

## LA REFLEXOLOGÍA

Se trata de una técnica encaminada a movilizar la capacidad de autocuración del cuerpo mediante la estimulación de zonas y de puntos reflejos que se encuentran en los pies (reflexología podal), en las manos, en la cara (reflexología facial), en la lengua, en la oreja (auriculoterapia) o en las fosas nasales (reflexología endonasal o simpaticoterapia).

En dichas zonas reflejas se ven representados los diferentes sistemas que componen el organismo humano: respiratorio, digestivo, cardiovascular, nervioso, endocrino, musculoesquelético, urogenital, etc. Para estimularlas, se ejerce una presión sostenida con la yema de los dedos o con la ayuda de un estilete en el caso de la auriculoterapia y de la reflexología endonasal. Esta manipulación permite “conectar” con el órgano correspondiente a la zona refleja tratada localizando las posibles tensiones o desequilibrios, ya sean fisiológicos, psicoemocionales, mentales o energéticos. Se obtiene, a la vez, un efecto relajante, revitalizante y armonizador.

De esta manera, la reflexología se puede aplicar con el fin de activar la circulación sanguínea y linfática, movilizar toxinas e impurezas (puntos reflejos de Knap), estimular los emuntorios, regular el sistema nervioso y favorecer la homeostasis. Además, mejora las sobrecargas musculares y osteoarticulares, los desequilibrios hormonales, los trastornos causados por el estrés (dolor de cabeza, migraña, congestión...), las molestias digestivas, las afecciones respiratorias, urinarias, etc. Aunque se trata de una terapia sin riesgos, cabe tomar ciertas precauciones durante los tres primeros meses del embarazo y, en caso de duda, consultar con un buen terapeuta.

La reflexología es, ante todo, una técnica preventiva que permite que el cuerpo halle su equilibrio y que el flujo de energía vital circule libremente en su totalidad, pudiéndose combinar perfectamente con otras terapias.

\* La reflexología no excluye ni sustituye cualquier tratamiento médico o farmacológico.

### PARA SABER MÁS:

- Asociación Española de Reflexología Infantil. <http://www.reflexologiainfantil.org>
- Reflexología Asociación. <http://www.reflexologiaasociacion.com>
- Manzanares, Jesús. *Principios de reflexología*. Editorial Paidós, 2003.
- López Blanco, Alicia. *Reflexología holística*. Editorial Agama, 2004.
- Erede, Clara Bianca. *Reflexología de la mano*. Editorial Obelisco, 2010.