

# mapas del pie

Los pies tienen unas estructuras extraordinarias. Cada pie está constituido por 26 huesos (entre los dos pies poseen una cuarta parte de los huesos de nuestro cuerpo), más 7.200 terminaciones nerviosas y 107 ligamentos. Todas estas estructuras permiten desarrollar una gran fuerza y una gama excepcional de movimientos.

DERECHA

IZQUIERDA



A pesar de soportar todo el peso corporal, nuestros pies se cuentan entre las partes más sensibles de nuestro cuerpo. Por esta razón, los pies son el mejor lugar donde aplicar los tratamientos de reflexología. Nuestras manos, que tratamos con mucho más respeto, son en realidad mucho menos sensibles que nuestros pies.

Abajo e izquierda: Adviértase que algunos órganos tienen puntos reflejos particularmente poderosos dentro de su área general.

IZQUIERDA

DERECHA



# cómo funciona

La reflexología es una terapia complementaria holística. Su objetivo es tratar a la persona de forma global, en lugar de un solo síntoma, basándose en que un síntoma como el dolor o una erupción cutánea suele ser el signo de un problema interno. Eliminar los síntomas sin resolver la causa originaria sería como intentar curar el sarampión pintando encima de las ronchas. Además, trabajar exclusivamente en una parte del cuerpo puede hacer que la energía se desplace de esa zona, sólo para estancarse en otro lugar. El paciente puede acabar sintiéndose peor. Por eso un reflexólogo empieza, por lo general, trabajando todo el pie para tratar a la persona de forma global, antes de centrarse en un área que requiera ayuda adicional.

Siempre que sea posible, es mejor administrar un tratamiento completo, tanto en los pies como en las manos. Además de restablecer el equilibrio, es un ejercicio relajante, tanto si se lo aplica usted como si se lo hace a otra persona. Por añadidura, es mucho más satisfactorio que dejar gran parte del pie o de la mano con la sensación de que se han olvidado de ella.

Sin embargo, hay ocasiones en las que no se dispone de media hora para un tratamiento completo, y otras en las que un problema es justo lo que parece ser, en lugar de un signo de algo más profundo, por ejemplo el mareo durante un viaje. Incluso cuando existe un problema interno crónico, aliviar los síntomas puede ser útil mientras se trabaja a largo plazo sobre la causa subyacente.

Un tratamiento de reflexología completo incluye todos los ejercicios sistemáticos descritos en las páginas siguientes, con

## REFLEJOS DE LA REPRODUCCIÓN



## REFLEJOS LINFÁTICOS



excepción del sistema endocrino (hormonal), que se trata al ocuparse de los demás.

Se expone por separado para permitirle trabajar en el sistema endocrino entero cuando el problema al que se enfrente sea hormonal. No obstante, como hay glándulas endocrinas en diversas partes del cuerpo, debe tratar todo el sistema endocrino mientras vaya realizando un tratamiento podal completo.

Si no dispone de tiempo para un tratamiento completo, empiece despertando las energías mediante la breve secuencia preparatoria (véanse págs. 40-45). A continuación, trabaje con el sistema o aparato en el cual tenga un problema antes de concentrarse en los puntos individuales. Por ejemplo, trabaje las áreas de la cabeza y el cuello para una jaqueca, seguida por el punto específico de la cabeza.

Empiece y acabe cada parte con largas pasadas uniformes por el pie, en dirección al tobillo. Haga lo mismo después de trabajar en cualquier área sensible, a fin de aliviar la incomodidad y retirar de la zona el exceso de energía.

Cualquier persona que reciba un tratamiento reflexológico debe beber mucha agua después. La reflexología estimula la circulación y la comunicación nerviosa entre todos los órganos, por lo que se produce un efecto equilibrador, que los reflexólogos llaman «restablecimiento» u «homeostasis», del equilibrio corporal. El tratamiento puede animar al cuerpo a liberar las toxinas acumuladas, que podrían causar jaquecas o náuseas. Beber mucha agua ayuda a los riñones a trabajar de forma eficaz y a arrastrar los productos residuales del organismo hasta expulsarlos del cuerpo.

## REFLEJOS ARTICULARES



## REFLEJOS ESPINAL Y ESQUELÉTICO





# técnicas

En reflexología, la mayoría de los puntos de presión se trabajan con las yemas de los dedos y con el borde del pulgar, ejerciendo una presión constante. Usted probablemente utilizará todos los métodos siguientes en el transcurso de un tratamiento administrado a otra persona. Cuando trabaje en su propio pie, los métodos más sencillos son caminar con el pulgar o con los otros dedos, rotación y flexión o pivotar sobre un punto.

## **Caminar con el pulgar y con los otros dedos**

Este ejercicio se realiza flexionando la primera falange del pulgar al tiempo que éste se desliza hacia delante, de un modo similar al movimiento de una oruga (véanse ilustraciones 1 y 2). Se camina con los otros dedos de la misma manera (véanse ilustraciones 3 y 4). El pulgar o los demás dedos nunca se separan de la piel, pero su presión varía con su avance.

## **Rotación sobre un punto**

Mantenga el pulgar o el índice sobre un punto (5) y hágalo girar aumentando ligeramente la presión para activar dicho punto.

## **Pivotar sobre un punto**

Mantenga inmóvil la mano de apoyo y use la otra mano para hacer girar el pie sobre su pulgar o índice, mientras presiona en un punto (6).

## **Flexionar sobre un punto**

Es como pivotar, pero en lugar de girar el pie, éste se flexiona hacia el pulgar fijo (7), aumentando y reduciendo gradualmente la presión.

## **Presión de aguja y arrastrar**

Utilice esta técnica cuando quiera ejercer presión sobre un punto reflejo determinado y cuando éste se halle a cierta profundidad en el pie y sea difícil de llegar a él, o bien cuando necesite ser muy preciso. Sostenga el pie de modo que los cuatro dedos de la mano activa sirvan de palanca y, con el borde exterior del pulgar, presione firmemente sobre el punto. Mantenga una presión constante y –sin apartar el pulgar del punto– arrastre el pulgar hacia atrás para que el tejido de debajo se mueva, mientras el pulgar permanece inmóvil. Mantenga la posición durante 5 segundos.

5



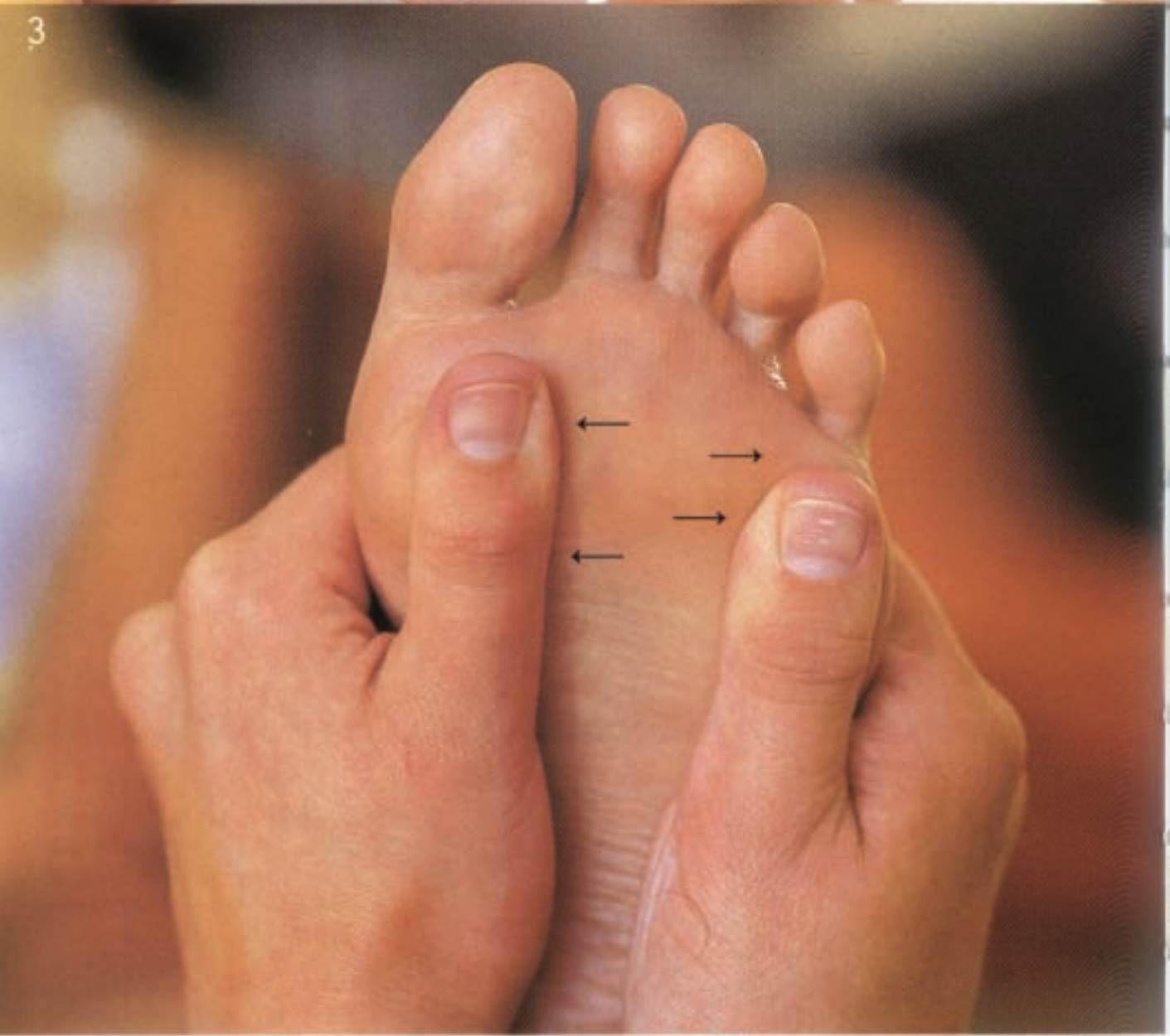
6



8

### Presión de aguja

Esta técnica se emplea a veces sin tirar de la piel cuando se accede a un reflejo profundo concreto, como el punto del h o el del bazo. En este caso es prudente aguantar mientras hasta cinco y luego liberar progresivamente la presión ante desplazar el pulgar (8). Este movimiento puede usarse para calmar un reflejo hipersensible.



# preparación

El objetivo es relajar los pies o las manos en las que trabaja y permitir que fluya la energía. Empiece quitándose el reloj y cualquier joya que pueda arañar la piel. Después acune el pie en una mano, la mano de apoyo, mientras trabaja sobre él con la otra, la mano activa.

- 1** Apoyando el talón firmemente en una mano, con la planta mirando hacia arriba y el pulgar de la otra mano en el canto interior del pie, imprima al pie un movimiento de rotación en ambas direcciones.
- 2** A continuación, dé firmes pasadas en ambas direcciones con ambas manos, recorriendo el pie desde los dedos hasta los tobillos y de vuelta a los dedos.
- 3** Sostenga el pie con ambas manos y apoye los pulgares en la parte carnosa de la planta, en la base de los dedos. Deslícelos hacia fuera y hacia los lados varias veces, para crear una sensación de apertura.
- 4** Manteniendo las muñecas sueltas y los dedos ligeramente flexionados, camine con el pulgar y los demás dedos por los pies y las manos, como se muestra en la fotografía, avanzando en pequeños pasos sin separar las yemas de los dedos por completo de la piel. Asegúrese de recorrer el pie o la mano en toda su longitud y anchura. Este movimiento despierta la energía en las cinco zonas.

Tanto si trabaja sobre usted como sobre otra persona, asegúrese de que los movimientos de sus dedos se dirigen siempre hacia delante; en la mayoría de los casos será alejándose del centro de su cuerpo. Esto libera las energías y les permite fluir. Cuando trabaje en usted, pronto se acostumbrará a girar las manos y los pies para facilitar esta maniobra.





**5** Camine con el pulgar y los demás dedos por la planta de ambos pies, desde el talón a las puntas de los dedos, en cinco franjas, una por cada zona.

**6** Recorra de través la zona de la paletilla, situada justo debajo de la base de los dedos de los pies.

**7** Ahora trabaje sobre el diafragma, situado justo debajo de la parte carnosa de la planta del pie.

**8** Recorra de través el suelo de la pelvis, situado justo encima de la almohadilla del talón.

**9** Concluya estos movimientos caminando con el pulgar en franjas transversales sobre la almohadilla del talón.







**10** A continuación, acunando el pie en la mano, haga girar el pulgar sobre el punto del plexo solar. Es el punto del centro del pie a partir del cual la parte carnosa de éste se curva ligeramente hacia ambos lados; el pulgar se deslizará hasta este punto con naturalidad. No olvide añadir varias pasadas largas de masaje por toda la longitud del pie mientras avanza.

**11** Déle la vuelta al pie si trabaja en usted. Camine con el pulgar y los demás dedos en diagonal por el empeine, en ambas direcciones y varias veces. Sosteniendo el pie en una postura cómoda, imprima un movimiento de rotación a los tobillos para aflojarlos.

**12** Gire cada dedo del pie sobre su eje y termine tirando de cada uno como si le quitara un tapón, con firmeza pero sin brusquedad.

**13** Sostenga el pie entre las palmas de sus manos, con la firmeza suficiente para que la piel se deslice sobre los huesos, y mueva las manos como si se las frotara en círculos. Esto puede hacerse también con el dorso de la mano debajo del pie, si le resulta cómodo.

**14** Acunando los dedos de los pies, camine con el pulgar por la parte superior de la parte carnosa del pie, justo en la base de los dedos, presionando firmemente.

**15** Dé un masaje a los pulpejos de los dedos de los pies –las partes correspondientes a las yemas de los dedos de las manos– y luego oprima con el pulgar la punta de los dedos, haciéndolos girar sobre su eje. Trabaje en ambos pies siempre que pueda, para no acabar con una sensación de desequilibrio.



# mapas de las manos

En las manos sirven los mismos pasos que se han descrito para los pies. Camine con los pulgares u otros dedos por las palmas de las manos, desde la muñeca hasta la punta de los dedos, sin dejarse ninguno. Encuentre el punto del plexo solar, similar al del pie, y haga girar del pulgar sobre él mientras sostiene la mano sobre la palma de la otra. Después trabaje por el dorso, desde las uñas hasta la muñeca, imprimiendo un movimiento de rotación a las muñecas y haciendo girar cada dedo sobre su eje y tirando de él, como con los dedos de los pies.

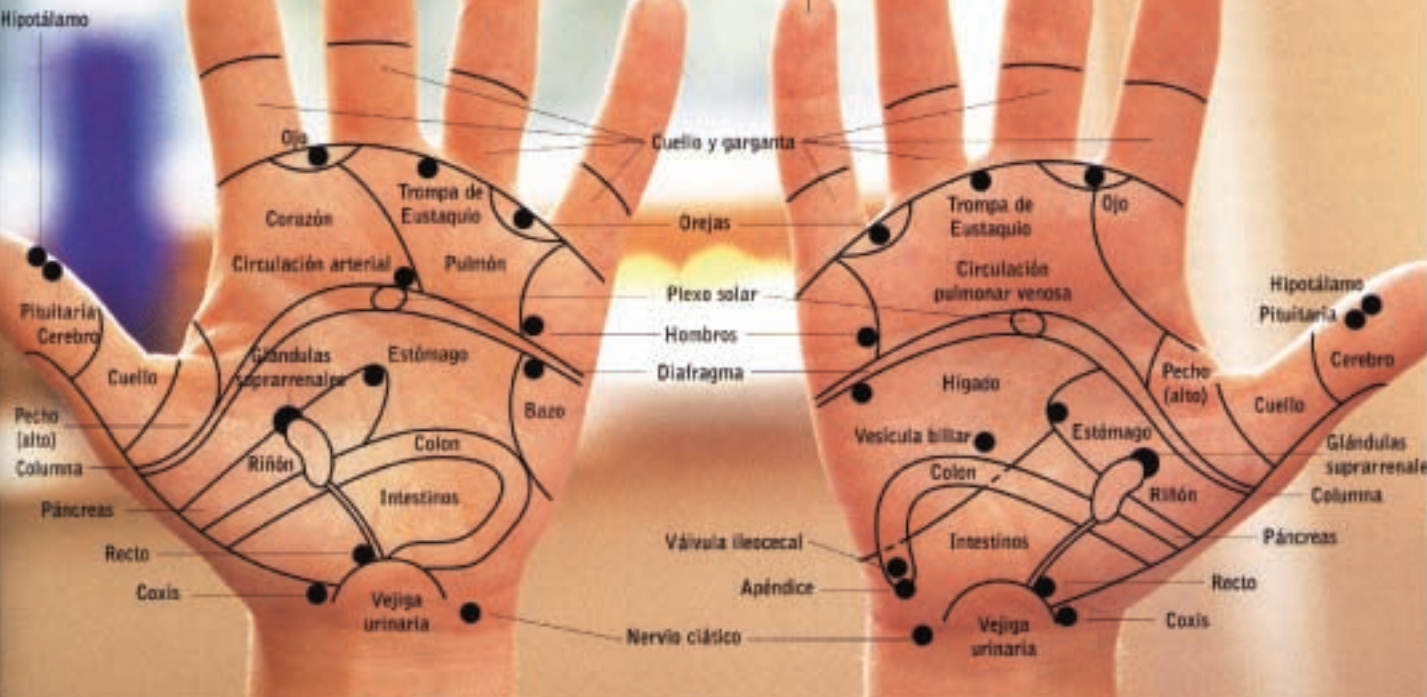
Para trabajar en los sistemas de las manos, siga los mismos pasos que en los pies, comparando los mapas para estudiar los detalles. Los mapas muestran puntos reflejos específicos y áreas más generales de órganos en las manos derecha e izquierda.

El único paso que no puede seguir, si se trata de su propia mano, es sostenerla entre ambas palmas. En este caso, apoye la mano sobre una superficie firme y frótesela en círculos con la otra mano.

La reflexología manual recibe su merecido reconocimiento en casos de emergencia, cuando las condiciones no incluyen el tiempo o el espacio necesarios para trabajar sobre los pies. También es algo que puede hacer discretamente cuando viaja, por ejemplo para evitar mareos durante un viaje. En las personas que no están acostumbradas a las terapias físicas o se sienten incómodas con sus pies, un tratamiento manual ofrece muchos de los mismos beneficios. Sólo tocar ya puede ser terapéutico, y la reflexología manual propone una manera muy natural y aceptable de proporcionar un contacto curativo, utilizando técnicas parecidas al masaje relajante.

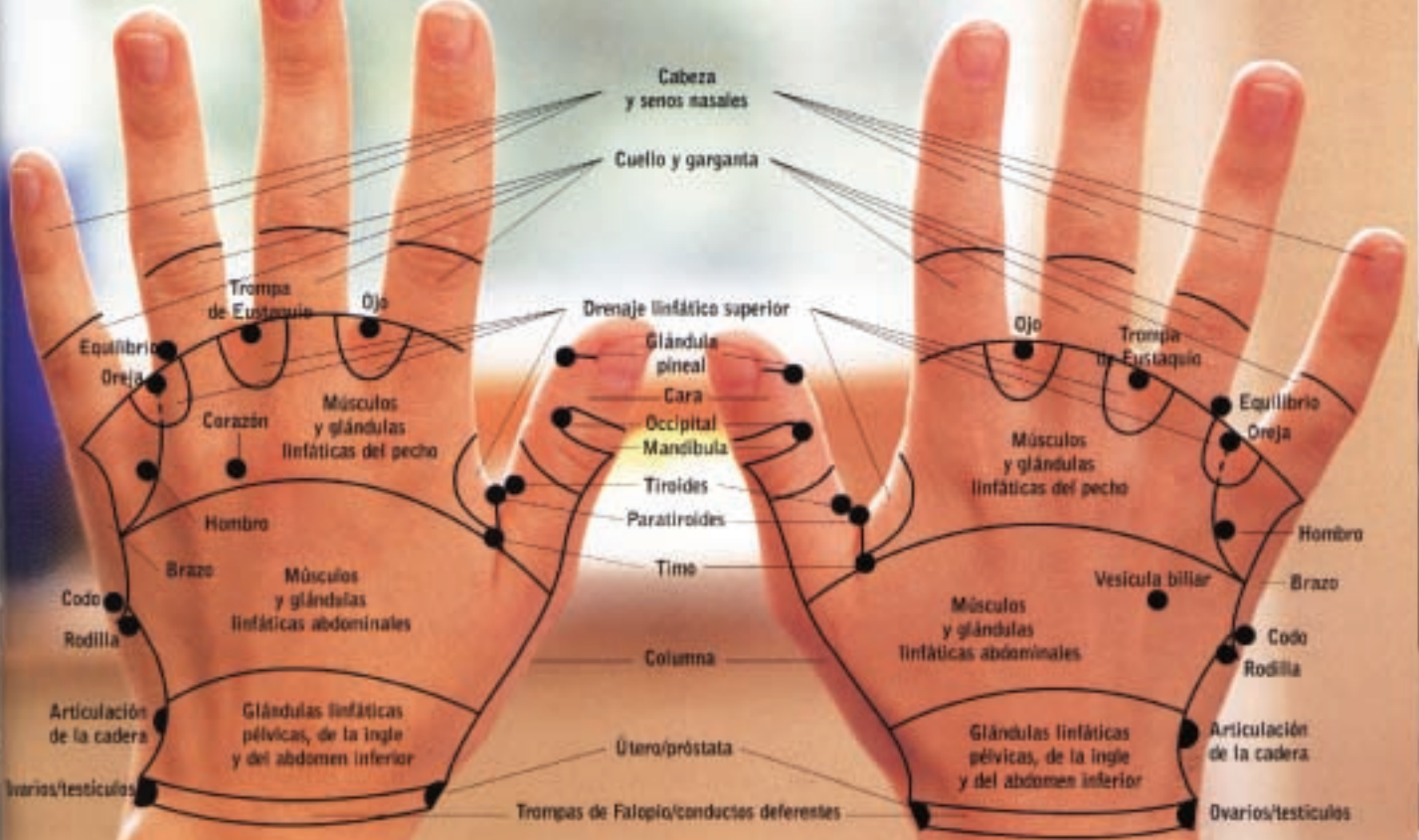
IZQUIERDA

DERECHA



IZQUIERDA

DERECHA



# Los sistemas reflejos

En reflexología, el cuerpo se divide en 10 zonas, numeradas del 1 al 5 en cada lado. Las zonas van desde la punta de los dedos de los pies hasta la cabeza y luego descienden hasta la punta de los dedos de las manos; cada una empieza en un dedo del pie y en uno de la mano y conectan todas las partes del cuerpo que se encuentran en una zona. La zona 1 empieza en el pulgar y en el dedo gordo del pie, la zona 2 empieza en el dedo meñique de la mano y en el quinto dedo del pie, en ambos lados del cuerpo. Así, la zona 3, por ejemplo, es el área que empieza en el dedo corazón de la mano y en el dedo medio del pie.

Los reflexólogos ven todo el cuerpo reflejado en las manos o en los pies, y la mayor parte del cuerpo está representada en cada mano o pie. Por eso merece la pena dedicar un poco de tiempo a trabajar en cada uno. Los órganos dobles se distribuyen de la manera evidente; por ejemplo, el riñón o pulmón derecho está representado en la mano o el pie derecho. Otros órganos se sitúan donde cabría esperar: el punto del corazón en la mano o el pie izquierdo, ya que este órgano está ligeramente a la izquierda del centro del pecho, y el hígado a la derecha. La mayor parte del estómago está representada en el pie izquierdo, pero también hay una pequeña área del estómago en el pie derecho, reproduciendo su posición en el abdomen y abarcando el píloro y el duodeno.

La reflexología no es una ciencia exacta y los distintos gráficos presentan ligeras diferencias en la posición de los órganos y sus puntos. Esto se debe a que la experiencia personal de un practicante puede conducir a conclusiones distintas y a que no hay dos personas idénticas. Trabajar sobre los meridianos quizá también resulte positiva. Los gráficos son simplemente guías o mapas de carreteras, razón por la cual es mejor trabajar en toda la mano o en todo el pie.

Advertirá que algunos órganos están representados dos veces, con un pequeño punto reflejo dentro de un área mayor que lleva el mismo nombre, a menudo de la misma forma que el órgano reflejado. Esto se debe a que algunos órganos tienen puntos reflejos específicos que estimulan o liberan la tensión en el órgano más aún que si se trabajara en toda la zona del órgano. Un tratamiento suele incluir una firme presión, de aguja o no, encima del punto reflejo específico durante unos 5 segundos, y también caminar con el pulgar u otro dedo por toda el área del órgano.

## ZONAS Y LADOS

Trace cuatro líneas imaginarias en sus pies, empezando entre los dedos y extendiéndose por los talones. La zona 1 es la franja que contiene el dedo gordo, la zona 2 es la del segundo dedo, y así sucesivamente. El dedo pequeño está en la zona 5.

A lo largo de este libro se habla del «interior» y del «exterior» del pie. Imagine la huella de su pisada: el borde interior es el



que va desde el dedo gordo hasta el talón y el exterior va del dedo meñique a la parte externa del talón. Lo mismo se aplica a las manos: el borde interior está más cerca del pulgar y el exterior más cerca del meñique.

Por cierto, recuerde que los huesos del dedo del pie se prolongan más de lo que vemos en la carne; flexione los dedos de los pies para notar la articulación entre los dedos y los huesos del pie, el ancho de un pulgar más abajo.

#### **TRABAJAR AVANZANDO**

Trabaje siempre avanzando y alejándose de usted (1). La reflexología pretende facilitar la circulación de la energía para eliminar las obstrucciones: trabajar retrocediendo hacia usted es menos eficaz y puede agotar sus propias energías. Es casi como utilizar un desatascador: empujela alejándola de usted. Siga cambiando de posición o girando la mano o el pie para no trabajar retrocediendo hacia usted.







## área de la cabeza y del cuello

El cerebro y el sistema nervioso central se concentran en el dedo gordo del pie. Tratando todos los dedos del pie se trabaja en estos sistemas, además de en las glándulas, en los músculos y en los órganos sensoriales de esa área. Trabaje esta zona para tratar alteraciones como jaqueca, migraña, insomnio, estrés, ciática, acúfenos, trastornos sensoriales (ojos, orejas y nariz), esclerosis múltiple y epilepsia.

Empiece caminado con el pulgar, ascendiendo por el pulpejo del dedo gordo del pie varias veces, hasta cubrir toda su extensión. A continuación camine con el dedo índice, descendiendo del mismo modo por delante y por los lados del dedo gordo. Recuerde que debe alejarse de su propio cuerpo.

La uña representa el rostro y el cabello, y los lados son los músculos grandes que ascienden por los costados del cuello, de modo que hay que ir con cuidado en caso de problemas en esta área, todavía caminando con el pulgar y el índice. No dedique demasiado tiempo a ningún área concreta; no es bueno estimularla en exceso. Camine de través por el dorso del dedo gordo del pie para soltar los músculos del cuello. Camine de través por los lados y por delante del dedo gordo, debajo de la uña, con el dedo índice a fin de tratar los dientes, la mandíbula y la garganta.

La glándula pituitaria —la glándula maestra que controla la producción de hormonas de todas las demás glándulas— está situada en el cerebro y representada por un punto en el centro exacto del pulpejo del dedo gordo del pie. Sostenga el pie con la mano de apoyo, con los demás dedos detrás del dedo gordo, y ejerza una presión de aguja en el punto de la pituitaria con el pulgar de la mano de trabajo, utilizando la presión de los otros cuatro dedos contra la mano de apoyo (1). Recuerde: no pellizque.

Al cabo de 5 segundos, presione con el pulgar opuesto otra glándula importante, el hipotálamo, situado encima del todo del dedo, justo sobre la pituitaria (2). Si le resulta un poco difícil, límitese a presionarlo y ejercer un movimiento de rotación, cubriendo ambos puntos.

En el empeine del pie, en la base del dedo gordo, está el punto del tiroides. Con el dedo índice, ejerza una presión de aguja durante 5 segundos. A continuación, con el fin de estimular la paratiroides, situada en la membrana que une el dedo gordo del pie con el segundo dedo, pellizque suave pero firmemente la membrana mientras cuenta hasta cinco.

Deslícese en diagonal desde el centro del pulpejo del dedo gordo del pie hasta la esquina de la base del siguiente dedo. Éste es el punto del occipital, que representa la prominencia ósea de la parte posterior del cráneo. Es un buen lugar para

aplicar un masaje en caso de jaqueca debida a la tensión o torticolis.

Trazando una línea imaginaria entre la pituitaria y el occipital –desde el centro del pulpejo del dedo gordo del pie hasta la esquina de la base del siguiente dedo–, localice un punto a medio camino entre ambos, que representa la glándula pineal. Esta glándula regula el reloj biológico y ayuda a dormir. Trabaje sobre estos puntos apretando firmemente con el pulgar, ejerciendo una presión de aguja uniforme y aguantando durante 5 segundos.

Para el ojo (el izquierdo en el pie izquierdo, el derecho en el pie derecho), presione la zona carnosa situada entre y justo debajo de la base de los dedos del pie segundo y

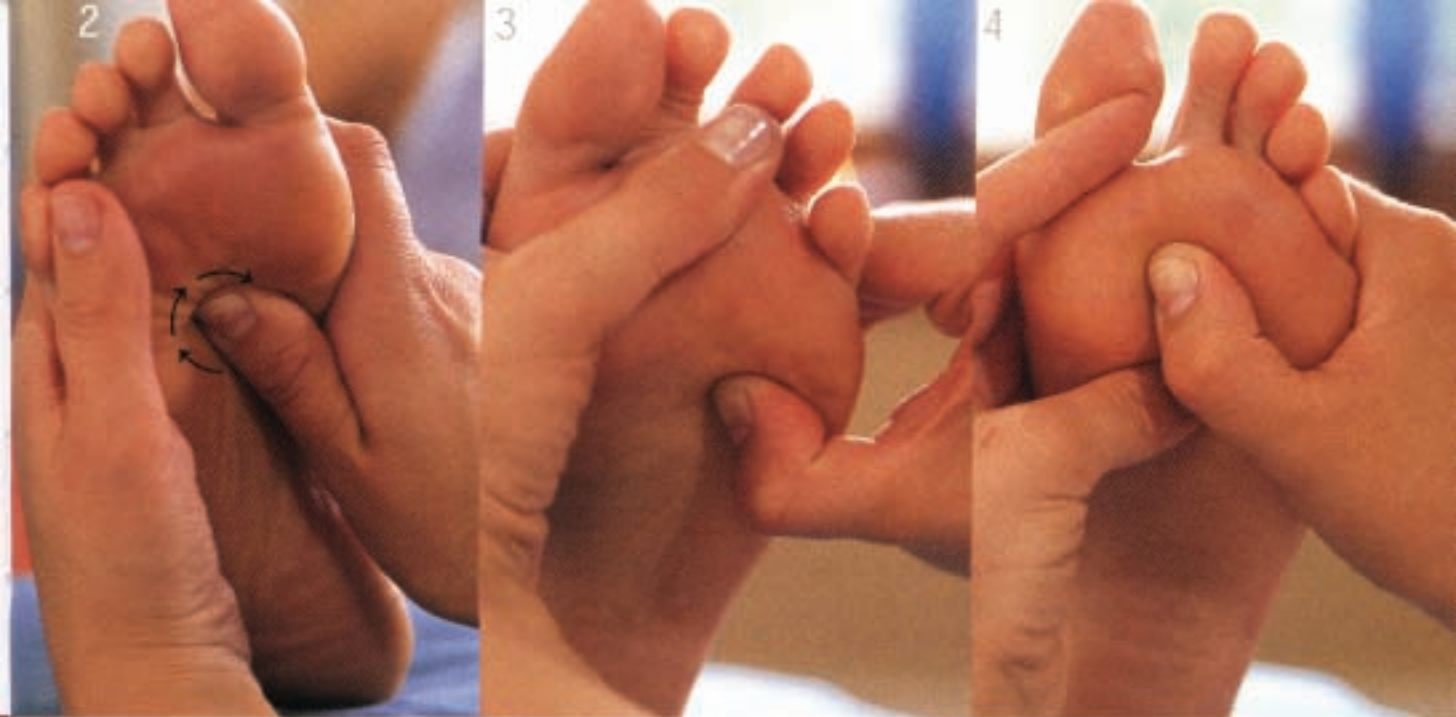
tercero, apoyándose en la otra mano (3). Presione y aguante durante entre 3 y 5 segundos, o bien presione y suelte si la zona está hipersensible. Haga lo mismo para la oreja; presione la parte carnosa localizada entre y justo debajo de los dedos cuarto y quinto del pie.

Camine con el dedo de arriba abajo por delante, por detrás y por los lados de todos los dedos del pie excepto el gordo. Esto ayuda a drenar los senos nasales hacia las glándulas linfáticas superiores de la región del cuello.

Dándole la vuelta al pie para trabajar en el empeine, presione el punto del equilibrio, situado en la base del cuarto dedo, justo al lado del quinto (4). Complete la sesión acariciando el pie.

4





cubrir la zona 1 (véase ilustración 1). Así se actúa sobre los nervios que van al corazón, los pulmones y el área del pecho.

Si es posible, cambie de mano para mantener el flujo de energía avanzando en la dirección correcta. Localice la base de la parte carnosa de la planta y camine con el pulgar por toda su longitud para ayudar a relajar el diafragma. Vuelva a cambiar de mano y trabaje hacia atrás. Notará que la parte carnosa de la planta se curva hacia arriba cerca del centro y luego hacia abajo, como si estuviera dividida en dos sectores.

A continuación, con un movimiento de rotación del pulgar, masajee el punto central (2), que corresponde al plexo solar. El diafragma y el plexo solar son dos áreas importantes, en especial para cualquier problema relacionado con el estrés.

Cambie de mano (para garantizar que sigue trabajando alejándose de su cuerpo) y camine con el pulgar hacia atrás, esta vez cruzando la parte carnosa de la planta del pie propiamente dicha con el fin de estimular la circulación: las venas en el pie derecho y las arterias en el izquierdo. Camine de través varias veces, desde el borde exterior (debajo del dedo pequeño del pie) hacia el borde interior para cubrir toda la parte carnosa de la planta.

Para trabajar los bronquios (los tubos de los pulmones que sufren espasmos durante un ataque de asma), camine con el

pulgar hacia arriba desde la base de la bola del pie, subiendo verticalmente por la zona 2. Avance en franjas sucesivas hasta cubrir toda la zona y continúe por las zonas 2 y 3 con el fin de trabajar los pulmones (la zona 5 es el área del brazo y del hombro).

En el pie izquierdo, camine con el pulgar cruzando las zonas 2 a 4 sobre la parte carnosa de la planta para nutrir el corazón. Localice el punto del corazón en la base de la articulación del cuarto dedo del pie, en el borde inferior de la parte carnosa de la planta, y presione hacia arriba, hacia el quinto dedo, con el pulgar apoyado en la planta junto a la zona del diafragma y el dedo índice en el otro lado del pie para realizar un efecto de pellizco (3). Aguante así con firmeza durante 5 segundos para aliviar la tensión, soltando lentamente si el punto está hipersensible.

La glándula timo está a medio camino de la línea del esófago sobre la parte carnosa de la planta del pie. Acunando el interior del pie, ejerza una presión de aguja sobre el punto tirando de la piel lentamente hacia el hueso del dedo gordo (4) durante 5 segundos.

En el empeño, los pechos están representados por un área de unos 25 mm de hondo, situada justo debajo de los dedos y que abarca casi toda la anchura del pie. Camine con los cuatro dedos en franjas horizontales por toda esta zona. Superponga cada pasada para cubrir toda el área de la axila y del pecho.



# abdomen, aparatos digestivo y excretor

Esta zona cruza cada planta bajo la parte carnosa, además de casi toda la cara interior del pie por debajo de ese punto. Muchas de nuestras vísceras están representadas en esta área, incluyendo la mayor parte del aparato digestivo, de este modo se puede tratar la mayoría de los órganos de una manera bastante sencilla avanzando y retrocediendo al trabajar transversalmente en ambos pies. Si divide la cara interior del pie por la mitad en su punto más alto, obtendrá la posición aproximada de la línea de la cintura, que constituye un buen indicador topográfico para localizar los órganos uno por uno. Para ser específico, se puede trabajar con los siguientes:

Para el hígado, trabaje diagonalmente en ambas direcciones sobre el pie derecho, cubriendo la gran área indicada con forma triangular, empezando en el límite del diafragma, junto al esófago, y descendiendo directamente hasta la pequeña protuberancia (el punto del codo) del borde exterior del pie (1). El punto específico del hígado está situado debajo de la zona del diafragma y se trabaja aplicando una firme presión de aguja y tirando de la piel en dirección al quinto dedo del pie (2).

El bazo se encuentra en un área similar del pie izquierdo pero sólo abarca las zonas 3, 4 y 5. El punto del bazo también está situado bajo la zona del diafragma (3) y se puede trabajar ejerciendo una presión de aguja y tirando de la piel en dirección al quinto dedo del pie.

El estómago se encuentra mayormente en el pie izquierdo, aunque una parte puede localizarse en el derecho, junto con el duodeno y el píloro. Trábalos caminando hacia abajo por el centro del pie derecho y aplicando un movimiento de rotación con el pulgar, siguiendo una línea aproximada entre las zonas 2 y 3. Trabaje sobre esta víscera por franjas horizontales en ambos pies.

El páncreas se halla por debajo del estómago. Su punto específico se localiza en el pie izquierdo (4), en la zona 3, justo debajo del estómago y un poco por encima de la línea de la cintura.

La vesícula biliar tiene su punto específico en el pie derecho y se accede a él pellizcando suavemente todo el pie, con el dedo índice en el empeine, bajo el cuarto dedo, y ejerciendo una presión de aguja con el pulgar bajo el tercer dedo, un poco por encima de la línea de la cintura (5). Trabaje avanzando y retrocediendo y recuerde girar el pie (o cambiar de posición si trata a otra persona) en caso necesario para mantener el movimiento hacia el exterior y alejándose de su cuerpo.

A continuación, camine insistentemente con el pulgar, ascendiendo, descendiendo y recorriendo transversalmente el área del intestino delgado, una franja situada a unos 25 mm de profundidad que se extiende por todo el ancho de la cara interna del pie, justo encima del talón y debajo de la línea de la cintura, en ambos pies. Esta zona corresponde a los metros del intestino y debe trabajarse a conciencia.

Para trabajar el colon en el pie derecho, se empieza en la zona 4, justo encima del talón. Ejercer una firme presión durante unos 5 segundos sobre la válvula ileocecal y el apéndice al mismo tiempo, y después camine con el pulgar en dirección a la línea de la cintura. Es necesario seguir la ruta de esta víscera: primero el colon ascendente (6), hacia la línea de la cintura, y luego cruzando parte del colon transversal (7), trabajando horizontalmente en dirección al borde interior del pie.

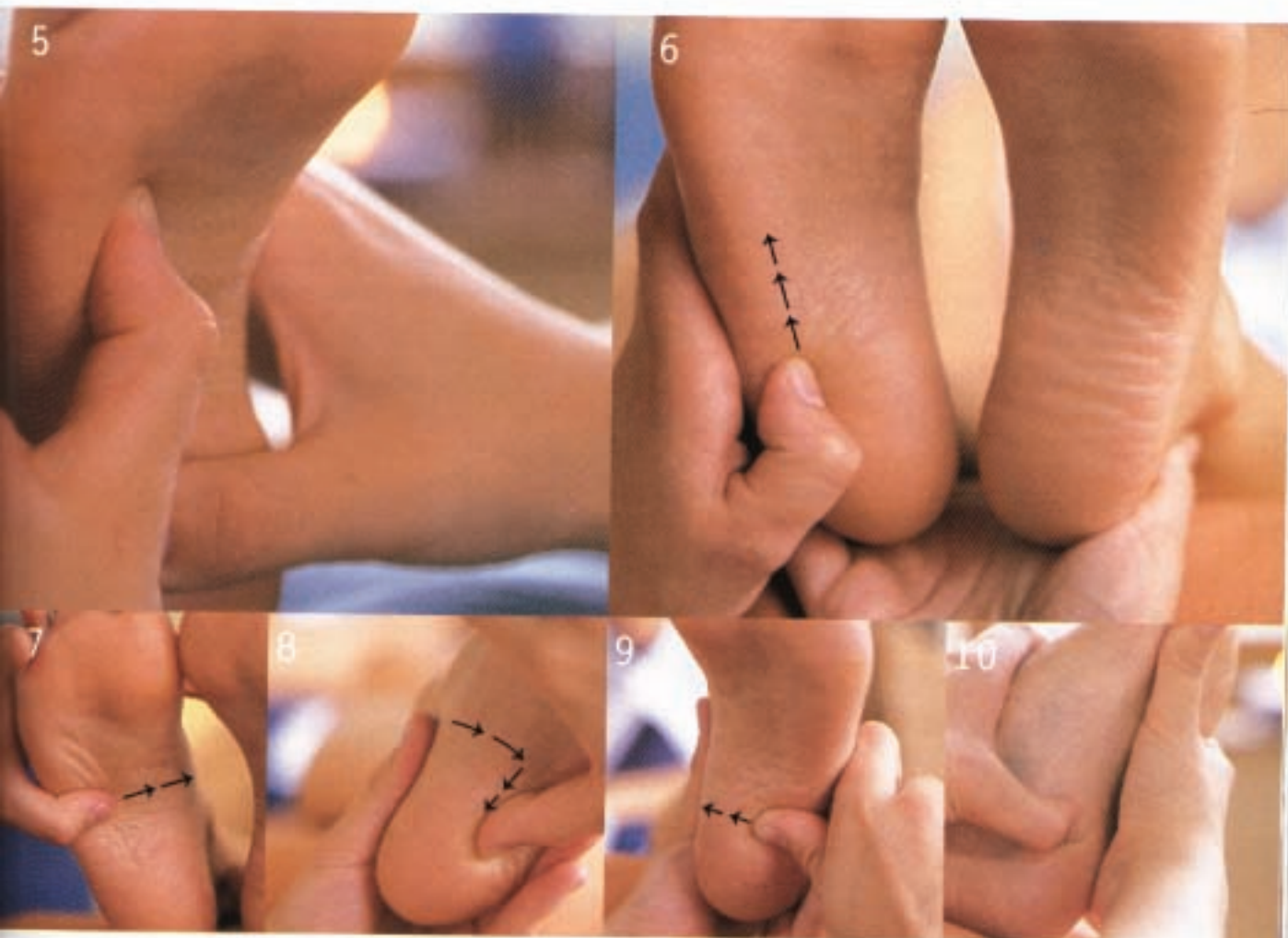
En esta etapa se puede elegir si cambiar de pie o seguir con el derecho. Hay quien prefiere trabajar todo el colon de una vez. Si éste es su caso, tiene que cambiar de pie ahora, ya que el colon atraviesa todo el cuerpo. Presione los cantos interiores de los pies juntos y, empezando en la zona 1 del pie izquierdo, continúe caminando con el pulgar, cruzando el pie hasta la zona 5.

Una vez recorrido todo el pie, cambie de mano para poder caminar hacia abajo, hacia el talón, por encima del colon descendente (8). Vuelva a cambiar de dirección justo antes de llegar a la almohadilla del talón, retrocediendo a lo largo del colon sigmoideo (9) en dirección al borde interior del pie.

Finalmente, ejerza un movimiento de rotación con el pulgar de dentro, presionando sobre el punto del recto (10), situado en el borde interior de la almohadilla de los talones. Para terminar, cubra el suelo de la pelvis y los músculos de las nalgas caminando transversalmente por las almohadillas de los talones. Si no quiere cambiar de pie, simplemente intercale la rutina para la segunda mitad del colon después de los intestinos en la secuencia del pie izquierdo.

## CAMBIO DE DIRECCIÓN

A menos que sea contorsionista, tendrá que cambiar la posición del pie en el transcurso de la sesión –sobre todo si el paciente es usted– para que los movimientos sigan alejándose de su cuerpo. Si trabaja en otra persona tendrá que cambiar de mano cuando sea necesario para no experimentar ninguna incomodidad. Acuérdesse de que la mano de apoyo debe implicarse activamente en todo momento mientras trabaja.



# aparatos genitourinario y reproductor

La vejiga urinaria es fácil de encontrar. Es un área ligeramente abultada, del tamaño aproximado de una moneda pequeña, situada en el borde interior del pie, justo encima del talón (1). Camine con el pulgar varias veces sobre esta zona, abriéndose en abanico para abarcarla toda. Después, empezando desde el centro del área de la vejiga urinaria, camine ligeramente hacia el centro del pie (notará el tendón extensor), gire el pulgar para que apunte a los otros dedos del pie y camine ascendiendo por el uréter (2) en dirección a los riñones. No deje de sujetar firmemente el pie con la mano de apoyo.

Los riñones se encuentran en la zona 2, a la altura de la línea de la cintura. Las glándulas suprarrenales están justo encima de los riñones, un poco más atrás, en el borde de la zona 1, y es bastante difícil encontrarlas. Ejercer una firme presión sostenida sobre el área del riñón cuando su pulgar móvil llegue a ella, apuntando hacia los dedos del pie. Con el otro pulgar hacia abajo, presione rápidamente el punto suprarrenal (3) mientras afloja simultáneamente la presión del otro pulgar sobre el riñón. Esta área está a menudo hipersensible, por lo que después conviene retirar con suavidad el exceso de energía, pasando la mano plana firmemente en dirección al talón.

Para los órganos reproductores, trabaje por el lado del pie, en un área situada entre la parte posterior del talón y el hueso del tobillo. Camine suavemente con los cuatro dedos ascendiendo hasta el hueso del tobillo, cubriendo el área blanda que abarca





toda la anchura del talón. Si trabaja en usted, gire el pie para asegurarse de seguir trabajando hacia delante.

Localice el punto del útero, situado entre el hueso del tobillo y la punta del talón (4). Sujetando la punta del pie con la otra mano, presione firmemente este punto con el pulgar. Después puede utilizar la mano de apoyo para imprimir una rotación al pie en la dirección de la presión del pulgar. De este modo se puede aumentar y reducir la presión ejercida sobre este punto sensible según convenga.

Las trompas de Falopio femeninas y los conductos deferentes masculinos se corresponden con una estrecha franja que cruza el empeine, como una tobillera, enlazando el punto del útero/próstata de la cara del pie con el punto equivalente del ovario/testículo situado en el mismo punto de la cara externa. Camine con dos dedos por toda su longitud desde el punto del útero/próstata. Acabe con un masaje en el punto del ovario/testículo con el pulgar durante un momento, antes de presionar firmemente.



# sistema linfático

El sistema linfático evacua los desechos de las células corporales con la ayuda de los nódulos linfáticos situados por todo el cuerpo, con grandes agrupaciones en el pecho, en la ingle y en las axilas. Un buen drenaje linfático es esencial para ayudar al cuerpo a depurarse.

Empezando por el tobillo, camine firmemente alrededor de las zonas blandas de ambos lados del tobillo, palpando el interior de todas las cavidades óseas con los cuatro dedos de la mano y superponiendo las sucesivas pasadas por las trompas de Falopio y los conductos deferentes. Así garantiza que cubrirá todos los nódulos linfáticos del área de la ingle.

Desplácese hacia el borde superior del reborde óseo de la zona 1 (1) y camine en franjas horizontales con los cuatro dedos, superponiendo ligeramente las pasadas hasta abarcar todo el pie. Acabe en la parte superior del pie, debajo de los dedos. Así cubrirá los nódulos linfáticos del abdomen, del pecho y de la axila. Aunque ya los había trabajado mientras trataba el área del pecho, merece la pena dedicar una atención especial a este importante sistema.

Para mejorar el drenaje linfático, camine con el dedo índice descendiendo entre los dedos de los pies hacia el borde interior, y luego haga retroceder el índice hacia los dedos (2). Para completar el drenaje, «ordeñe» suavemente los nódulos linfáticos imprimiendo un movimiento de rotación al pulgar y al índice en ambos lados del pie, en la base de los dedos.



# sistema endocrino: las hormonas

Este sistema se utiliza principalmente cuando se tratan problemas hormonales sin efectuar un tratamiento completo. Empiece trabajando la glándula maestra, la pituitaria, y después el hipotálamo, que enlaza con el sistema nervioso. Acunando el pie, ejerza una presión de aguja con el pulgar de trabajo sobre el punto de la pituitaria, situado en el centro exacto del pulpejo de dedo gordo del pie, mientras cuenta hasta cinco, asegurándose de no pellizcar. A continuación presione el dedo del pie justo por encima de la pituitaria. Si le resulta difícil, límitese a presionar y a ejercer un movimiento de rotación sobre ambos puntos.

La glándula tiroides se localiza en la parte superior del pie, en la base del dedo gordo (1). Empleando el dedo índice, aplique una presión de aguja sobre este punto durante 5 segundos. Después estimule la glándula paratiroides, localizada en la membrana que une el dedo gordo del pie con el segundo dedo (2), pellizque suave pero firmemente esa membrana y aguante así hasta contar hasta cinco.

El timo es importante, sobre todo si existe una infección que produzca muchas mucosidades. Primero encuentre esta glándula bajando hasta medio camino del área del esófago, situada en la parte carnosa de la planta, y luego, acunando el borde interior del pie, ejerza una presión de aguja en la punta, tirando de la piel en dirección al hueso del dedo gordo, y

finalmente continúe con un suave movimiento hacia atrás. Aguante así durante 5 segundos.

Las glándulas suprarrenales están justo encima de la línea de la cintura, en el límite de la zona 1. Para trabajarlas, presione firmemente un rato sobre el área del riñón (un poco baja en la zona 1, a la altura de la línea de la cintura) y, con el pulgar de la otra mano apuntando hacia el pie, presione rápidamente el punto suprarrenal mientras afloja la presión sobre el riñón. Este punto está a menudo hipersensible, por lo que después hay que acariciarlo firmemente descendiendo hacia el talón.

A continuación trabaje el bazo y acabe ejerciendo una presión de aguja y tirando de la piel hacia el quinto dedo del pie durante 5 segundos. Es importante trabajar sobre el bazo y el timo para estimular el sistema inmunológico.

La mayor glándula del cuerpo es el páncreas, fundamental para regular el equilibrio del azúcar en sangre. Hay un área del páncreas en cada pie, pero el punto reflejo se encuentra en el pie izquierdo, justo por encima de la línea media del centro del pie. Ejerza una presión de aguja sobre este punto durante 5 segundos.

Encuentre el punto del ovario/testículo a medio camino entre el hueso del tobillo y la punta del talón, en la cara externa del pie. Aplique un masaje con el pulgar antes de presionar firmemente mientras cuenta hasta cinco.





# sistema musculoesquelético

Ese sistema sirve de ayuda para problemas de columna, hombros, cuello, lesiones por tensión continuada, síndrome del túnel carpiano, artritis y reuma, entre otros.

Pellizque el punto del hombro (1), localizado entre las articulaciones cuarta y quinta del dedo del pie (aproximadamente al ancho de un dedo más abajo que el dedo del pie). Levante y haga girar sobre su eje todos los dedos del pie—que representan los lados del cuello—y flexione la parte carnosa de la planta a fin de aliviar cualquier rigidez que haya en las costillas.

Los reflejos espinales recorren la cara interior del pie en toda su longitud, desde el cuello en los lados del dedo gordo hasta el coxis en la esquina del hueso del talón (2). Camine con el pulgar ascendiendo por el lado del pie desde el talón hasta la prominencia ósea de la base de la articulación del dedo gordo y luego continúe por el borde de ese dedo hasta la base de su pulpejo, con el fin de cubrir el cuello y los reflejos cervicales. Si trabaja en usted, gire el pie para seguir haciéndolo hacia delante y hacia fuera (aunque su pulgar apuntará ahora hacia atrás, en dirección a su cuerpo) y camine otra vez descendiendo por el talón. Complete los reflejos espinales trabajando en pequeñas franjas horizontales que recorran los músculos espinales (3).

Utilizando los cuatro dedos, recorra de través el reborde óseo interior del pie. Avance desde el talón a la base del dedo gordo. Acabe con pasadas de masaje, descendiendo por el borde interior del pie, del dedo al talón, para disipar el campo de energía.

Para completar los reflejos esqueléticos, pellizque suave pero firmemente el punto reflejo del hombro, situado entre los huesos de los dedos del pie cuarto y quinto, aproximadamente a un dedo por debajo de ellos. Está abajo, donde los huesos de los dedos se unen a los huesos del tarso; flexione los dedos del pie hacia arriba y hacia abajo para encontrar el punto.

A continuación trabaje con el dedo índice descendiendo por el reborde óseo exterior del pie, cubriendo la zona del brazo hasta el codo. La pequeña prominencia ósea que hay a medio camino es el punto del codo (4). Presione sobre este punto durante 5 segundos y suéltelo gradualmente.

El punto reflejo de la rodilla (5) está por debajo del punto reflejo del codo. Con la punta del pulgar, presione bajo el punto del codo y arrástrelo hacia el dedo pequeño, aguantando así durante 5 segundos.

El punto reflejo de la cadera (6) y el muslo son un poco difíciles de alcanzar en una sesión de autoayuda, pero hay que asegurarse de haber trabajado bien la zona de alrededor de la parte ósea del talón, en particular el borde exterior. Apoye el talón en la palma de una mano y, con el dedo corazón de la mano de trabajo, encuentre una pequeña prominencia ósea a unos 25 mm por debajo del hueso del tobillo. Arrastre el dedo índice retrocediendo hacia dicho hueso y mantenga la presión en el punto de la cadera mientras cuenta hasta cinco.

Los puntos de la cática (7) están detrás del talón, encima del hueso del talón, justo después del tendón de Aquiles. Ejercer un suave movimiento de rotación sobre ellos con el pulgar o el índice.

El pie tiene un punto reflejo propio, que se encuentra en el centro de la almohadilla del talón. De nuevo, imprima un movimiento de rotación y presione con el pulgar. El punto de la mano (8) está justo debajo del diafragma, entre las zonas 3 y 4. Suele ser un área de mucha tensión, tal vez porque cuando estamos estresados crispamos mentalmente los puños. Tratar esta área y los reflejos espinales puede ser una forma muy eficaz de aliviar la presión y liberar la tensión del pecho. Esto a su vez mejora la respiración y la circulación, contribuyendo a la defensa de posteriores tensiones.

