

REFLEXOLOGIA: ALÍVIO NOS PÉS

escrito por Triada



Conheça as técnicas e aplicações da reflexologia, a massagem terapêutica que baseia-se na premissa de que cada área do pé corresponde a determinado órgão ou sistema do corpo humano

Texto • Ana Cláudia Pires de Moraes

Você está andando pela sala de casa e, de repente, dá uma trombada violenta na mesa de centro: “ai, meu tornozelo!”. Instintivamente, você se abaixa e massageia o local para aliviar a dor, não é? É instintivo: a massagem é um dos caminhos mais antigos para curar os males do corpo.

Não faltam diferentes técnicas de massagem terapêutica para aliviar dores e até curar doenças. Mas uma delas se destaca por não ter como princípio o toque direto na área que precisa de cuidado. Na reflexologia, o tratamento é todo feito através de pontos específicos nas solas dos pés, que correspondem ao membro, região ou sistema afetado.

A ideia de que cuidando de nossos pés podemos cuidar de nosso corpo inteiro, por si só, já é atraente. E se lembrarmos que o método dispensa a ingestão de qualquer espécie de remédio, a necessidade de se fazer exames ou testes, o uso de instrumentos e que, além disso, nem mesmo chega a realizar uma intervenção direta na área afetada, a coisa se torna ainda mais interessante!

Alívio nos pés

O pé é uma delicada estrutura: equilibra, suporta e transporta todo o nosso peso corporal. É base e alicerce, portanto, deve estar sempre bem cuidado e equilibrado. Partindo do princípio que se você cuidar bem dos seus pés eles retribuirão cuidando bem de você, a massagem podal passa a ser uma necessidade básica para uma vida saudável e equilibrada.

Na reflexologia, a pressão em pontos corretos ainda estimula a circulação venosa e linfática e alivia a tensão e contração muscular. Quando detalhado, o mapeamento dos pés possibilita o tratamento de acordo com as necessidades individuais de cada paciente. É possível se livrar de dores nas costas, dor de cabeça, estresse, retenção de líquidos e problemas intestinais, tudo através dos pés.

Mapa da saúde

Para entender melhor a atuação da reflexologia, basta dividir o pé da seguinte forma: os dedos se relacionam com a região da cabeça. O início da sola é o reflexo da região torácica, a curva do pé corresponde com a região abdominal e o calcanhar com o baixo-ventre e membros inferiores. Veja tudo com detalhes no mapa abaixo:



Observação: Para ver a imagem em maior tamanho, [clique aqui](#).

Os reflexologistas não têm licença para exercer a medicina e, portanto, nunca diagnosticam doenças ou tratam de problemas de saúde específicos, embora ajudem a eliminá-los à medida que devolvem ao organismo o seu estado de equilíbrio.

Posso fazer eu mesmo?

A resposta é sim. Mas há um cuidado importante a se tomar: como o nosso organismo está interligado, com um componente trabalhando em função do outro, a massagem deve se atentar a TODOS os pontos dos pés, e não apenas à região ligada ao problema que se quer eliminar. Para que o tratamento seja específico, o que varia é a pressão, o tipo de movimento e a velocidade que se aplica nos pontos que se quer trabalhar, mas os pés são massageados por completo. Por isso, é sempre mais indicado procurar um terapeuta especializado.

Aplicações

Nos pés, encontram-se cerca de 72 mil terminações nervosas que se comunicam com todo o corpo. Assim, quando estimulamos essas vias, é como se estimulássemos todo o organismo para que ele funcione melhor. Saber qual é o local de origem e destino de cada uma dessas milhares de terminações é, portanto, indispensável para produzir efeitos nos órgãos, sistemas e regiões corretas.

Para as dores nas costas, o reflexologista deve priorizar o caminho da coluna vertebral, massageando-o várias vezes, indo e voltando devagar, ponto por ponto, dando mais atenção às regiões que costumam ficar mais doloridas, como ombros, cintura e quadril. Para combater o estresse, a intenção é relaxar e, portanto, devem ser enfatizados os pontos do plexo solar, dos ombros e do pescoço. No entanto, reflexologia é muito mais do que aprender “receitas” simplificadas como essas. Há a necessidade de estudos profundos para lidar com situações em que a real causa de um problema encontra-se

camuflada por outro sintoma.

No geral, a chamada terapia reflexa não cura doenças, mas age preventivamente e ajuda a eliminar problemas causados por disfunções específicas. Utilizada com frequência, traz equilíbrio ao organismo de forma natural e eficiente.

Benefícios da reflexologia

- Reduz os efeitos do estresse e induz um estado de relaxamento profundo
- Melhora a circulação sanguínea
- Limpa nosso corpo
- Ajuda a equilibrar todo o sistema humano
- Revitaliza a energia

Dói?

Nos primeiros toques em seus pontos reflexivos, a maioria das pessoas sente uma desagradável sensação de dor. Isso acontece porque os pontos em questão estão cheios de energia estagnada, que vem sendo acumulada durante anos, enquanto seu corpo trabalha sem parar, todos os dias, nos níveis físico, orgânico e mental – reflexos sensíveis à dor indicam quais partes do corpo estão congestionadas, mas é importante ter em mente que essa avaliação diz respeito apenas a partes “fora de equilíbrio”, e não a distúrbios específicos.

O contato com essa energia bloqueada provoca uma reação em cadeia por todo o organismo, graças à liberação de toxinas que fazem um verdadeiro processo de limpeza corporal. Após a sessão de reflexologia, é comum que o paciente sinta uma leveza nos pés. Na China, diz-se: “debaixo dos pés, o vento vivo”. Quer dizer que a pessoa sente-se como se estivesse

andando nas nuvens, com imensa sensação de bem-estar.9

Efeitos colaterais

As propriedades terapêuticas da reflexologia chamam atenção, mas engana-se quem pensa que, se os apertões não fizerem bem, tampouco farão mal. Como muitas vezes a pressão nos pés equivale a um “sacolejo” no órgão correspondente para que este funcione melhor, os estímulos precisam ser dados de maneira responsável e com sabedoria (imagine o que pode acontecer com um órgão em estado quase hemorrágico que é estimulado demais). Para fazer uma boa massagem nos pés sem errar na dose, é sempre bom tomar cuidado com exageros no tempo e na pressão dos toques.

Fonte: Triada.com.br