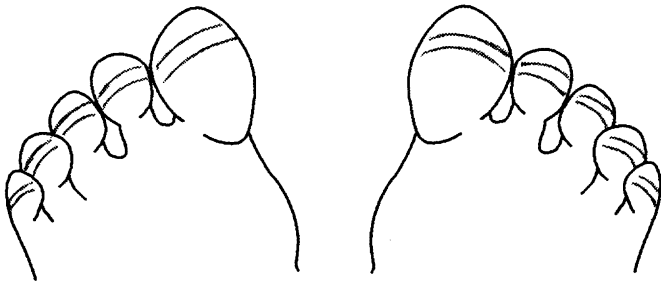


- Los bordes externos de los dedos reflejan los nervios, músculos, piel, huesos, vasos circulatorios y linfáticos de los lados de la cara.
- Las superficies internas reflejan el núcleo interno de la cabeza, que contiene el encéfalo, la hipófisis, el mesencéfalo, las vértebras cervicales y los nervios, músculos, piel, hueso, y los vasos circulatorios y linfáticos.

## 7

## Puntos reflejos de la frente

Los puntos reflejos de la frente (figura 31) proyectan la impresión y expresión de los pensamientos.



**Figura 31.** Puntos reflejos de la frente.

El masaje de los puntos reflejos de la frente:

- Relaja el ceño fruncido.
- Suaviza las arrugas de preocupación.
- Calma la ansiedad persistente.

## Dolencias generales

Existen varias dolencias generales que afectan a distintas partes del cuerpo y, por tanto, no se ajustan a ninguna de las categorías previas. Para un mayor conocimiento, remitimos a la cartografía podal de las páginas 39-40, y luego a la sección específica.

Los bebés y los niños reflejan la inquietud de los padres, sobre todo de la madre, porque lo ideal es que todos los miembros de la familia reciban reflexología. A medida que los adultos mejoran, también lo hacen sus hijos.

### Dolencias generales que se benefician de la reflexología

Con independencia del trastorno, siempre se requiere un masaje reflexológico completo, con atención específica a:

- Los puntos reflejos del sistema nervioso y el plexo solar para calmar la mente y aliviar el dolor, la ansiedad y el miedo.
- Los puntos reflejos de las glándulas endocrinas para suavizar las emociones y crear armonía interior.
- Los puntos reflejos de las glándulas u órganos afectados para relajar el área dañada y aliviar los síntomas de sufrimiento.

La reflexología ayuda a dolencias específicas de la siguiente forma:

- Absceso: el dolor acumulado y las emociones inflamadas afloran a la superficie para su liberación final y alivio de traumas pasados.
- Accidentes: disipa la necesidad imperiosa de avanzar en cualquier situación.
- Ampollas: alivia la fricción que llega a un momento decisivo.
- Ántrax: libera la cólera y frustración reprimidas por las circunstancias vitales que se meten bajo la piel, para lo cual crea el momento adecuado para su total eliminación.
- Artritis: reemplaza la rigidez e incertidumbre por seguridad y flexibilidad.
- Astenia: aporta fuerza interior para disfrutar la vida en su totalidad.
- Bocio: reduce la necesidad urgente de dominio, reemplazando la cólera e impaciencia por clemencia.

contables tipos de tratamiento pero sólo con la reflexología consiguió alivio y mejoría.

La reflexología es una terapia de autoayuda que logra la curación natural de muchas personas, sin importar el color de la piel, las convicciones religiosas ni las creencias sociales. Su sencillez no ha impedido que hasta la fecha tenga una eficacia notable en armonizar el ser entero, razón por la cual la reflexología ha recuperado su puesto como terapia curativa de amplio espectro que mantiene a las personas en «buen estado funcional».

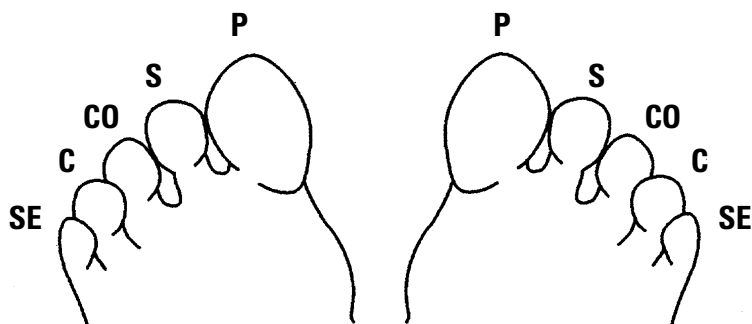
*Los pies representan nuestras raíces y cimientos. Si sufren restricciones, la capacidad del individuo se ve limitada. Si se liberan, el individuo es libre de aventurarse sin dificultades.*

## Disciplinas complementarias: la medicina moderna y la reflexología

La medicina ortodoxa, que sólo cuenta con trescientos años de antigüedad, es muy joven en comparación con los métodos complementarios de curación, como la reflexología, que se remonta a muchas centurias. No obstante, gracias a la investigación médica, las modalidades naturales de curación han adquirido un mayor conocimiento y comprensión de la estructura anatómica, fisiológica y patológica, así como del funcionamiento de la mente y el cuerpo. Mediante estos conocimientos, los antiguos métodos curativos han hecho avances notables. Por medio de una continua modificación de sus métodos han podido adaptarse al ritmo de las necesidades progresivas y siempre cambiantes de la sociedad moderna.

El desarrollo progresivo y la sofisticación de la mente se reflejan repetidamente en el crecimiento físico continuo del cuerpo y los pies. Las personas se sienten cada vez más cómodas apoderándose de más espacio y tienen más confianza en lograr una mejor impresión y mayor impacto en la vida.

Hipócrates, el padre de la medicina, creía que las emociones, responsables de la disposición de la mente y del estado físico en continuo cambio, podían detectarse por las variaciones de los humores corporales. De este modo se determinaba el remedio más apropiado.



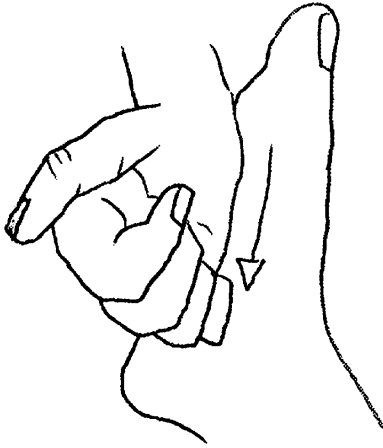
**Figura 24.** Funciones específicas de los dedos.

#### Clave

- P = dedos del pensamiento
- S = dedos de los sentimientos
- CO = dedos de la conducta
- C = dedos de la comunicación
- SE = dedos de la seguridad/familia

Los puntos reflejos de la cabeza en las yemas de los dedos también pueden dividirse en seis secciones horizontales (figura 25) para un mayor discernimiento de la forma de pensar de la gente y su forma de encarar la realidad. Son las siguientes:

- Las primeras secciones superiores reflejan el cerebro, el cabello y los senos paranasales (pensamientos).
- Las segundas bandas comprenden los puntos reflejos de la frente y el mesencéfalo (expresión de los pensamientos).
- Los abultamientos de la tercera banda central superior reflejan los ojos y la glándula pineal (sentimientos).
- Los abultamientos de la cuarta banda central inferior reflejan la nariz, la hipófisis, las mejillas y orejas (conducta, acciones y reacciones).
- La quinta zona manifiesta la boca, los dientes y las encías (comunicación y relaciones).

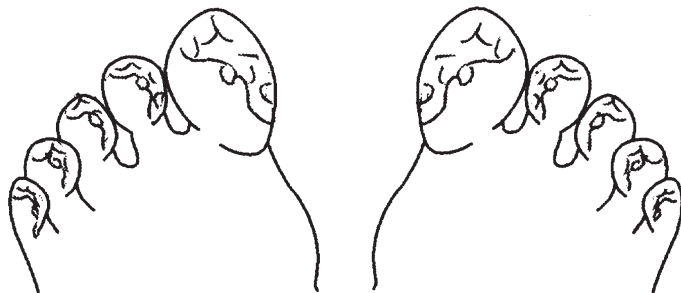


**Figura 21.** Fricción de la zona refleja de la columna.

- Crear armonía general.
- Mejorar los efectos del masaje.
- Acelerar el proceso curativo.
- Devolver la confianza al receptor.

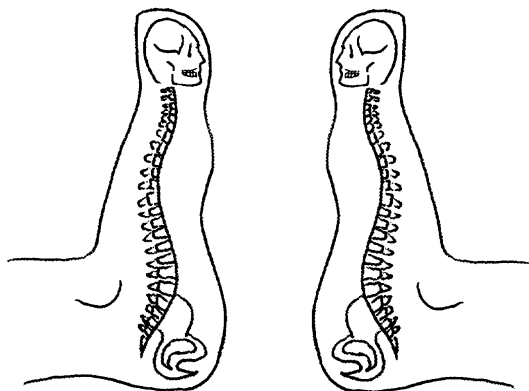
*Vive bien el presente  
porque el pasado sólo es un sueño  
y el mañana una visión;  
no obstante, el presente bien vivido  
convierte el pasado  
en un sueño feliz  
y el mañana  
en una visión de esperanza.*

Los dedos del pie constituyen puntos reflejos de la cabeza que, por mediación del cerebro, determinan consciente y subconscientemente el estado y salud de la mente, el cuerpo y el alma. Todo esto se refleja de forma precisa en el estado y características de los pies, razón por la cual siempre se masajean en primer lugar los puntos reflejos de la cabeza y el cerebro (figura 22).



**Figura 22.** Los puntos reflejos del cerebro se localizan en todos los dedos.

Son los puntos reflejos de la médula espinal los que se masajean en segundo lugar, porque las fibras nerviosas recorren todo el cuerpo. La reflexología garantiza que circulen con facilidad los mensajes que emite y vuelven al cerebro (figura 22).



**Figura 23.** Puntos reflejos de la médula espinal y la columna vertebral.

## En este capítulo aprenderás:

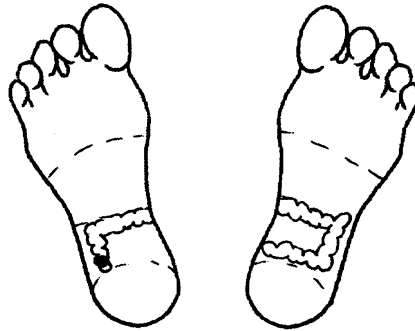
---

- Que unos pies de orden espiritual dirigen tus pasos y que tus pies terrenos te mantienen en la pista sin tener que plantar los talones.

# 11

## Los talones

- Enfermedad de Alzheimer: se debilita la creencia de que es mejor refugiarse en la mente, y para ello se refuerza la idea de que no es peligroso vivir en el mundo real.
- Enfermedad de Parkinson: se renuncia al deseo intenso de organizar o someterse a la organización de otros mediante el restablecimiento del control interno.
- Envejecimiento: se alivian las preocupaciones y aprensión, y se rejuvenece constantemente la mente, el cuerpo y el alma.
- Epilepsia: se reduce la necesidad de «tener un ataque» o «morderse la lengua» brindando una oportunidad para sintonizar una longitud de onda más aceptable y, al mismo tiempo, descubriendo formas de llevar adelante conceptos extraordinarios.
- Equilibrio (pérdida del): se centra la mente.
- Equimosis: se calma la tormenta interior mediante una mayor aceptación de uno mismo.
- Gingivorragia (encías hemorrágicas): se restablece el apoyo y la confianza en las decisiones personales.
- Halitosis (mal aliento): se purifican los pensamientos dañinos, amargos, vengativos e hirientes mejorando la comunicación interior mediante una mayor comprensión.
- Herpes labial: se elimina la dolorosa necesidad de «abrir la boca» o mantener «los labios cerrados» creando paz interior.
- Insomnio: se calma la mente para que el cuerpo y el alma puedan descansar con facilidad.
- Jaquecas: se libera la mente de una presión muy fuerte para poder actuar.
- Meningitis: se disipa la furia contenida y la frustración por tener que ocultar o proteger las nociones personales.
- Nerviosismo: se restablece la fe y la confianza en las capacidades personales.
- Neuralgia: se calma el dolor y la angustia ante posibles rechazos, o el ridículo cuando se comunican ideas inusuales.
- Odontalgia: se elimina la agonía y dolor por la toma de decisiones.
- Otagia (dolor de oídos): se alivia el dolor y daño por lo que se dice en voz alta o se «masculla».
- Parálisis: se libera la mente del miedo atrozante y permite movilizar las ideas propias para seguir avanzando.
- Parálisis cerebral: se estimula el proceso de pensamiento con un intercambio más animado de ideas.
- Parálisis de Bell: se favorece la expresión abierta de los conceptos personales.
- Pie de atleta: se libera la frustración por no hablar claro o por dejar que otros hablen por uno, restableciendo la confianza en uno mismo.



**Figura 93.** Puntos reflejos de la válvula ileocecal.

### **Paso 9: masaje del punto reflejo de la válvula ileocecal**

- Coloca el pulgar o el dedo anular derechos sobre el punto reflejo.
- Aplica una presión ligera y aguanta un poco.
- Alivia la presión muy lentamente.
- Masajea con suaves movimientos de rotación (página 59).
- Amasa ligeramente.
- Finalmente, descansa los dedos anulares sobre los puntos reflejos durante unos segundos.

El masaje del punto reflejo de la válvula ileocecal:

- Favorece la liberación del pasado para dejar camino a lo nuevo.

### **Punto reflejo del apéndice**

El apéndice se refleja justo debajo del punto reflejo de la válvula ileocecal en la esquina inferior externa de la bóveda plantar del pie derecho (figura 94).

El apéndice es un excedente de las necesidades corporales y sólo desempeña el papel de mostrar que ciertas relaciones han llegado a un punto muerto.



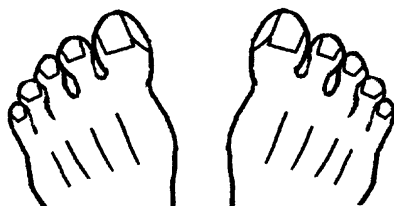
Equilibrar las energías mentales:

- Aumenta el flujo de energía que llega y sale del cerebro.
- Aclara la congestión mental.
- Alivia la presión craneal.
- Relaja los músculos del cuello.
- Mejora la circulación entre el cerebro y el resto del cuerpo.

## Puntos reflejos del mesencéfalo

El mesencéfalo se refleja en los bordes externos de ambos dedos gordos, inmediatamente por encima de la articulación ósea (figura 44).

El mesencéfalo es responsable de los movimientos sincronizados de los músculos así como los procesos de la respiración y circulación, puesto que también contiene los centros cardíaco y respiratorio.



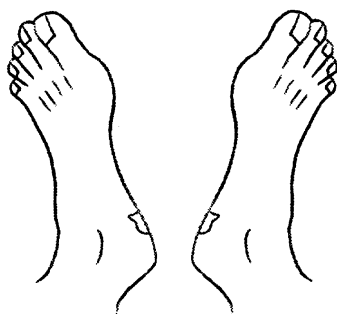
**Figuras 44.** Puntos reflejos del mesencéfalo.

### Paso 12: masaje de los puntos reflejos del mesencéfalo

- Coloca los pulgares o los dedos en las puntas de los dedos gordos (figura 45).
- Masajea con suavidad la delgada banda del borde de los dedos hasta las articulaciones situadas en los bordes externos.
- Repite varias veces el movimiento del dedo por una fracción en cualquier dirección por esa banda para dilatar ligeramente el área.
- Amasa con unos movimientos mínimos que causen alivio (páginas 60-62).
- A continuación, aplica la fricción de pluma (páginas 62-63).

- espalda y extremidades, puntos reflejos, 41-42  
 estado de la piel, 77-78  
   dedos del pie, 100  
   dedo gordo y base de los dedos, 137  
 estiramiento del talón de Aquiles, 86-87  
 estómago, puntos reflejos, 193-194  
 familias, beneficios de la reflexología, 31  
 final del masaje, 77, 247-255  
 flexión de la porción  
   inferior del cuerpo, 252  
   superior del cuerpo, 250-251  
 flexura  
   esplénica, puntos reflejos, 204-205  
   hepática, puntos reflejos, 203  
   sigmoide, puntos reflejos, 206  
 flujo de energía, liberación, 107  
 frente, puntos reflejos, 95, 112  
 fricción de pluma, 62-63  
 Garfield, James, presidente de Estados Unidos, 16  
 garganta, puntos reflejos, 75, 139-141  
 genitales masculinos, puntos reflejos, 242-243  
 glándula/s  
   pineal, puntos reflejos, 95, 114-115  
   endocrinas, puntos reflejos, 71, 76, 229  
   suprarrenales, puntos reflejos, 190-191  
 hierbas, 20  
 hígado, puntos reflejos, 184-186  
 hipertensión, 27  
 Hipócrates, 17  
 hipófisis, puntos reflejos, 95, 115-116  
 historia y antecedentes, 15-17  
 hombro, puntos reflejos, 142-144  
 homeopatía, 21  
 hueso coxal, puntos reflejos, 236-237  
 infancia, beneficios de la reflexología, 29-30  
 insuficiencia renal, 27  
 intestino  
   delgado, puntos reflejos, 197-199  
   grueso, puntos reflejos, 201-202  
 malestar extremo, alivio, 70  
 mama, 37, 38, 76, 153-154  
 mandíbula, puntos reflejos, 95, 120  
 mano  
   terapéutica, 63  
   puntos reflejos, 239-240  
 masaje  
   del tobillo, 83-84  
   rápido, 70  
 medicina moderna y reflexología, 17-18  
 médula espinal, puntos reflejos, 93  
 mente  
   estiramiento de la mente y la columna, 249  
   expansión de la mente, el cuerpo y el alma, 251  
 mesencéfalo, puntos reflejos, 95, 125-126  
 método curativo, 62-63  
 mitología japonesa, 16  
 movimientos del masaje, 57-63  
   amasamientos, 60-62  
   beneficios terapéuticos, 57-58  
   efectos, 64-65  
   empleo eficaz de los dedos, 63  
   fricción de pluma o método curativo, 62-63  
   paso de oruga, 60  
   técnica de rotación sobre un mismo punto, 59, 64, 109-110  
 muñeca, puntos reflejos, 219  
 música, 21, 261  
 nalgas, puntos reflejos, 238  
 nariz, puntos reflejos, 117  
 nuca, puntos reflejos, 122-124  
 oído, puntos reflejos, 95, 118-119  
 ojo, puntos reflejos, 95, 113-114  
 órganos  
   abdominales, puntos reflejos, 224  
   genitales, puntos reflejos, 241-244  
 oruga, paso de, 60  
 Otou (sabio japonés), 16  
 ovario, puntos reflejos, 208-209  
 páncreas, puntos reflejos, 187-189  
 parto, reflexología durante y después, 214-215  
 pecho, 76  
   puntos reflejos, 159-160  
 personas sanas, beneficios de la reflexología, 14-15  
 pie  
   color de la piel, 78-79  
   de paloma, 80  
   derecho, 79  
   estado de la piel, 77-78





**Figura 106.** Puntos reflejos del útero.

- Se hinchan cuando la mujer está embarazada o deja paso a nuevas ideas.
- Se vuelven rojos cuando estamos decepcionados o frustrados por no aceptarse o reconocerse nuestra creatividad.
- Aparecen magullados cuando no se puede progresar en una sociedad dominada por los hombres.
- Sufren un corte cuando las ataduras domésticas se han seccionado de forma perceptible; también pueden manifestar una histerectomía en la mujer.

### Paso 3: masaje de los puntos reflejos del útero

- Masajea con suavidad estos puntos reflejos (figura 106) con el paso de oruga (página 60) o movimientos de rotación (página 59).
- Amasa (páginas 60-62) suavemente con los pulgares.
- Aplica brevemente la fricción de pluma (páginas 62-63) con los dedos anulares, sobre todo durante el embarazo.

El masaje de los puntos reflejos del útero:

- Crea un ámbito más armonioso en el hogar.
- Equilibra la energía femenina.

## Puntos reflejos del feto

Durante el embarazo estos puntos reflejos aumentan de tamaño o muestran una sombra que toma la forma del embrión en desarrollo:

# 10

## La bóveda plantar

### En este capítulo aprenderás:

---

- A observar la vida a través de tus acciones, las cuales dejan huella en la bóveda plantar y te enseñan todo cuanto necesitas saber.

- abdomen, puntos reflejos, 76
- adolescencia, 30
- alivio del sufrimiento, 27-28
- amasamientos, 27, 60-62
- ángulos de los pies, 80
- ano, puntos reflejos, 207, 233
- antepié, 151-153
  - beneficios del masaje, 76
  - características naturales, 152
  - estados alterados, 152-153
  - puntos reflejos
    - codo, 167
    - corazón, 163-164
    - costillas, 171-172
    - esófago, 164-166
    - pecho, 159-160
    - plexo solar, 169-171
    - pulmón, 156-159
    - rodilla, 167-169
    - timo, 161-162
    - vértabras dorsales, 173-174
    - vías respiratorias, 166
  - visualización de colores, 260
- antigua Grecia, 15-16
- años dorados, 30
- apéndice, puntos reflejos, 200-201
- arco plantar, 129
- aromaterapia, 20, 259-260
- autoestima, 151, 152
- base de los dedos del pie, 135
  - beneficios del masaje, 75
  - características naturales, 136
  - estados mórbidos, 137
  - influjo de la reflexología, 147-148
  - puntos reflejos
    - brazo, 144-146
    - cuello, 146-147
    - garganta, 139-141
    - hombro, 142-144
    - tiroides, 141-142
  - visualización de colores, 260
- bazo, puntos reflejos, 189-190
- bebés, 29-30, 129, 195
  - beneficios de la reflexología, 14-15, 29-31
- boca, puntos reflejos, 95, 119, 191-192
- bóveda plantar, 177-225
  - características naturales, 180
  - estados alterados, 181
  - puntos reflejos
    - antebrazo, 218-219
    - apéndice, 200-201
- bazo, 189-190
  - colon
    - ascendente, 202-203
    - descendente, 205-206
    - sigmoide, 206-207
    - transverso, 204
  - del feto, 211-213
  - del páncreas, 187-189
  - digestivos, 184, 191-192
  - duodeno, 195-196
  - esfínter
    - esofágico, 192-193
    - pilórico, 194-195
  - estómago, 193-194
  - flexura
    - esplénica, 204-205
    - hepática, 203
    - sigmoide, 206
  - glándulas suprarrenales, 190-191
  - intestino
    - delgado, 197-199
    - grueso, 201-202
  - muñeca, 219
  - órganos abdominales, 224
  - ovario, 208-209
  - recto y ano, 207
  - riñón, 216-217
  - sistema excretor, 216
  - tibiales, 220
  - trompas de Falopio, 209-210
  - uréter, 217-218
  - útero, 210-211
  - válvula ileocecal, 199-200
  - vértabras
    - dorsales medias, 221-222
    - lumbares, 222-223
  - vesícula biliar, 186-187
  - yeyuno, 196-197
  - visualización de colores, 260
- brazo, puntos reflejos, 76, 144-146
- brujas, 16
- cabello, puntos reflejos, 95, 108-110
- cabeza, puntos reflejos, 95, 129, 135
  - nuca y cuello, 122-124
- caderas, puntos reflejos, 237-238
- calentamiento, 75, 81-89
- cáncer, 31
- cara
  - puntos reflejos, 95, 110-112
    - externa del pie, 43-44
    - interna del pie, 43-44
- cardiopatía, 27

## Otras modalidades de curación complementaria

Los métodos de curación naturales ofrecen diversidad de terapias y remedios para la mente, el cuerpo y el alma.

La **técnica de Alexander** realinea el cuerpo, equilibra la musculatura y revitaliza el cuerpo. La reflexología potencia el efecto de esta modalidad aliviando la tensión y relajando los músculos.

La **aromaterapia** emplea la naturaleza evocadora del olfato, por lo general mediante masajes corporales. El masajeo de los pies con aceites exquisitos, durante o después de la reflexología, acelera el proceso curativo. Prueba esta conocida combinación de:

Enebro para desintoxicar.

Bergamota para calmar los nervios.

Nerolí para estimular la confianza en uno mismo.

Ilang-ilang para agudizar los sentidos.

La **cromatoterapia** equilibra el cuerpo predispuesto equiparando las vibraciones personales. La aplicación del color mediante su visualización durante un masaje reflexológico altera ventajosamente el tono general mental, corporal y espiritual (véase el apéndice II).

Los **crisales** y otras gemas poseen poderosas propiedades curativas. Asir suavemente una rosa de cuarzo en cada mano durante la reflexología favorece la aceptación de uno mismo e inunda el cuerpo de vitalidad renovada, sobre todo cuando se aplica las piedras con suavidad sobre los puntos reflejos del plexo solar (páginas 169-171) al final del masaje.

Los **elixires florales** son extractos naturales del reino vegetal que se consumen por vía oral, calman los pensamientos persistentes y amenazadores, y equilibran los cambios de humor. Combinados con la reflexología, los ciclos autodestructivos se vuelven más tratables. Ten a mano una botella de elixir floral para casos extremos de sufrimiento emocional mientras manipulas los pies.

Las **hierbas** poseen numerosas cualidades curativas porque son una fuente natural de energía, que se complementa con la reflexología en la preservación de la salud.

- Aplica una presión ligera y una suave rotación (página 59).

El masaje de los puntos reflejos de la boca:

- Facilita el proceso de la masticación.
- Mejora el sentido del gusto.

## Paso 2: masaje de los puntos reflejos del esófago (páginas 164-166)

- Emplea el paso de oruga (página 60), o movimientos de rotación para masajear en sentido descendente los bordes internos del metatarso de ambos pies.

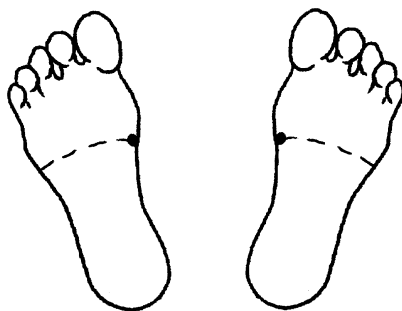
El masaje de los puntos reflejos del esófago:

- Facilita la deglución.
- Facilita la peristalsis.

## Puntos reflejos del esfínter esofágico

Los puntos reflejos del esfínter esofágico son ligeras protuberancias en los bordes internos de ambos pies, situados donde el antepié se encuentra con la bóveda plantar (figura 85).

El esfínter esofágico, el orificio de entrada muscular del estómago, resulta afectado de inmediato por las emociones abrumadoras, que lo hacen contraerse y causan náuseas o vómitos, o lo hacen dilatarse, lo cual causa reflujo y pirosis.



**Figura 85.** Puntos reflejos del esfínter esofágico.

- No se toca en ningún momento las partes del cuerpo dolorosas, pero se alivia el dolor manipulando los puntos reflejos correspondientes en los pies.
- Al ser menor la superficie cutánea de los pies que la del cuerpo, es posible un tratamiento más exhaustivo y preciso.

La adquisición de conocimientos sobre reflexología es un periplo fascinante, placentero y provechoso. Aunque no haya un método correcto o erróneo de aplicación de esta técnica, es útil contar con conocimientos básicos sobre ciertos principios para facilitar su aplicación.

Por lo general, el masaje reflexológico dura una hora, aunque sus efectos se prolongan mucho más tiempo, con reacciones favorables en todo tipo de personas, incluso en las escépticas. Ello se debe a que la reflexología es una de las disciplinas curativas holísticas de mayor alcance.

*Pequeño es el espacio que separa la salud y la curación.*

## Historia y antecedentes

La práctica y el conocimiento de la reflexología constituyen un legado que ha pasado de generación en generación durante siglos. Cuando el hombre «puso el pie» en tierra por vez primera, las plantas de los pies recibieron una estimulación natural siempre que «ponía el pie en el suelo» sobre la tierra irregular hasta el momento en que aparecieron las sandalias y el calzado, cuando esta barrera redujo cada vez más la sensibilidad innata de los pies. ¡En ese momento fue cuando la reflexología dio un paso al frente!

Los pies siempre han desempeñado un papel vital en el periplo que es la vida y han contribuido en gran medida al progreso y avance de la humanidad.

A lo largo de la historia, los pies han simbolizado la movilidad, la seguridad y los cimientos de la mente, el cuerpo y el alma.

Según una leyenda griega, los pies simbolizan el alma, y las cojeras se concebían como debilidades del espíritu.

### Paso 2: masaje de los puntos reflejos de los uréteres

- Coloca los pulgares o los dedos anulares a medio camino de los puntos reflejos de los riñones (figura 112).
- Masajea con el paso de oruga (página 60) o movimientos de rotación (página 59) a lo largo de estos puntos reflejos, desde los puntos reflejos de los riñones hasta los de la vejiga.
- Amasa (página 60-62) con los pulgares.
- Aplica la fricción de pluma (páginas 62-63) con los dedos anulares.

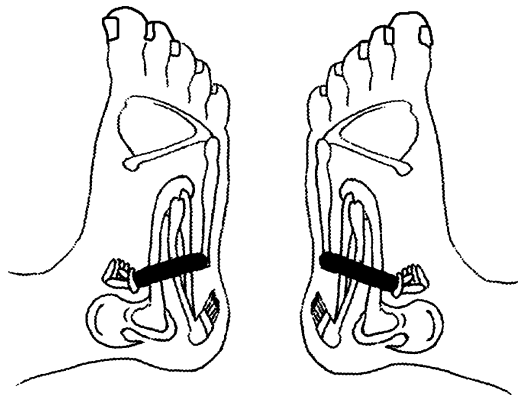
### Paso 3: masaje de los puntos reflejos de la vejiga urinaria (páginas 234-236) y la uretra (páginas 234-236)

Estos puntos reflejos se sitúan en la región del talón y ofrecen suficiente seguridad interior para librarse de nociones y creencias.

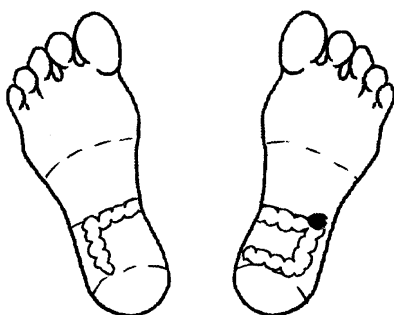
## Puntos reflejos de los antebrazos

Los puntos reflejos de los antebrazos (figura 113) se extiende desde los huesos sobresalientes, a medio camino a lo largo de los bordes externos de ambos pies, hasta los abultamientos debajo de las partes externas del astrágalo.

Los antebrazos se extienden para ayudar a las actividades de la vida.



**Figura 113.** Puntos reflejos de los antebrazos.



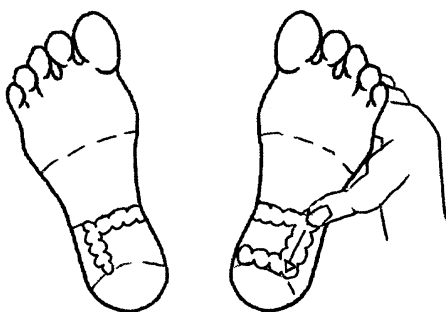
**Figura 99.** Punto reflejo de la flexura esplénica.

- Vuelve a colocar el pulgar izquierdo con el derecho angulado hacia abajo.
- Aplica una presión ligera, aguanta un poco y luego alivia la presión.

## Punto reflejo del colon descendente

### Paso 15: masaje del punto reflejo del colon descendente

- Con el pulgar derecho apuntando hacia abajo, masajea en sentido descendente el límite del borde externo de la bóveda plantar del pie izquierdo hasta el talón (figura 100).
- Amasa (páginas 60-62) con firmeza usando ambos pulgares.
- Aplica una ligera fricción de pluma (páginas 62-63) con los dedos anulares.



**Figura 100.** Masaje del punto reflejo del colon descendente.

## Música para relajar el cuerpo, la mente y el alma

La abundancia de música apropiada de la que disponemos en la actualidad hace casi imposible mencionarla toda, sobre todo si tenemos en cuenta las preferencias personales. He aquí unas pocas sugerencias:

- La música de delfines y ballenas es especialmente beneficiosa para embarazadas y para el parto, así como para almas inquietas o alteradas.
- Sonidos naturales como el viento, el mar, cascadas, canto de pájaros, etc. Como por ejemplo:
  - *Wilderness* de Tony O'Connor.
  - *Wetland Symphony* de Ducks Unlimited Canada.
- Música étnica con instrumentos tradicionales. Por ejemplo:
  - *Cusco, Apurimac II. Return to ancient America.*
  - *Eagle* de Medwyn Goodall.
  - *Uluru* de Tony O'Connor.
- Flauta de pan. Por ejemplo:
  - *In Touch* de Tony O'Connor.
- Arpa eléctrica. Como por ejemplo:
  - *Dream Spiral* de Hilary Stagg.
- Otras sugerencias:
  - *Gifts of the Angels* de Steven Halpern.
  - *Bushland Dreaming* de Tony O'Connor.
  - *Rhythmist; Inner Tides; Lunar Reflections* de Ian Cameron Smith.

## Contactos, centros de reflexología y aprendizaje

### Autora

Chris Stormer  
Tel/Fax: +27 (0) 11 803 9052  
Email:  
inspired@worldonline.co.za  
Internet: www.alwaysb.com

### Lista de libros sobre reflexología

(Larkin's Reflexology Booklist:  
La lista más amplia sobre reflexología)  
Internet: <http://homepage.eircom.net/~footman>.



**Figura 16.** Masaje de los tobillos.

- Alivia la presión hasta que sea mínima o desaparezca el contacto, y al mismo tiempo reduce el número de dedos hasta que sólo los dedos medios sigan masajeando ligeramente.
- Repite la secuencia con el pie izquierdo, invirtiendo el papel de las manos.

El masaje de los tobillos:

- Relaja los huesos coxales.
- Devuelve la confianza al receptor.
- Anima al receptor a creer en sí mismo.

#### **Paso 4: sacudida del pie**

- Coloca la base de los pulgares sobre las oquedades a ambos lados del maléolo derecho para que se apoyen allí cómodamente.
- Manteniendo siempre el contacto, desplaza una mano hacia arriba y la otra hacia abajo para sacudir el pie derecho y someterlo a un balanceo bilateral (figura 17).
- Con práctica puede acelerarse este movimiento o practicarse con mayor lentitud según se requiera.
- Repite la secuencia con el pie izquierdo, invirtiendo el papel de las manos.

El masaje de los puntos reflejos linfáticos faciales:

- Garantiza tener la cabeza despejada.
- Abre la mente a cualquier punto de vista.
- Suprime la congestión emocional.
- Suaviza las impresiones muy arraigadas.
- Calma y tranquiliza la mente.
- Despeja el camino a nuevos conceptos.

## Técnica de rejuvenecimiento facial

### Paso 9: técnica de rejuvenecimiento facial

- Se practica la «fricción de pluma» (páginas 62-63) en la yema del V dedo del pie derecho, luego en los dedos IV, III, II y dedo gordo hasta haber masajeado todas las yemas del pie derecho.
- Se repite con las yemas de los dedos del pie izquierdo en la misma secuencia, empezando por el V dedo y acabando con el dedo gordo.

Este movimiento ligero:

- Alivia el peso que soporta la mente.
- Crea espacio para pensar con claridad.
- Eleva el nivel de la conciencia.
- Calma las emociones.
- Establece contacto a nivel espiritual.

## Puntos reflejos del cuello y la nuca

La nuca y el cuello se reflejan en la superficie superior de los dedos.

La parte superior de los dedos refleja el efecto de los pensamientos que se arrumban en el fondo de la mente, mientras las uñas representan el cráneo, el cual protege el funcionamiento del cerebro de daños o dolores. Al hacerlo así se guardan las ideas y pensamientos, sobre todo ante burlas y críticas. Esto se refleja en el cambio constante de las características de las uñas, las cuales:

- Aumentan de espesor para lograr protección adicional, sobre todo cuando se apoya uno desesperadamente en sistemas de creencias desfasadas.

# 4

## Preparación para el masaje reflexológico

**En este capítulo aprenderemos:**

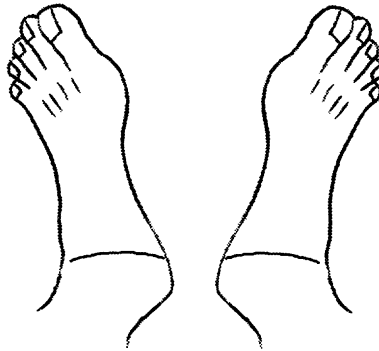
---

- A confiar en la intuición.

- Masajea las caras interna y externa con suaves movimientos de rotación (página 59).
- Amasa (páginas 60-62) suavemente con los pulgares.
- Luego aplica con suavidad la fricción de pluma (páginas 62-63) con los dedos anulares.

### Paso 2: masaje de los puntos reflejos secundarios de la trompa de Falopio y los dedos

- Repite la secuencia anterior sobre los puntos reflejos secundarios a lo largo de los pliegues del tobillo (figura 105).



**Figura 105.** Puntos reflejos secundarios de las trompas de Falopio.

## Puntos reflejos del útero

Los puntos reflejos del útero se hallan en los bordes inferiores internos de la bóveda plantar de ambos pies (figura 106).

El útero refleja el hogar, porque es el lugar donde se vive desde la concepción hasta el parto.

Estos puntos reflejos manifiestan el principio femenino y todo lo que sucede o no en el ámbito casero. Los puntos reflejos:

- Aparecen amoratados cuando están heridos por haber tomado ventaja o no de recibir reconocimiento por ser mujer.
- Tienen pequeños capilares rotos por la intensa infelicidad, por el abuso mental, emocional, físico o espiritual entre sexos.

# Estudio de la reflexología

# 3

## En este capítulo descubriremos:

---

- Que la reflexología relaja el cuerpo para convertirlo en un canal por el que viajan las vibraciones benéficas de la curación.