

# 1

## La reflexología

### En este capítulo descubriremos:

---

- Que la reflexología es un medio natural y ancestral de curación que ha soportado la prueba del tiempo durante muchos siglos.

## Revisión general

La reflexología consiste en la manipulación firme y delicada de ambos pies para estimular sus puntos reflejos con el fin de:

- Aliviar la tensión del cuerpo.
- Sosegar el flujo de conciencia.
- Serenar las emociones.
- Reencontrarse a nivel espiritual.

Al evocar las facultades curativas latentes del cuerpo, la reflexología ayuda a crear un estado saludable y armónico, ideal para el funcionamiento eficaz del ser humano a los niveles físico, mental y emocional.

Esta forma natural de curación ha pasado la prueba del tiempo y sigue siendo un tratamiento seguro, sencillo e incruento, que obtiene notables resultados en todo el mundo.

La reflexología estimula o calma zonas del cuerpo mediante la manipulación inteligente de sus zonas o puntos reflejos en los pies. Estos puntos reflejos son la correspondencia exacta, precisa y en miniatura de otras partes, órganos y glándulas del cuerpo. La manipulación de puntos reflejos específicos en los pies evoca una respuesta refleja favorable e involuntaria en la parte relacionada del cuerpo.

*Los pies también reflejan el estado de la mente, el cuerpo y el alma mediante la textura y condición de sus plantas.*

La oleada repentina de energía vibrante que genera el masaje reflexológico rejuvenece el cuerpo, disipa los impedimentos emocionales y establece un estado de paz interior en el cual puede recuperarse y/o mantenerse un estado saludable natural.

A las personas sanas la reflexología ofrece:

- Una forma agradable de relajación.
- Alivio del miedo, la ansiedad y la frustración.
- Un rejuvenecimiento que revitaliza la mente, el cuerpo y el alma.
- Un aumento de la vitalidad y confianza.
- Una mejora de la calidad del sueño.

# El papel de la reflexología

## 2

### En este capítulo descubriremos:

---

- Que la reflexología mejora la conciencia de uno mismo.
- Cómo la reflexología ofrece al cuerpo, la mente y el alma nueva libertad, coordinación y energía.

## Salud o enfermedad

Todo el mundo posee una visión única de la vida que determina el equilibrio o conflicto de las emociones con el flujo natural de energía. Esto explica la salud o enfermedad de la mente, el cuerpo y el alma.

Las personas sanas gozan de quietud interior y se despiertan con vitalidad, disfrutan de los retos que se les presentan, buscan continuamente oportunidades para crecer y desarrollarse, se entusiasman con cuanto hacen y aprecian el regalo y plenitud de la vida. A esto se lo conoce como «tener vida» o arte verdadero de «vivir».

Mientras que una actitud saludable se caracteriza por el bienestar, la enfermedad es el producto de dolencias continuas, malestar generalizado y un espíritu crítico por querer vivir de acuerdo con unas expectativas ridículas. A medida que el cuerpo se va aislando de los propósitos del alma, la persona se ve cada vez más frustrada, perpleja, insegura, infeliz y aislada emocionalmente.

La aceptación de sistemas de creencias limitadas, desfasadas o poco razonables despoja a la gente de su individualidad y les niega numerosas oportunidades de ser conscientes y utilizar sus talentos únicos. La acumulación de resentimiento se vuelve discernible en forma de tensión física que:

- Dificulta el progreso personal.
- Interfiere con la realización personal.
- Provoca reacciones desproporcionadas antes situaciones irrelevantes y en apariencia insignificantes.
- Causa una derivación de la rabia y la impaciencia.
- Aumenta o reduce el apetito.
- Conduce al abuso de
  - Alcohol para ahogar las penas.
  - Comida para llenar el vacío interior o protegerse de los maltratos percibidos.
  - Tabaco para levantar una pantalla de humo detrás de la cual esconder las emociones del alma.
  - Drogas para desensibilizarse de los problemas personales.

En el interior de una persona enferma existe un alma con capacidad para curarse. Verse al límite obliga a meditar y evaluar la situación y estrategia en la vida, con la idea innata de que siempre es posible la mejoría.

Los síntomas físicos de sufrimiento apuntan a una infelicidad e insatisfacción internas.

# 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.

## Actuación de la reflexología

El miedo reprimido, la ansiedad y la desconfianza provocan inquietud y tensión que interfieren de inmediato con las funciones y procesos naturales del cuerpo.

Cuanto mayor sea la inquietud, mayor será la tensión y más perniciosa la interferencia.

Los pensamientos desequilibrantes devastan y alarman el cuerpo, haciendo que este se defienda de forma instintiva y prepare sus células para un ataque o cualquier forma de adversidad percibida que pueda amenazar su bienestar.

- La musculatura se torna excesivamente tensa.
- Los músculos contraídos y tensos comprimen las estructuras internas.
- Se reduce así el espacio funcional de las distintas partes del cuerpo.
- La rigidez subsiguiente inhibe la movilidad.
- Ciertas áreas sufren depleción de sangre.
- Las células del cuerpo afectadas se ven privadas de su sostén nutricional.
- Estas células subalimentadas pierden la oportunidad de crecer y desarrollarse en toda su capacidad.
- Se acumulan sustancias potencialmente peligrosas y quedan atrapadas en la luz estenosada de las venas y vasos linfáticos.
- El cuerpo, la mente y el alma quedan abrumados por la carga.

El desasosiego mental se manifiesta con síntomas de sufrimiento y malestar. Es la forma en que el cuerpo llama la atención con la esperanza de que se den pasos beneficiosos para cambiar esta situación de miedo y espanto.

El dolor es la súplica desesperada de las células subnutridas y afectadas del cuerpo. Es su forma de rogar al cerebro que alivie la tensión para que las sustancias vitales puedan circular y nutrir. Si la situación no se alivia con la relajación, el miedo y la interpretación errónea del dolor pueden causar más angustia y tensión, lo cual afectará a otras células y propagará el dolor y la enfermedad.

Toda tensión prolongada priva a las células afectadas de espacio, nutrientes y fuerzas vitales, lo cual significa que es más probable que funcionen mal y terminen por sufrir malformaciones, una afección que suele conocerse como cáncer.

La reflexología es una técnica de relajación que disipa la tensión, alivia la presión y termina por suprimir la enfermedad. A medida

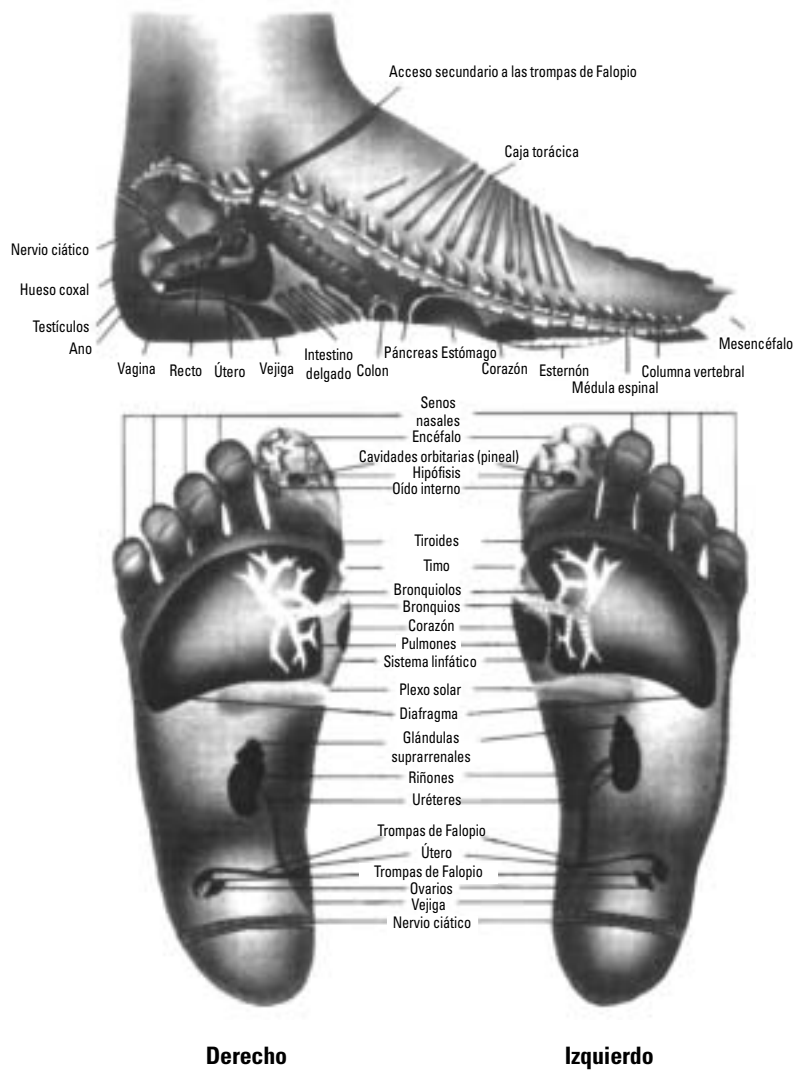


Figura 2. Reflejo en miniatura de las partes del cuerpo en los pies.

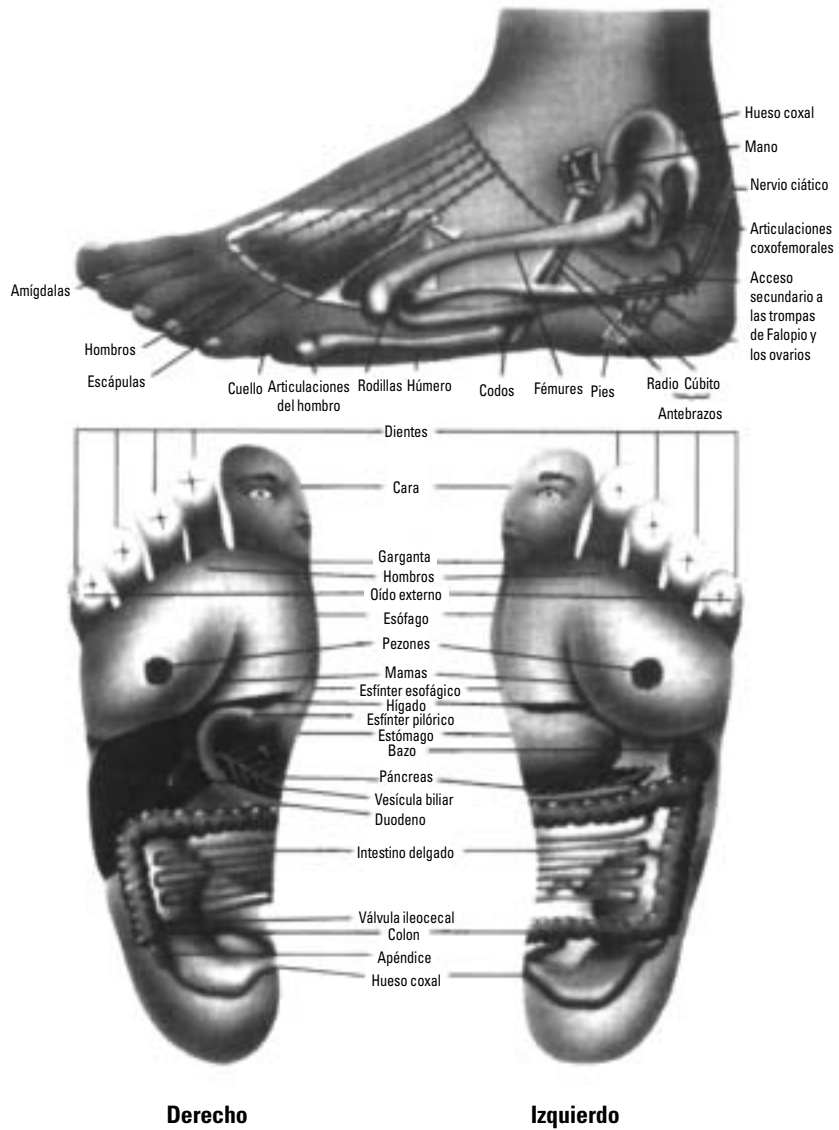


Figura 2. Reflejo en miniatura de las partes del cuerpo en los pies.



# 4

## Preparación para el masaje reflexológico

**En este capítulo aprenderemos:**

---

- A confiar en la intuición.

## Para empezar

La reflexología es muy fácil de aprender y aplicar porque se trata de una destreza innata que sólo espera que la despertemos y utilicemos, al igual que muchos actos instintivos que practicamos con frecuencia para aliviar irritaciones y molestias, como:

- Frotarnos la piel para aliviar chichones o dolores articulares y musculares.
- Aplicar saliva para calmar picaduras y frenar hemorragias pequeñas.
- Rascarnos para aliviar el prurito y la irritabilidad.
- Abrazar, dar palmaditas o frotar la piel cuando estamos alterados o afectados.
- Masajear áreas entumecidas o dormidas para estimular la circulación.

Esta forma natural de curación constituye un conocimiento instintivo que se adquiere cuando nos guiamos por la intuición. El único requisito es apreciar la vida y todo lo que la hace valiosa, de modo que descubramos el potencial de nuestra existencia.

Los intentos influyen profundamente en los resultados.

La reflexología es particularmente beneficiosa cuando estamos:

- En un bache anímico.
- Faltos de dirección.
- Nos sentimos solos o incomprendidos.
- Nos preguntamos por el sentido de la vida.
- Creemos que la vida es algo más que un acto mecánico.
- Nos preguntamos hacia dónde se encamina el mundo.

Con esta forma natural de curación todo se pone en perspectiva y el cambio de mentalidad que se produce supone la diferencia entre «llevar una vida» y «vivir la vida plenamente».

¿Listo para empezar?

*Sólo cuando te aventures en lo desconocido apreciarás la plenitud y belleza de la vida.*

# 5

## La técnica

### En este capítulo aprenderemos:

---

- A sintonizar con la esencia verdadera de la vida y a guiarnos por ella en cada paso que damos.

## Los movimientos del masaje reflexológico

Un masaje reflexológico eficaz depende principalmente del tacto terapéutico, que difiere de una persona a otra. Se trata de algo importante porque toda caricia de la piel evoca una emoción, sea consciente o subconsciente.

Las acciones agresivas y amenazadoras nos hacen encogernos o desplegar una actitud violenta para defendernos, mientras que los actos de afecto y aceptación alimentan la confianza y crean un ambiente seguro que suprime el sufrimiento y la enfermedad.

La reflexología valora la aplicación sensible con entrega desinteresada. La aceptación completa de uno mismo es esencial porque los sentimientos del reflexólogo se vierten sin barreras en el receptor.

Los movimientos del masaje desbloquean y disuelven con suavidad las fijaciones con tiempo, y liberan la mente, el cuerpo y el alma de quedar atrapados en un sistema de creencias que ya no se aplica, para que deje de interferir con el crecimiento y desarrollo personales.

Los movimientos terapéuticos del masaje reflexológico:

- Devuelven la normalidad a todas las funciones corporales.
- Calman los nervios.
- Calman la hipersensibilidad o aumentan la sensibilidad cuando estamos paralizados por el miedo.
- Generan armonía interior.
- Estimulan los sistemas circulatorio y linfático.
- Reducen la hipertensión y elevan la hipotensión.
- Calman las dolencias y dolores.
- Refuerzan el sistema inmunitario.
- Reducen la actividad de las glándulas y órganos hiperactivos y estimulan los hipoactivos.
- Reactivan las partes del cuerpo perezosas.
- Relajan los músculos.
- Alivian la tensión y el sufrimiento.
- Reducen los edemas.
- Eliminan sustancias tóxicas.
- Revitalizan y rejuvenecen la mente, el cuerpo y el alma.

La necesidad de tacto aumenta en los períodos de enfermedad, sufrimiento o inseguridad. El tacto terapéutico del masaje:

# 9

## El masaje reflexológico

### En este capítulo aprenderemos:

---

- Que cuando nos damos cuenta de que todo es cíclico, el proceso del masaje se convierte en un placer.

## La secuencia

Comienza siempre el masaje reflexológico con un masaje general, que se conoce como calentamiento (páginas 81-89). Los suaves movimientos del calentamiento:

- Inducen la relajación inicial.
- Generan una relación de confianza.
- Brindan una oportunidad ideal para percibir las necesidades del receptor a través de la palpación de los pies.

El orden del masaje reflexológico es el siguiente:

### **Paso 1: masaje de los puntos reflejos sensitivos y del cerebro**

El sistema nervioso central se refleja sobre todo en los dedos de los pies (página 106), donde se encuentran los puntos reflejos del cerebro y sensitivos principales. El masaje de esta área:

- Calma o estimula la mente.
- Serena o despierta las emociones.
- Tranquiliza o realza los sentidos.

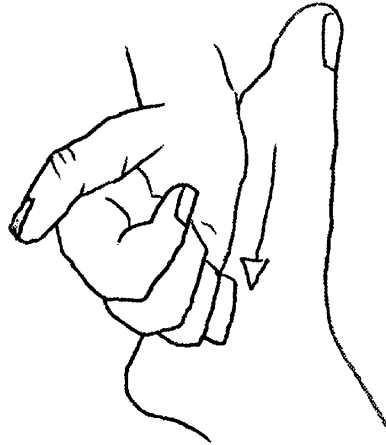
### **Paso 2: masaje de los puntos reflejos de la columna y el plexo solar.**

La columna vertebral (páginas 126-127) se refleja en las óseas crestas nudosas a lo largo de los bordes internos de ambos pies, y los puntos reflejos del plexo solar (páginas 169-170) se sitúan en las oquedades debajo del antepié. El masaje de esta área:

- Tranquiliza o excita los nervios.
- Relaja o fortalece la musculatura.
- Libera la tensión general.
- Mejora la circulación.
- Mejora el funcionamiento general de todos los sistemas corporales.

### **Paso 3: masaje de los puntos reflejos del cuello y la garganta.**

El sistema linfático, que recorre todo el cuerpo, aunque sobre todo sea evidente en el cuello y la garganta (página 146), se refleja en la base de los dedos de los pies. El masaje de esta área:



**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.*

# 7

## Los dedos del pie

### En este capítulo aprenderás:

---

- A masajear los dedos del pie para tranquilizar, expandir y rejuvenecer la mente.



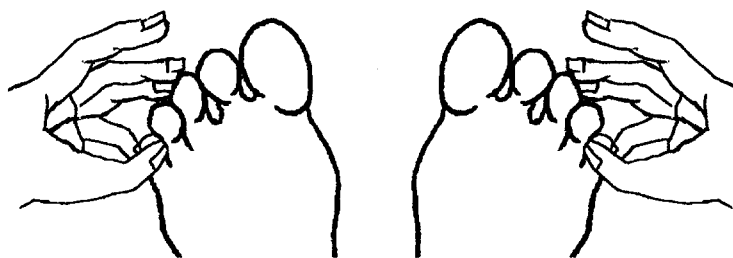
## Puntos reflejos del oído

Los puntos reflejos del oído se encuentran en las articulaciones externas (lado del V dedo) de los dedos del pie (figura 37).

Las orejas representan la capacidad para oír y escuchar lo que pasa o deja de pasar en la tierra. Los puntos reflejos manifiestan la precisión con la que las ondas sonoras se transforman en señales comprensibles que ofrecen dirección, guía y equilibrio, por medio de la voz interior, sobre lo que hacer o no. Manifiestan cuándo la información «entra por un oído y sale por otro» o «se hacen oídos sordos» por recibir constantemente reprimendas o cuando el oído debe «mantenerse al corriente».

### Paso 7: masaje de los puntos reflejos del oído

- Coloca los pulgares en las articulaciones internas y los dedos meñiques en las articulaciones externas del V dedo de ambos pies (figura 37).
- Utilizando los pulgares de punto de apoyo, masajea con los meñiques, usando el movimiento de rotación.
- Luego aprieta con suavidad y fuerza el pulgar y el meñique, y aplica una presión ligera durante unos pocos segundos.
- Finalmente amasa ambos lados de los dedos del pie de arriba abajo con una compresión mínima entre los dedos de la mano.
- En ambos pies, repite el masaje en el IV dedo con el pulgar y el anular, en el III dedo con el pulgar y el dedo medio, y en el II dedo con el pulgar y el índice, terminando en los dedos gordos con el pulgar y el dedo que te resulte más cómodo.



**Figura 37.** Masaje de los puntos reflejos del oído.

pondientes del conjunto del cuerpo. Además, favorece los cambios de mentalidad para un mayor aprovechamiento de la vida de las formas siguientes:

- Calma los nervios.
- Pone en claro y refuerza la relación entre el cerebro y el resto del cuerpo.
- Mejora la concentración.
- Eleva el nivel de conciencia.
- Agudiza la percepción.
- Sintoniza los sentidos, en especial la intuición.
- Aumenta la sensibilidad natural.
- Crea un ámbito interior armonioso.
- Refuerza la autovaloración.
- Equilibra el nivel de tolerancia.
- Incita a llevar a cabo acciones y reacciones saludables.
- Mejora las relaciones internas y externas.
- Mejora la coordinación muscular.
- Favorece el bienestar global y la salud en general.

## Resumen

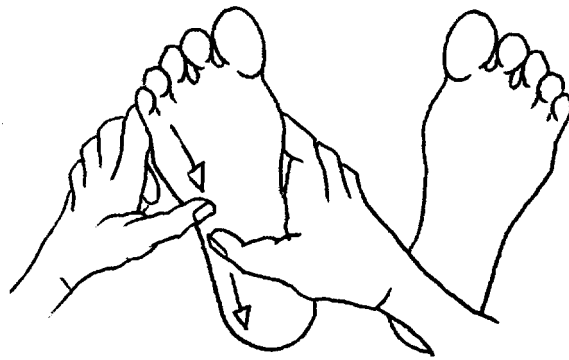
El masaje de todos y cada uno de los dedos del pie:

- El dedo gordo: estimula el intelecto y la intuición, aclara los pensamientos mejorando las creencias y convicciones personales con ideas únicas e innovadoras.
- El II dedo potencia la percepción de la autoestima y autovaloración.
- El III dedo favorece e inspira la puesta en práctica de ideas innovadoras para la creación continua de nociones constructivas y valiosas.
- El IV dedo permite que los conceptos nuevos den vida a formas personales de comunicación.
- El V dedo expande y libera la mente para que los sistemas de creencias y las trabas sociales no la inhiban, dejando que se abran camino ideas más extraordinarias.

## Masaje de transición entre secuencias

Masajea cada pie individualmente, de arriba hacia abajo, para mejorar el efecto de la secuencia.

Cubre el pie derecho con ambas manos y amasa desde los dedos hasta el astrágalo y en torno a los talones, dos o tres veces (figura 48), y luego repite la operación con el pie izquierdo.



**Figura 48.** Masaje de transición entre secuencias.

*Somos lo que pensamos.*

# 8

## El dedo gordo y la base de los dedos

### En este capítulo aprenderás:

---

- Que los dedos gordos reflejan la mente, que constituye la clave de la curación general.

## El dedo gordo

El dedo gordo es el espejo de los puntos reflejos principales de:

- La cabeza.
- El cerebro.
- La cara.
- El cráneo.

Refleja:

- Pensamientos.
- Ideas.
- El intelecto.
- La intuición.
- La espiritualidad.
- El ser superior.

Los puntos reflejos se relacionan con:

- La base de los dedos.
- Los pulgares.

Los sistemas asociados son:

- El sistema nervioso.
- El sistema endocrino.
- El sistema sensitivo.
- El sistema linfático.

Características específicas:

- Representa el éter.
- Evoca los colores añil, violeta, morado y blanco.

El dedo gordo de ambos pies contiene los puntos reflejos principales de la cabeza y el cerebro, cuya expresión depende del cuello y la garganta, que se reflejan en la base de los dedos. La base de los dedos revela el intercambio bidireccional de las energías vitales entre el ámbito físico y espiritual, y viceversa. El estado de la base de los dedos depende de una expresión franca y abierta entre el mundo interior y exterior.

# 6

## El antepié

### En este capítulo aprenderás:

---

- Cómo refleja el metatarso o antepié los sentimientos y las emociones que son el impulso que nos pone en acción.

El antepié es el espejo de:

- Los hombros.
- El pecho.
- Las mamas.
- La caja torácica.
- Los pulmones.
- El timo.
- Los brazos.
- Las vías respiratorias.
- El esófago.
- Las vértebras cervicales.

Y refleja:

- Los sentimientos de autoestima.
- Las emociones internas.

Los puntos reflejos se relacionan con:

- El II dedo de los pies.
- El dedo índice de las manos.
- Los ojos.
- Los codos.
- Las rodillas.

Son sistemas asociados:

- El sistema respiratorio.
- El sistema cardíaco y circulatorio.

Características específicas:

- Representan el aire.
- Evocan los colores verde y rosa.

El antepié representa los puntos reflejos del pecho y las mamas para revelar los sentimientos de autoestima y valoración personal. También determina la forma en que las personas se relacionan y responden a los cambios constantes y fluctuaciones en el orden emocional.

La primera bocanada de aire inspirado al nacer es el acto inicial de libertad e independencia, un acto de exigencia de espacio para ser un ser individual por derecho propio.

# 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.



La bóveda plantar es el espejo de:

- El hígado.
- El páncreas.
- El bazo.
- Las glándulas suprarrenales.
- El estómago.
- El duodeno.
- El yeyuno.
- El intestino delgado.
- El colon.
- Los riñones.
- Los ovarios.

Refleja:

- Las acciones.
- Las reacciones.
- Las relaciones.
- Las comunicaciones.

Los puntos reflejos se relacionan con:

- Los dedos III y IV del pie.
- Los dedos III y IV de la mano.
- Las mejillas.
- Los oídos.
- La nariz.
- La boca.
- Los antebrazos.
- Las espinillas.
- Las muñecas.
- Los tobillos.

Sus sistemas asociados son:

- Sobre todo el tubo digestivo y sus órganos relacionados.
- Parte del sistema excretor.
- Algunos de los sistemas reproductores.

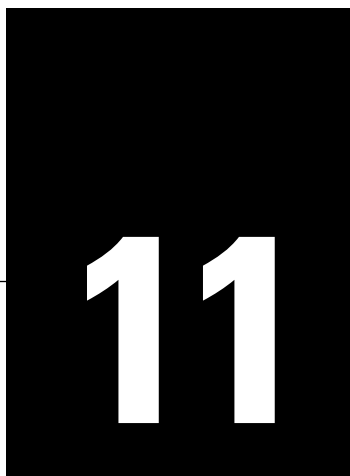
Características específicas:

- Representan el agua y el fuego.

**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.



# Los talones

Los talones son el espejo de:

- El hueso coxal.
- Las manos.
- Los pies.
- El sistema urinario inferior.
- Las glándulas y órganos reproductores.
- La región lumbosacra.

Reflejan:

- La seguridad básica.
- La movilidad.
- La estabilidad.
- El crecimiento personal.
- La individualidad.

Los puntos reflejos se relacionan con:

- El V dedo de ambos pies.
- Los dedos meñiques.
- La mandíbula.

Se asocian los sistemas corporales:

- Muscular.
- Esquelético.
- Excretor.
- Reproductor.

Características específicas:

- Representan la tierra.
- Evocan los colores rojo y rosa.

## Características naturales de los talones

Los talones son abultamientos redondeados y naturalmente carnosos.

Al igual que cojines firmes y flexibles, los talones actúan como muelles al andar y sirven de amortiguadores del cuerpo cada vez que el pie toca el suelo.

# 12

## El final del masaje

### En este capítulo aprenderás:

---

- Que la salud y la curación están a sólo dos pasos de nosotros.

Llegados a este punto, el cuerpo, la mente y el alma deberían estar completamente relajados, brindando una oportunidad ideal para estirar y extender suavemente los pies y aumentar la flexibilidad y expansión de la mente, el cuerpo y el alma.

### Paso 1: estiramiento de la mente y la columna vertebral

- Tira suave y simultáneamente del V dedo de ambos pies, luego del IV dedo, y a continuación el III y II, y finalmente los dos dedos gordos.
- Ejerce una tracción más duradera sobre los dedos gordos.



**Figura 135.** Estiramiento de la mente y la columna vertebral.

El estiramiento de la mente y la columna vertebral aportan un alivio espectacular a:

- La tensión del cuello.
- Las cefaleas.
- Los trastornos de la espalda.

### Paso 2: extensión del cuello

- Sostén ligeramente la base del V dedo del pie derecho con el pulgar e índice de la mano izquierda.
- Mantén el V dedo del pie derecho entre el índice y el pulgar de la mano derecha.
- Rota este dedo primero en sentido de las agujas del reloj y luego al contrario.