

Reflexologia podal

Enquanto terapia alternativa e natural, a reflexologia acredita que existem "pontos reflexo" localizados na planta dos pés e das mãos, que correspondem aos órgãos internos. A sua estimulação, através da massagem, promove o restabelecimento da nossa energia vital, proporciona a auto cura e transmite uma sensação de bem-estar única.

O que é?

A reflexologia é uma arte de alívio e cura natural, baseada no princípio de que existem, nos pés e mãos, "pontos reflexo" que correspondem a cada zona, glândula e órgão do corpo humano. Os terapeutas podem diagnosticar diferentes males e incómodos através dos pés e mãos e/ou responder às queixas da pessoa, tratando a zona específica à qual se refere, através da sua localização nos pés e/ou nas mãos.

Mãos e pés

Embora existam "pontos reflexo" nas palmas das mãos e nas plantas dos pés, o principal alvo da massagem de reflexologia são estes últimos, uma vez que as plantas dos pés são a zona do corpo que contém mais terminações nervosas. Utilizando as pontas dos dedos ou pequenos bastões de bambu ou madeira, o terapeuta pressiona, massaja e relaxa os "pontos reflexo" correspondentes à área do corpo a ser tratada. Existem técnicas e movimentos específicos à massagem de reflexologia e o terapeuta pode ainda aplicar um creme, loção ou gel de massagem apropriado. Ao pressionar cada "ponto reflexo" estimula-se o fluxo de energia, sangue, nutrientes e impulsos nervosos à zona do corpo correspondente, o que resulta no seu alívio e tratamento. A massagem de reflexologia pode ainda ser genérica e, uma vez que é altamente relaxante, restabelece o fluxo da energia vital, essencial ao equilíbrio do organismo.

Localização exacta

No que toca aos pés, saiba que as pontas dos dedos representam a cabeça e o cérebro; o fígado, o pâncreas e os rins estão localizados no arco do pé; o coração e o peito são reflectidos na zona dianteira da planta do pé; a zona lombar e os intestinos têm os seus "pontos reflexo" junto do calcanhar. Relativamente às mãos, o estômago está representado no meio da palma da mão esquerda e o fígado no meio da palma da mão direita; os pulmões têm o seu "ponto reflexo" directamente acima; o dedo mindinho contém os "pontos reflexo" do pescoço, olhos, ouvidos, braços e ombros.

Principais benefícios

Quando comparada com outros tipos de massagem, a administração de uma massagem de reflexologia de 20 minutos traz as mesmas vantagens e benefícios de uma massagem de corpo inteiro que pode durar 60 minutos ou mais. Uma massagem de reflexologia tranquiliza e relaxa, alivia a tensão acumulada, trata diferentes tipos de dor, melhora a circulação sanguínea, expulsa as toxinas nocivas do corpo, promove o funcionamento pleno e natural de cada parte do organismo. No fundo, e para além de aliviar uma zona específica do corpo, a massagem de reflexologia contribui para a renovação da energia vital do organismo, levando-o à auto cura e proporcionando uma sensação de bem-estar geral.