinco en el lado derecho y cinco en el lado izquierdo, teniendo en cuenta que cada brazo y cada pierna poseen respectivamente cinco zonas. Estas zonas se prolongan hasta los pies, cinco en cada pie, de tal modo que los órganos de la mitad derecha (hígado, vesícula biliar, apéndice, colon ascendente) del cuerpo se encuentran en el pie derecho mientras que los del lado izquierdo (bazo, colon descendente) se encuentran en el pie izquierdo. Los órganos dobles (pulmones, riñones, ojos, oídos) y los que se localizan a lo largo de la línea media del cuerpo (columna vertebral, ano, esófago, tráquea, ...) o que están cruzados por ella (estómago, colon transverso, páncreas, ...) están representados en los dos pies.

vertebral, ano, esófago, tráquea, ...) o que está cruzados por ella (estómago, colon transverso, páncreas, ...) están representados en los dos pies.

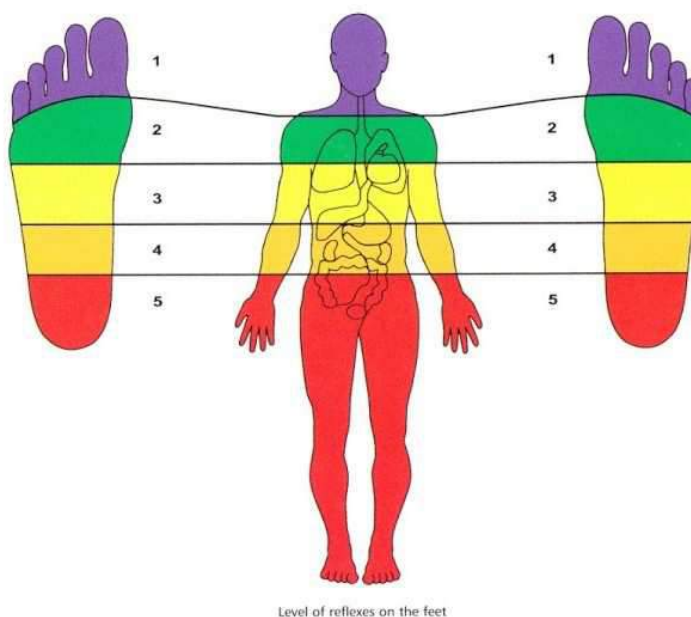
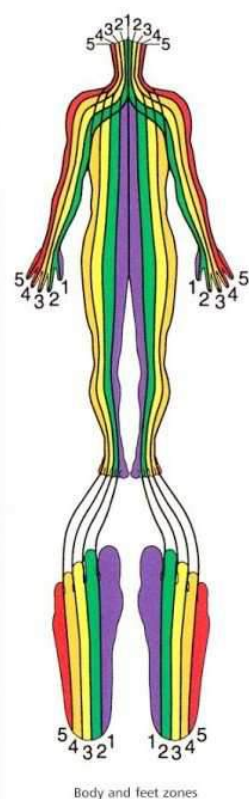
Zonas transversales de Dr. Riley



El trabajo de Fitzgerald fue ampliado por Shelby Riley, añadiendo a su vez otra división imaginaria del cuerpo en tres zonas transversales que separan la cabeza, el tórax y el abdomen. Estas divisiones se proyectan también en el pie: la primera, denominada cintura escapular, recorre horizontalmente la almohadilla que sirve de base a los dedos y comprende el sistema linfático, los sentidos, las emociones. La segunda, llamada del margen costal inferior, se sitúa aproximadamente hacia la mitad del pie, en la zona de unión de los tarsos con los metatarsos y representa los

órganos externos. La tercera, conocida como línea de la cintura pélvica, sobre el área del talón, se identifica con el aparato genital.

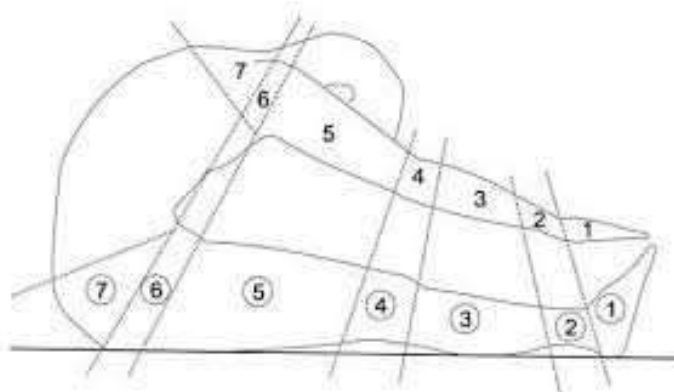
De esta forma, se establece un completo esquema o mapa reducido del cuerpo sobre los pies en toda su extensión, es decir, en todos sus planos tanto plantar, como dorsal (empeine), interno y externo.



Relación entre distintas zonas

Cada una de las zonas longitudinales recorre una serie de órganos que ya por este hecho guardan una especial relación entre sí. Así, se puede afirmar que existe una relación entre el hombro y la cadera, por ejemplo, así como entre el codo y la rodilla, ya que todas ellas se sitúan dentro de la misma zona longitudinal.

Existen opiniones que relacionan estas diez zonas longitudinales establecidas por el Dr. Fitzgerald con los meridianos del cuerpo originales de la medicina china, que son unos canales que recorren también todo el cuerpo y por los que circulan las energías del organismo. Estos meridianos son la base sobre la que actúan otras técnicas milenarias, como la acupuntura, acu presión,... y aunque no coinciden exactamente con las zonas de la reflexología sí parecen tener un origen muy similar.



El tacto y la homeostasis

Existen millones de órganos de los sentidos por todo el organismo, en **la piel**, los órganos internos y los músculos. Constituyen los múltiples **receptores sensitivos** que nos permiten responder a estímulos como el tacto, la presión, la temperatura y el dolor. Estos

receptores microscópicos están situados en los extremos de las dendritas de las neuronas sensitivas.

Todos los órganos de los sentidos, independientemente de su tamaño, tipo o localización, tienen en común ciertas características funcionales importantes.

- 1º- Deben ser capaces de detectar un estímulo
- 2º- Esta detección debe convertirse en un impulso nervioso
- 3º- Esta señal se conduce a lo largo de una "vía" hacia el encéfalo

La capacidad de detectar cambios en nuestro medioambiente externo e interno es un requisito para mantener la **homeostasis** y nuestra propia supervivencia. Podemos poner en marcha reflejos protectores importantes en la homeostasis solo si somos capaces de notar un cambio o peligro.

Los peligros externos se detectan por la vista o el oído. Si el daño es interno, como estiramiento excesivo de un músculo, detección de un incremento de la temperatura (fiebre) o la sensación de dolor causada por una úlcera, otros receptores nos hacen conscientes del problema y nos permiten tomar las acciones correctas para mantener la homeostasis.

Los mecano receptores llamados corpúsculos de Mesmer se encuentran especialmente en zonas sensibles donde no hay pelo como como labios, yemas de dedos, pezones, palma de la mano y planta del pie. Estos receptores detectan los estímulos ejercidos por presión mecánica -fuerza que se ejerce en una superficie-. Dichos estímulos se convierten en impulsos nerviosos que provocan una respuesta refleja en forma de contracción muscular o secreción glandular.

TIPOS DE RECEPTORES

sentido	órgano	estímulo	receptor
vista	 ojo	luz color forma tamaño distancia	fotorreceptor
oído	 oído	sonidos música ruidos lenguaje	meCanorreceptor
gusto	 lengua	sustancias químicas sajado dulce amargo ácido umami	quimiorreceptor
olfato	 nariz	sustancias químicas	quimiorreceptor
tácto	 piel 	duro frio caliente suave áspero dolor	termorreceptor meCanorreceptor

El contacto físico y el bienestar

La piel es, literalmente hablando, una extensión del sistema nervioso. Por eso, las percepciones táctiles se traducen casi automáticamente en estados fisiológicos del cerebro. El contacto con la piel incide en nuestro bienestar y es una valiosa fuente de salud mental.

La ciencia ha comprobado que un toque amistoso hace que la piel emita una señal al cerebro. El principal efecto de esto es una reducción en la producción de cortisol, la hormona del estrés. Esto a su vez, desinhibe la producción de linfocitos, que son la primera línea de defensa del sistema inmune. Así mismo, se comprobó que otro de los beneficios del contacto físico es que incrementa la producción de serotonina, dopamina y oxitócica. Todas esas hormonas tienen un importante papel en la sensación de bienestar.

Existen innumerables estudios sobre los beneficios del contacto físico y casi todos llegan a la misma conclusión: el tacto encierra varios secretos relacionados con el bienestar. No es casualidad que sea el sentido que tenemos más desarrollado al nacer.

La forma de comunicación no verbal por excelencia, es el **contacto físico**: la comunicación a través del tacto. Durante las primeras etapas del desarrollo humano, el contacto es fundamental para poder generar relaciones interpersonales. A través de éste, es como el niño o la niña pueden recibir y transmitir mensajes afectivos y emocionales.

Con el tiempo y con la edad, el contacto físico se sustituye con otras formas de comunicación, principalmente con la comunicación oral, es decir, la comunicación a través de la palabra.

A QUIÉN VA DIRIGIDA

Al ser una terapia suave y no invasiva, se puede realizar a cualquier persona de cualquier edad:

- ∞ Bebés
- ∞ Niñ@s
- ∞ Adult@s
- ∞ Ancian@s

BENEFICIOS

- Relaja
- Favorece mecanismos de depuración
- Mejora circulación
- Homeostasis
- Alivia el dolor
- Disminuye intensidad del síntoma
- Mejora la calidad del sueño
- Fortalece sistema inmunitario

Función nerviosa mejorada

A medida que envejecemos, nuestras terminaciones nerviosas se vuelven menos sensibles en muchas partes de nuestro cuerpo, particularmente en nuestras extremidades. Dicho esto, la reflexología se ha relacionado con la estimulación de más de 7.000 terminaciones nerviosas diferentes en una sola sesión, lo que aumenta su función y reactividad. Abrir y limpiar las vías neuronales puede ayudar a mejorar la funcionalidad y la flexibilidad en muchas áreas del cuerpo. Las vías neuronales son como los músculos, por lo que es bueno trabajarlos de vez en cuando para mantenerlas activas.

Incremento de los niveles de energía

Al alinear el funcionamiento de órganos y sistemas musculares, la reflexología puede aumentar el metabolismo y los procesos de creación de energía dentro del cuerpo. Si necesitamos un impulso de energía o siempre nos sentimos cansados, tal vez una sesión de reflexología podrá ayudarnos a recuperar nuestra energía.

Mejora de la circulación

Uno de los beneficios más conocidos y verificados de la reflexología es que mejora la circulación en todo el cuerpo, lo que significa que la sangre y el oxígeno circulan de manera más efectiva. Esto se traduce en que más oxígeno llega a los sistemas de órganos vitales, optimizando así su funcionamiento y aumentando aún más el metabolismo. Esto también da como resultado una curación más rápida y un nuevo crecimiento de las células dañadas.

Relajación

Como mencionamos anteriormente, se sabe que la reflexología abre las vías neuronales, y este tipo de actividad neuronal de flujo libre favorece un estado de relajación en el cuerpo. Por esta razón, la reflexología puede inducir a un estado de calma en todo su cuerpo y mente. En esta misma línea, la reflexología se usa comúnmente para curar los trastornos del sueño. El insomnio puede ser un problema muy incómodo de padecer, pero la reflexología ayuda al cuerpo a relajarse y volver a sus ritmos circadianos normales y saludables.

Eliminación de toxinas

La reflexología ha demostrado mejorar la función de la vejiga y reducir los problemas del tracto urinario. Lo que esto significa en términos de toxicidad es un sistema más eficiente de eliminación de toxinas y otras sustancias extrañas, lo que protege a nuestro cuerpo de las enfermedades y trastornos de salud que a menudo pueden surgir de un sistema urinario comprometido.

Estimulación del sistema nervioso

Las vías neuronales abiertas pueden beneficiar a nuestro sistema nervioso central en una variedad de formas. No solo mejora la capacidad del cerebro para manejar los aportes de manera más efectiva, acelerando así nuestros poderes cognitivos, sino que también aumenta la memoria.

Reducción en dolores de cabeza

La reflexología es utilizada principalmente por muchas personas como un método para eliminar el dolor. Como tratamiento analgésico, la reflexología puede reducir la gravedad de una migraña y un dolor de cabeza, simplemente aliviando la tensión en los músculos que a menudo puede provocar estas afecciones. Un dolor de cabeza inducido por el estrés también se puede eliminar, ya que el estrés y los factores psicológicos a menudo se manifiestan en los síntomas físicos de una migraña. Esta es en realidad una de las aplicaciones más populares de la reflexología.

Rápida recuperación

La combinación de una mayor actividad nerviosa y circulación, así como el funcionamiento equilibrado del metabolismo, significa que las células vuelven a crecer más rápido y las heridas pueden sanar rápidamente. Además, las cualidades de la reflexología para **aliviar el dolor** significan que los pacientes se recuperan rápidamente y están dispuestos a volver a la vida cotidiana.

INDICACIONES

La reflexología podal ayuda al organismo a funcionar de manera óptima, por esta razón está indicada para todas las enfermedades, para todos los síntomas. La reflexología es un factor más que contribuye a abonar un terreno favorable para que se de la homeostasis, el equilibrio, la salud.

Dicho esto, vamos a nombrar enfermedades y/o síntomas con los que podemos sentirnos identificadas: insomnio, estrés, ansiedad, terrores nocturnos, angustia, desasosiego, jaqueca, migraña, cefalea, gastritis, colitis, estreñimiento, alergias, acúfenos, pie cavo-plano, juanete, hernia de hiato, hipotiroidismo, neuroma de Morton, hemorroides, ciática, piernas inquietas, claudicación intermitente, lumbalgia, fatiga crónica, fibromialgia, asma, alergia, bronquitis, desarreglos hormonales, espolón calcáneo, fascitis plantar, problemas vertebrales, articulares, degenerativos, ...

CONTRAINDICACIONES

Las contraindicaciones que tiene la reflexología podal son temporales, es decir, no se debe aplicar mientras exista el problema, pero una vez subsanado, puede iniciarse o reanudar el tratamiento con toda normalidad. Está contraindicada en caso de fiebre, en embarazos inestables, en estados que requieran cirugía, en urgencias que requieran tratamiento hospitalario, en flebitis o tromboflebitis en pies o piernas y en infecciones agudas graves.

POSIBLES REACCIONES

Durante la sesión: movimientos involuntarios, adormecimiento de partes del cuerpo, sensación de hundimiento o vacío, aparición de recuerdos y/o emociones, llanto o risa sin motivo aparente, cambios en el ritmo respiratorio, visualización de imágenes, colores, temblores, sudoración, lagrimeo ocular, cambios de temperatura, cambios de salivación, cambios anímicos o emocionales.

Después de la sesión pueden aparecer reacciones leves que desaparecen pasadas 24 horas:

⌘ **Mecanismos de limpieza del organismo:** cambios de coloración, olor y/o cantidad en la orina, cambios en la cantidad, frecuencia, coloración, olor y consistencia en la defecación, aparición y/o regularización de ciclo menstrual en mujeres en climaterio o menopausia, sudoración con cambio de cantidad u olor, sueño...

⌘ **Síntomas que refieren a condiciones pasadas:** afecciones que en el pasado no se resolvieron totalmente pueden volver a manifestarse.

⌘ **Agravamiento de una condición:** Esta reacción, aunque no es agradable para la persona, es considerada positiva ya que muestra que el estímulo se dirigió directamente al punto donde se manifiesta el conflicto.

⌘ **Cambios en el estado de ánimo:** pueden aflorar sentimientos y emociones que estuvieron tapados, no hay que darles una explicación sino entenderlo como una depuración.

⌘ **Mayor actividad onírica:** más cantidad de sueños, con mayor sensación de vivencia y posibilidad de recordarlos. Esto habla de un mayor contacto con el inconsciente.

⌘ **Cambios en los pies:** pueden presentar variaciones de color, olor, humedad, textura, temperatura y flexibilidad.

BIBLIOGRAFÍA

REFLEXOTERAPIA SALUD A TRAVÉS DEL MASAJE EN LOS PIES, de Petra Almazán. 2004 Libsa ISBN: 97-8846-6210027

MANUAL PRÁCTICO DE LA TERAPIA DE LAS ZONAS REFLEJAS DE LOS PIES, de Hanne Marquardt. 2003 Ediciones Urano ISBN: 84-7953-545-2.

REFLEXOTERAPIA PRÁCTICA PASO A PASO, de Encarna Navarro. 2000 Editorial Técnico Científica ISBN: 84-923159-9-7

LA RESPUESTA ESTÁ EN LOS PIES, 16ª ed., de Frederic Vinyes. 2005 Integral ISBN: 84-7901-111-4

BASES, FUNDAMENTOS Y APLICACIÓN DE LA REFLEXOTERAPIA PODAL, de Petra Almazán. 2007 Esencia de Caminos ISBN: 978-84-611-9358-5

ANATOMÍA APLICADA, de Equipo Bios + Marta Benet y Carmina Valiente. 2016 Ediciones Tilde ISBN: 978-84-96977-30-3

LA ENFERMEDAD COMO CAMINO, de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke. 2007 Debolsillo ISBN: 978-84-9759-311-3

ANATOMIA PARA EL MOVIMIENTO, TOMO I, de Blandine Calais-Germain 2007 La Liebre de Marzo ISBN: 978-84-87403-13-2

ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DEL CUERPO HUMANO, 15ª ed., de Kevin T. Patton y Gary A. Thibodeau. 2017 Elsevier España ISBN: 978-84-9113-081-9.

ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA, 9ª reimposición, de Harriet Beinfield y Efrem Korngold. 2017 La Liebre de Marzo ISBN: 978-84-87403-42-2

<https://gestaltsinfronteras.com/2014/08/28/contacto-fisico-cuando-sobran-las-palabras/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/los-grandes-beneficios-del-contacto-fisico/>

<https://www.psicoadictiva.com/blog/la-reflexologia-podal-indicaciones-y-contraindicaciones/>