

# Reflexología Podal

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Índice

<b>Objetivos .....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>TEMA 1: Breve historia de la Reflexología Podal .....</b>	<b>5</b>
<b>TEMA 2: Qué es la Reflexología Podal .....</b>	<b>7</b>
<b>TEMA 3: Beneficios y sus Contraindicaciones .....</b>	<b>9</b>
<b>TEMA 4: Técnicas y Consejos para el tratamiento .....</b>	<b>11</b>
<b>TEMA 5: Tiempos establecidos para una Sesión .....</b>	<b>14</b>
<b>TEMA 6: Elementos a Utilizar y su Uso correcto.....</b>	<b>15</b>
<b>TEMA 7: Protocolo.....</b>	<b>18</b>
<b>TEMA 8: Tratamientos .....</b>	<b>27</b>
<b>TEMA 9: Reacciones durante el masaje .....</b>	<b>35</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>36</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>37</b>

## Objetivos

### Objetivo General:

Al finalizar el curso, el participante empleará técnicas y tratamientos básicos de masaje en pies de acuerdo a las bases de la reflexología podal llevando a cabo un trabajo seguro y de calidad para su beneficio familiar o comercial.

### Objetivo Particular:

Al finalizar el tema, el participante:

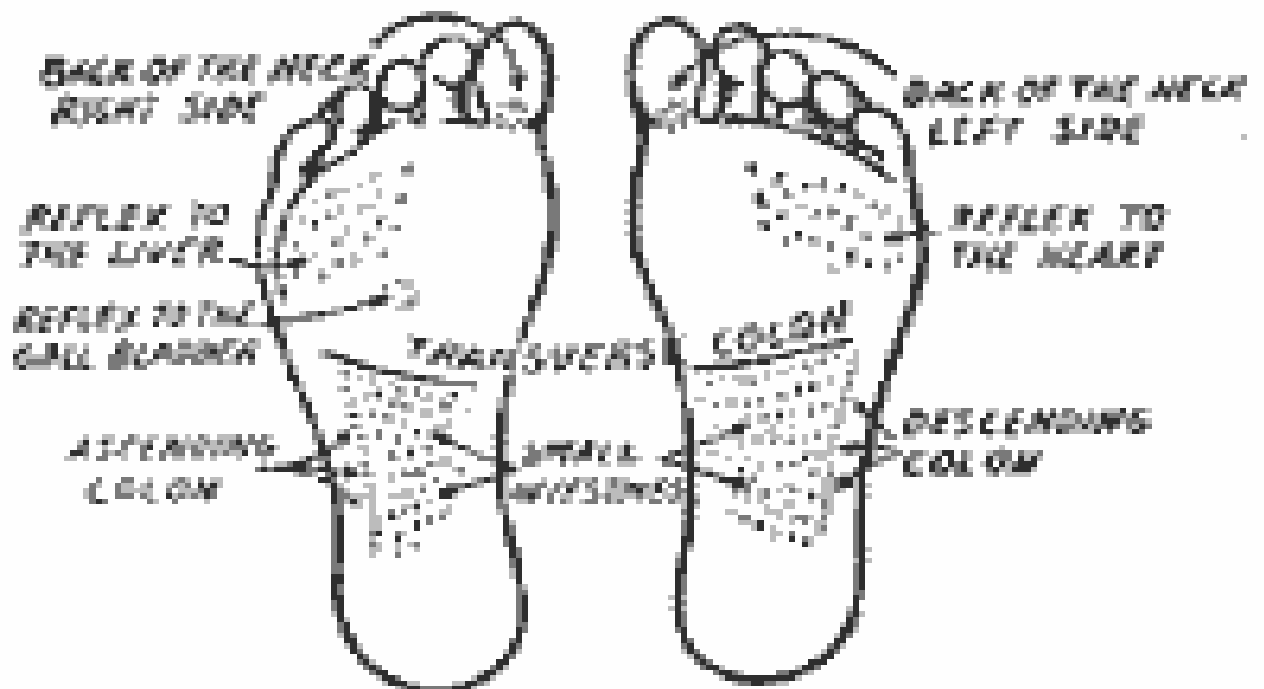
- ❖ Identificará las bases de la Reflexología podal mediante el estudio de sus orígenes.
- ❖ Reconocerá que es la reflexología podal a fin de poder dar un masaje correcto y seguro.
- ❖ Estimaré los beneficios que se obtienen a nivel físico, mental y emocional cuando el receptor recibe el masaje, así como cuando no es conveniente realizar el masaje.
- ❖ Empleará las técnicas básicas del masaje de reflexología podal.
- ❖ Recordará cuál es el tiempo establecido para dar una sesión de masaje podal basado en las técnicas de reflexología.
- ❖ Identificará cuales son los elementos necesarios que debe tener a su alcance para poder dar un masaje podal y la razón de estos.
- ❖ Ordenará los pasos a seguir para dar un masaje reflexología podal.
- ❖ Reconocerá el orden de los puntos a seguir para llevar a cabo un tratamiento de reflexología podal de acuerdo a la necesidad del cliente.
- ❖ Reconocerá las reacciones posibles durante y después de un masaje reflexología podal y la razón de estos.

## Introducción:

En este curso se abordarán temas de la reflexología podal, reconoceremos la breve historia, beneficios y contraindicaciones, así como las técnicas y consejos para dar un masaje de reflexología podal, reconocer los procedimientos y tratamientos para dar un masaje en los pies que ayudará al cliente para su bienestar y relajación.

El curso está diseñado para impartirse teórico, práctico en la modalidad a distancia, en donde los participantes aplicarán las diferentes técnicas y tratamientos para practicar la reflexología podal.

En esta capacitación obtendrán beneficios de aprendizaje que nos ayudarán a comprender cómo nuestro cuerpo logre reencontrar un estado de equilibrio y relajación por medio de la reflexología podal.



## Tema 1: Breve historia de la reflexología podal

**Objetivo Particular.** Al término del tema, el participante identificará las bases de la Reflexología podal mediante el estudio de sus orígenes.



El Dr. FitzGerald en el año de 1917 descubrió la terapia de zonas en Estados Unidos, sin embargo los verdaderos orígenes de este método curativo deben de ser buscados en la antigua acupuntura china.

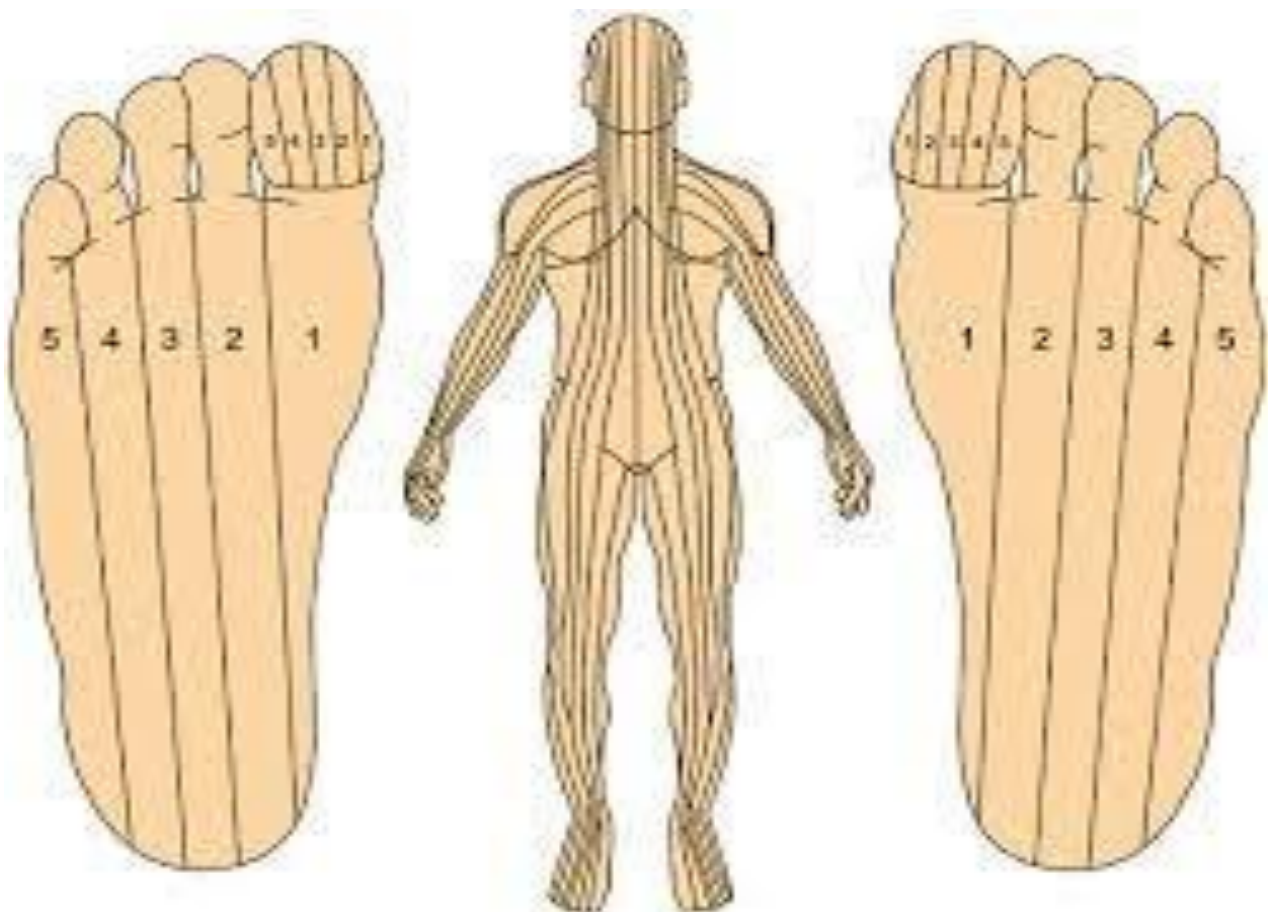
El Dr. FitzGerald, dice que cada zona de nuestros pies es considerada una corriente eléctrica que relaciona todos los puntos del cuerpo de tal forma que es posible tratar un malestar localizado en una parte de la corriente mediante la presión del dedo pulgar.

Eunice Ingham, era una enfermera norteamericana que basándose en las enseñanzas del Dr. FitzGerald desarrolló el conocimiento de las zonas reflejas en los pies y fue la creadora del primer mapa reflexológico.

Es importante que la persona que aplique la reflexología no pretenda curar síntomas, ni tratar una enfermedad específica ya que esto queda para los médicos, la reflexología simplemente actúa en todo el cuerpo ayudando a recuperar el equilibrio y la armonía.

Uno de los grandes beneficios de la reflexología podal es la reducción del estrés, El 80% de los problemas físicos y emocionales están relacionados con la tensión nerviosa.

La reflexología ayuda a aliviar los efectos nocivos del estrés llevando al paciente hacia un relajamiento profundo y un reequilibrio orgánico emocional.



## Tema 2: Qué es la reflexología podal

**Objetivo Particular. Al término del tema, el participante reconocerá que es la reflexología podal a fin de poder dar un masaje correcto y seguro.**

La Reflexología podal es una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies denominados zonas de reflejo. Supone la aplicación de un masaje manual que aplica presión en áreas reflejos de los pies para producir efectos específicos en otras partes del cuerpo.

La Reflexología podal es una técnica milenaria con origen en la antigua China, Egipto y en las Tribus de los Estados Unidos.

Los egipcios descubrieron que había partes y órganos del cuerpo que tenían un punto reflejo en la planta de los pies y al estimular cada uno de estos puntos se producía una sensación de alivio.

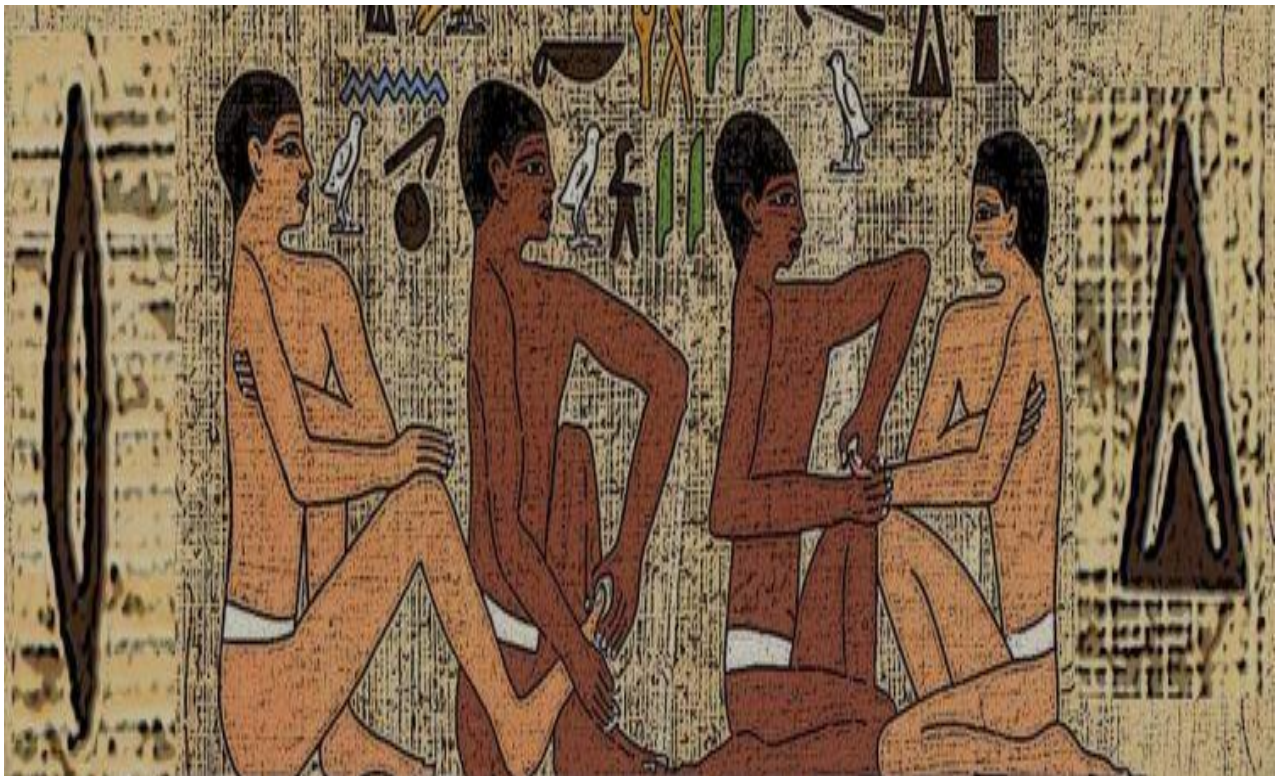
Nuestras zonas nerviosas con puntos reflejos van desde el fondo de nuestros pies hasta la parte superior de la cabeza, que abarca todos los órganos vitales del camino, estas zonas reflejan la energía del cuerpo y los bloqueos de la energía en el cuerpo se reflejan a través de bultos o protuberancias en el pie.

Aplicar presión enfocado a estos puntos reflejos situados en el pie puede estimular el área correspondiente y con ello eliminar los bloqueos energéticos en el cuerpo.

El objetivo básico del masaje es ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo y aumentar su salud y bienestar.

Durante mucho tiempo se habló solamente de zonas reflejas en la planta del pie no es del todo correcta ya que la zona refleja no solo es la planta del pie sino también en el lado interior, exterior así como en su dorso.

Todo el conjunto representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.





### **Tema 3: Beneficios y sus contraindicaciones**

**Objetivo Particular: Al término del tema, el participante estimará los beneficios que se obtienen a nivel físico, mental y emocional cuando el receptor recibe el masaje, así como cuando no es conveniente realizar el masaje.**

La técnica milenaria tiene muchos beneficios para la salud, entre los que se encuentran relajar la mente y el cuerpo, así como también aliviar dolores y malestares.

Algunos de los beneficios que ofrece la reflexología podal son:

- ❖ Induce a un estado de relajación profunda.
- ❖ Aumenta la circulación, mejora el flujo sanguíneo en todo el cuerpo, limpia el cuerpo de toxinas e impureza.
- ❖ Estimula el sistema nervioso central.
- ❖ Estimula el trabajo de la energía en todo el cuerpo.
- ❖ Equilibra el sistema revitalizado así el flujo de energía natural del cuerpo.
- ❖ Reduce la tensión muscular.
- ❖ Alivia el dolor agudo y crónico.
- ❖ Mejora la condición de la piel.



## CONTRAINDICACIONES

- ❖ La reflexología podal no se realiza a mujeres embarazadas.
- ❖ Personas con trasplante de cualquier tipo
- ❖ Personas con cáncer.
- ❖ Evitar aplicar en caso de fiebre
- ❖ No aplicar luego de comer.
- ❖ No aplicar en caso de lastimaduras en los pies.
- ❖ Micosis, venas o ganglios inflamados.
- ❖ Aplicar con precaución en ancianos, niños y enfermos débiles.



## Tema 4: Técnicas y consejos para el tratamiento

**Objetivo Particular: Al término del tema, el participante empleará las técnicas básicas del masaje de reflexología podal.**

### TÉCNICAS

: El éxito del tratamiento depende de la correcta aplicación de las manos durante el masaje tienen la función de mantener ligero y relajado el pie tratado.

La presión de apoyo es muy importante ya que sujeta al pie contra la presión de los dedos con la otra mano.

Solamente a través de esta presión de apoyo de una mano la presión de la otra puede ser lo suficientemente profunda sobre el tejido.

Para el tratamiento se usa como regla general el *PULGAR*, como es el más fuerte y movable de los cinco dedos la uña no debe tocar el tejido ya que su borde afilado puede ser desagradable y hasta doloroso. Las zonas del pie son trabajadas milímetro a milímetro de forma no demasiado rápida, la presión del pulgar es dosificada de forma que el dolor que produce sea tolerable.



## CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO

Las manos del reflexólogo han de estar impecables condiciones, sin durezas y las uñas bien recortadas y redondeadas.



La amabilidad, atención y sobre todo el amor por los demás deberán de ser sus mejores armas para inspirar la confianza necesaria y poder despertar en los pacientes la fe en la recuperación de su salud.

Deberá realizarse sobre una camilla, debemos tomar en cuenta que la comodidad del paciente es lo más importante.

El reflexólogo adoptará la posición más conveniente para que su receptor se encuentre en una posición relajada y este deberá estar situado en una posición más baja que él.

El reflexólogo deberá tener en cuenta la edad del receptor, la sensibilidad ante la presión de los dedos y también hay que informarle del tipo de terapia que utilizaremos.

Hay que fortalecer los dedos de nuestras manos, mejoramos la movilidad de articulaciones de las manos. Existen varias consideraciones de cómo deben ser las presiones fundamentales de un reflexólogo.

La presión nunca debe ser insoportable.

La presión debe ser ejercida con el impulso del cuerpo del terapeuta y no por esfuerzo muscular.

De este modo siempre será constante y progresivo de menos a más. La presión siempre será firme.

## PEDILUVIO

Siempre antes de realizar un masaje hay que hacer un pediluvio el cual se recomienda utilizar plantas aromáticas y antiinflamatorias.

El pediluvio debe estar en una temperatura de 40 grados y lo dejamos 15 o 20 minutos, después limpiamos con alcohol y se aplica talco para evitar sudoración o bien se puede aplicar aceite en pequeñas porciones para dar el masaje.



## Tema 5: Tiempos establecidos para una sesión

**OBJETIVO PARTICULAR:** Al término del tema, el participante recordará cuál es el tiempo establecido para dar una sesión de masaje podal basado en las técnicas de reflexología.

El tiempo de una sesión en reflexología podal puede ser muy variable, porque depende el caso, puede oscilar entre los 40 a 60 minutos.

Las sesiones de relajación o para prevención pueden durar de 20 a 30 minutos.

El número de sesiones varía en cada persona 10 a 12 sesiones y la frecuencia suele ser semanal.

En promedio las sesiones de reflexología podal de relajación duran alrededor de 20 a 30 minutos.



## **Tema 6: Elementos a utilizar y su uso correcto**

**OBJETIVO PARTICULAR:** Al término del tema, el participante **identificará** cuales son los elementos necesarios que debe tener a su alcance para poder dar un masaje podal y la razón de estos.

### **ACEITE CONDUCTOR:**

Son aquellos que se pueden mezclar con esencias sin que estos pierdan sus propiedades, ya que permiten que se puedan deslizar las manos suavemente por la piel evitando hacer presión en exceso antes de aplicar el aceite debemos repartir una pequeña cantidad en nuestras manos y frotarlas entre sí para calentar el aceite y después aplicarlo en la piel del receptor.

### **AROMATERAPIA:**

Es una disciplina terapéutica que aprovecha las propiedades de los aceites esenciales de las plantas aromáticas y medicinales.

Su principal método de uso es la inhalación, aplicamos en nuestras manos varias gotas, frotamos y acercamos a la nariz del paciente, pidiéndole respiraciones profundas.

### **INCIENSO:**

Los hay de muchos tipos y propiedades pero el más conocido es el de forma de varita, también contiene esencias aromáticas que nos pueden ayudar para cada receptor.

Se utiliza para armonizar el ambiente de trabajo, se coloca en un lugar determinado para que el paciente perciba su aroma, solo se enciende la punta y se sopla para que se consuma lentamente.

### **CAMA PARA MASAJE:**

La cama es algo fundamental para practicar o recibir un masaje en condiciones óptimas, es un instrumento necesario para llevar a cabo la actividad con éxito.

La cama se debe cubrir con una sábana desechable o de tela, su limpieza es muy importante para la higiene de los pacientes.

### **SABANAS Y TOALLAS DE TELA:**

Son muy importantes para la comodidad del receptor, el uso correcto es que sean de color blanco, pero puedes elegir algún color en especial de acuerdo a tu ambientación.

Se coloca una sábana sobre la cama de masaje, otra para cubrir al receptor, las toallas se colocan en forma de rollo una bajo la cabeza del receptor y la otra bajo sus pies.

La toalla se utiliza también para cubrir las zonas del cuerpo que no reciben masaje en ese momento y para eliminar restos de cremas o aceites que utilizamos.





### **TOALLA PEQUEÑA O ANTIFAZ:**

Se utiliza para cubrir los ojos del receptor y lograr una mejor relajación, de preferencia debe ser desechable.

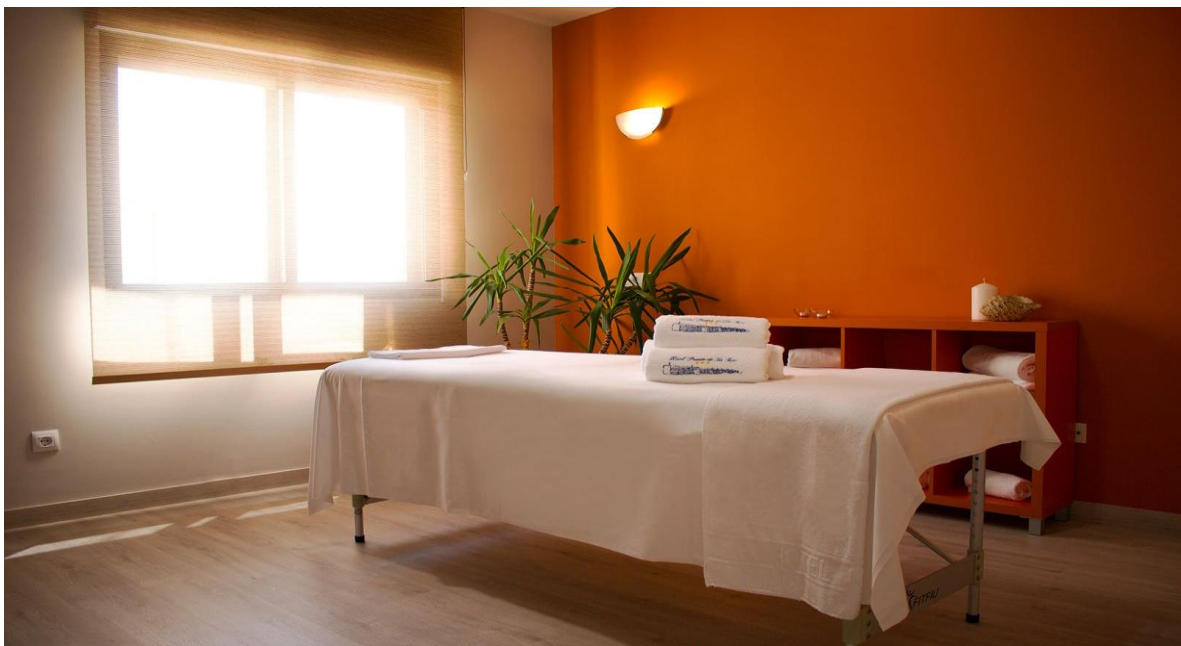
### **MUSICA RELAJANTE:**

Es muy importante la musicoterapia al recibir o dar un masaje, ya que crea una necesidad de comunicación y estimula el desarrollo de la sensibilidad creativa, te ayuda a marcar los ritmos aportando al paciente mayor sensación de relajación y bienestar.

### **ESPACIO:**

En la propia estancia podemos disponer de un separador o biombo donde el cliente puede desvestirse y cambiarse de ropa preservando su intimidad.

Es interesante disponer de alguna lámina de huesos, músculos, sistema nervioso con ello damos la imagen de profesionalidad además de ser útil a la hora de explicar a nuestros clientes alguno de los problemas que nos plantean.



## Tema 7: Protocolo

**Objetivo particular:** Al término del tema, el participante ordenará los pasos a seguir para dar un masaje reflexología podal.

### DISTRIBUCIÓN DEL ACEITE

**Paso 1:** Masaje con pulgares haciendo presión en la planta del pie.

**Paso 2:** Masaje en empeine con la palma completa de las manos.

**Paso 3:** Apretamos el pie con las dos palmas de las manos.



## RELAJACIÓN DEL PIE

**Paso 4:** Amasamiento empleando los nudillos.

**Paso 5:** Presionamos el pie completo con las dos palmas de las manos.

**Paso 6:** Técnica molinillo en el pie completo.



## DESCONGESTIONAR ZONAS REFLEXOLÓGICAS

**Paso 7:** Movimientos de oruga milímetro a milímetro.

**Paso 8:** Masaje en forma circular en todas las yemas de los dedos del primero al quinto.

**Paso 8.1:** Dedo índice entre cada dedo, entra y gira para salir en la zonas reflejas de la cabeza, ojos y oídos.

**Paso 9:** Pellizcos en cada dedo para dar oxigenación al cerebro.

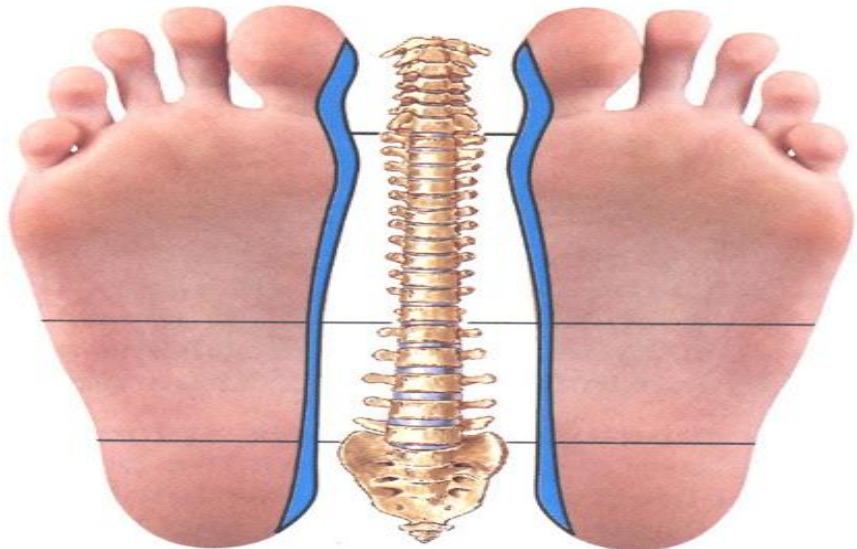
**Paso 9.1:** Giros a las manecillas del reloj y lado contrario de cada dedo.

**PASO 10.-** Zona alta de la planta del pie, debajo del dedo gordo. Masaje con pulgar abarcando zona estómago, tiroides, corazón, pulmón, hombro y trapecio.





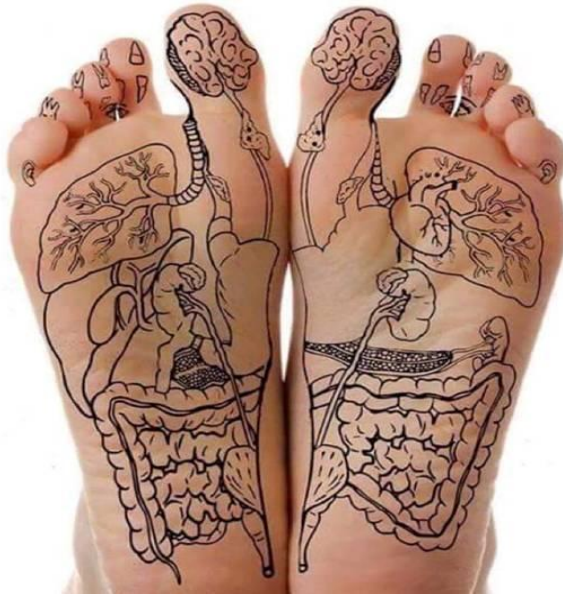
**Paso 11:** Zona Columna vertebral se masajea con dedo índice o dedo pulgar, en forma lineal.



**Paso 12:** Zona media de la planta del pie, se masajea en forma circular con dedo pulgar, plexo solar, suprarrenales, riñón, uréter y bajas por vejiga.



**Paso 13:** Zona media baja del pie: intestinos, se masajea con dedo pulgar, se hace una línea de lado a lado del pie.



**Paso 14:** Zona baja en el centro del talón, en círculo con pulgares, se trabaja genitales.



**Paso 15:** Masaje en empeine rumbo al corazón, con pulgares, desde interdigital de los dedos hasta la unión de la pierna, trabajamos diafragma, vasos linfáticos, seno y laringe.



## FINALIZAR EL MASAJE

**Paso 16:** Círculos suaves del tobillo, dirección manecillas del reloj y sentido contrario.

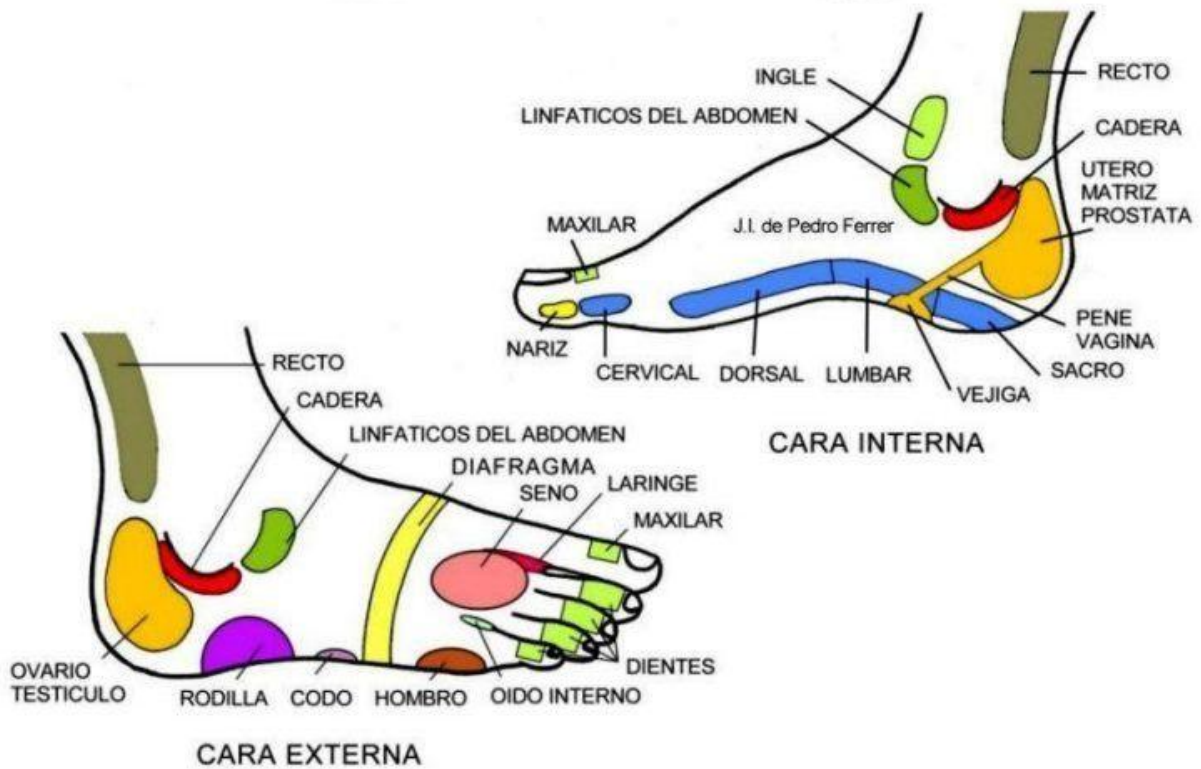
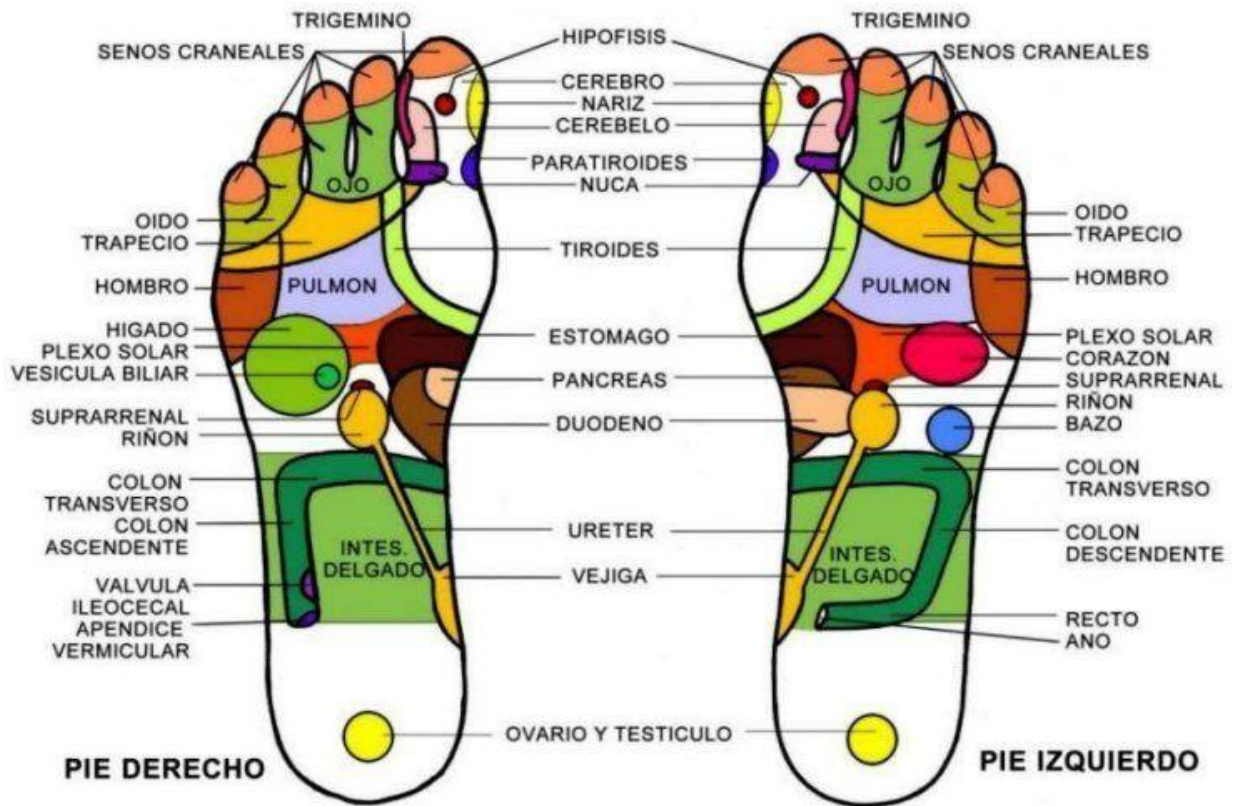
**Paso 17:** Inclinationes de la planta del pie flexión - extensión.

**Paso 18:** Respiraciones inhala/exhala.





# REFLEXOLOGIA PODAL





## Tema 8: Tratamientos

**Objetivo Particular:** Al término del tema, el participante reconocerá el orden de los puntos a seguir para llevar a cabo un tratamiento de reflexología podal de acuerdo a la necesidad del cliente.

### TRATAMIENTO ESTRUCTURA CEREBRAL Y COLUMNA VERTEBRAL

En el dedo gordo —o el hallux— del pie está reflejado nuestro cráneo y la estructura cerebral, este tratamiento les ayuda a las personas mayores a que tengan más lucidez y se puede dar una vez por semana.

#### PRIMERA PARTE DEL TRATAMIENTO

El dedo gordo se divide en cinco líneas, de abajo hacia arriba tres veces por cada línea, aquí se pueden encontrar bolitas y burbujas.



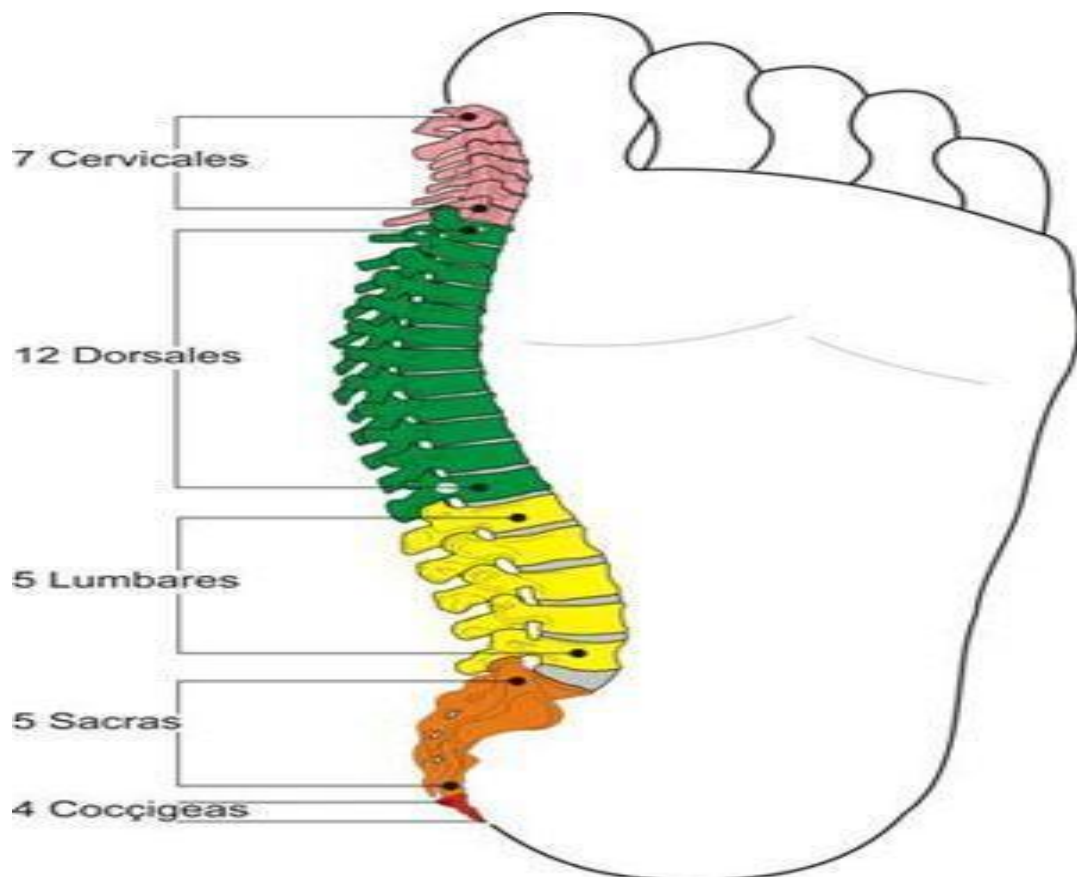
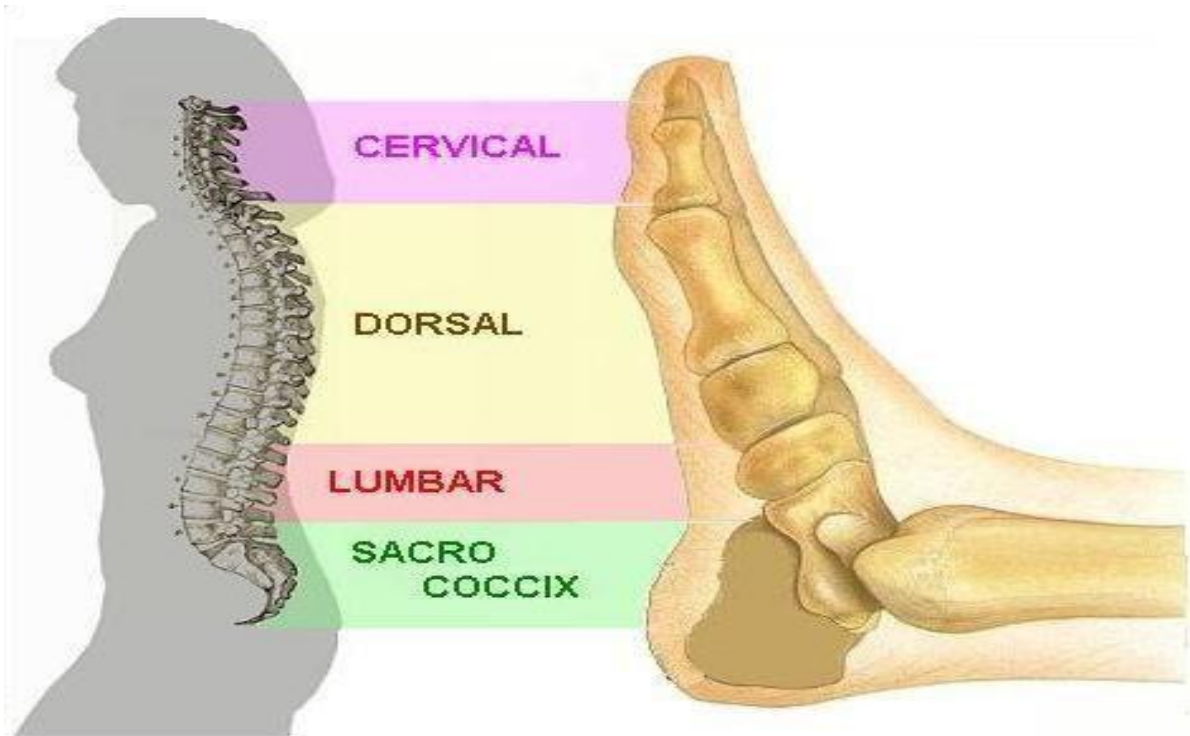
## SEGUNDA PARTE DEL TRATAMIENTO

- 1) El dedo gordo o el hallux, en el punto de hipófisis se aplana sin mover el dedo girando en contra de las manecillas del reloj.
- 2) Luego se presiona la tiroides técnica oruga.



### TERCERA PARTE DEL TRATAMIENTO

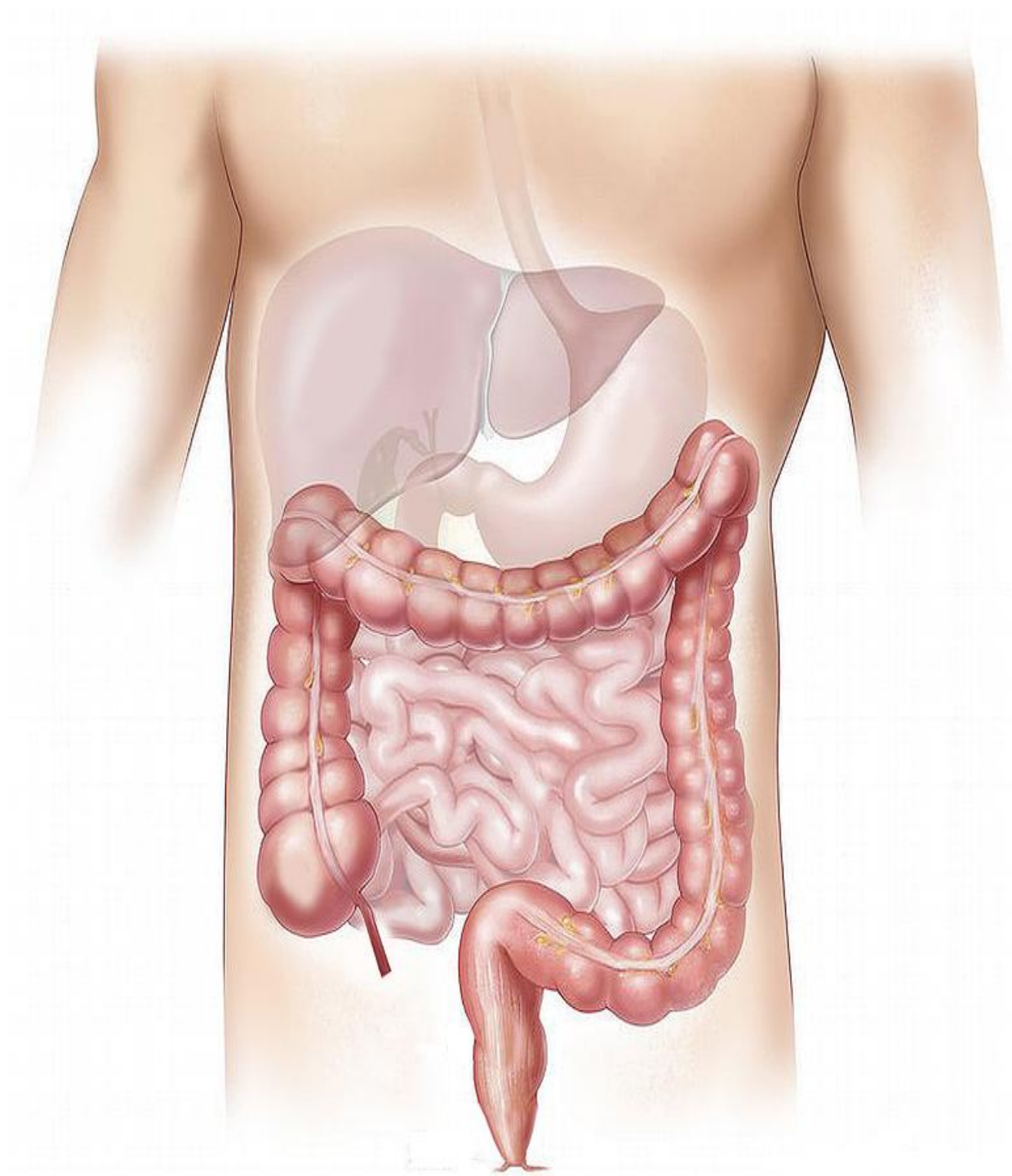
El masaje se da vertebra por vertebra de arriba hacia abajo para alinear la columna a favor de las manecillas del reloj en círculos.



## TRATAMIENTO INTESTINOS

Este tratamiento se da una vez por semana.

Trabajaremos colon ascendente, transverso y colon descendente después continuamos con intestinos.



## TRATAMIENTO PARA DUELOS, PÉRDIDAS Y TRISTEZAS

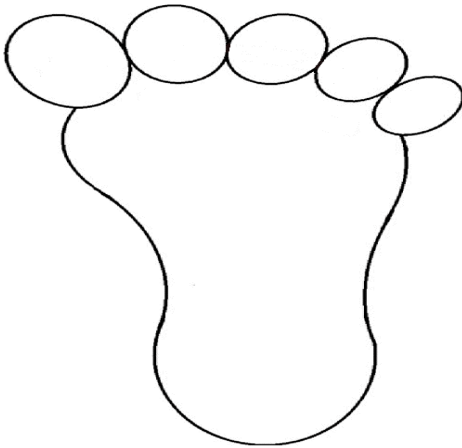
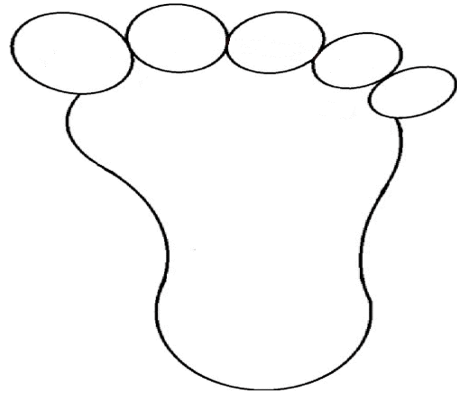
Se trabaja dedo gordo o hallux, plexo solar y columna vertebral.



## TRATAMIENTO DESBLOQUEO PARES NERVIOSOS

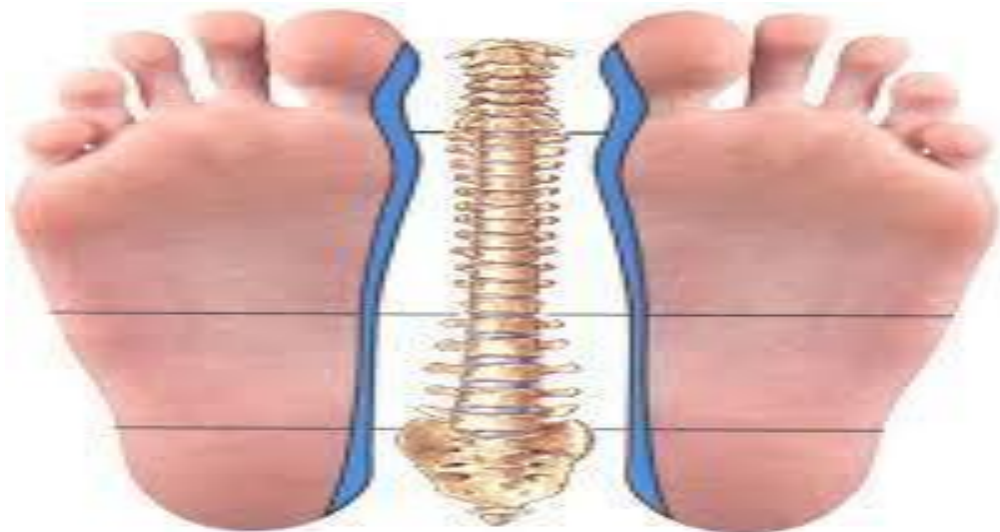
Este tratamiento provoca una mejoría en todo el cuerpo activará la cabeza y toda la columna.

1.-En el dedo gordo se trabaja cinco líneas hacia abajo deslizando con presión muy profunda.



2.- Cuello: Se trabaja con presión a su alrededor.

3.- Columna: Se trabaja vertebra por vertebra.



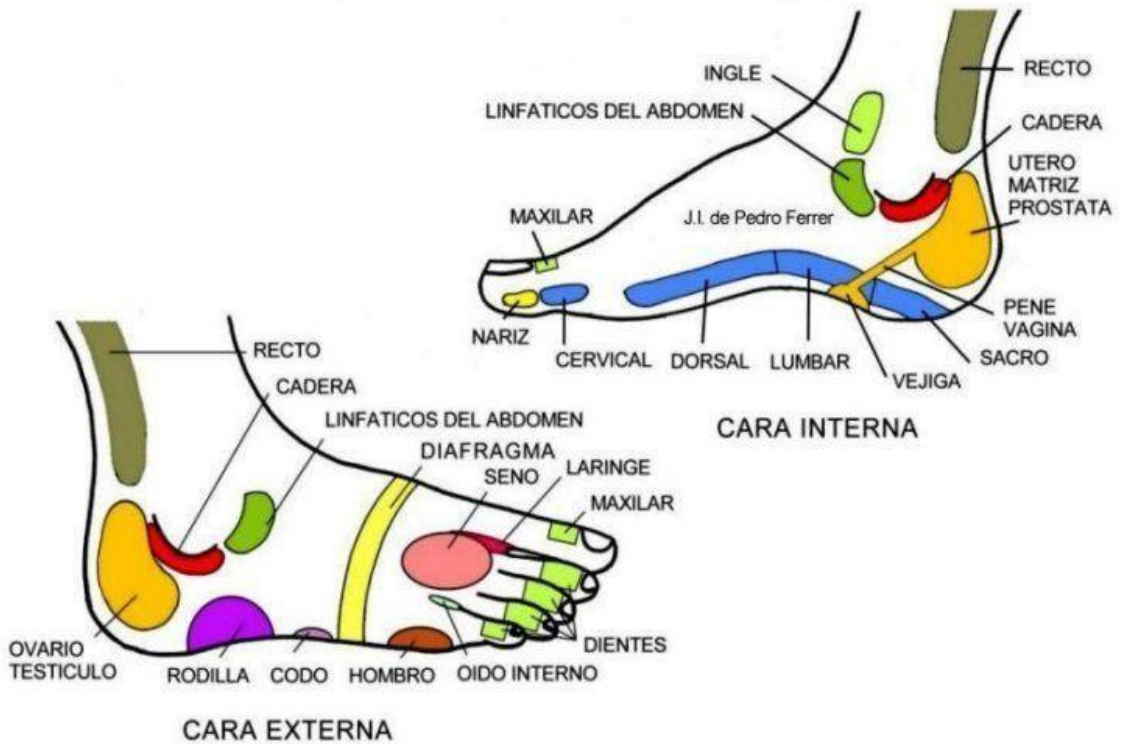
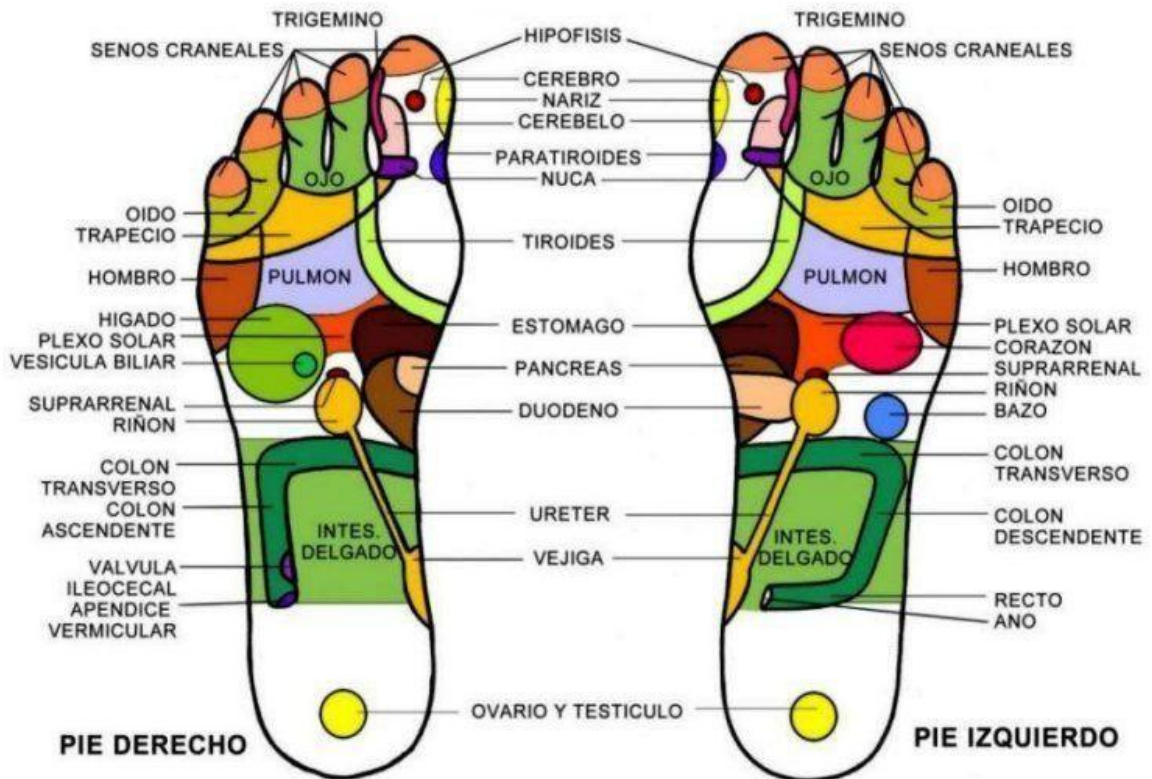


## TRATAMIENTO PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

- 1) Dedo 5to. Dar cinco presiones.
- 2) Dedo 1ero. Dar cinco presiones.
- 3) Bajar por el dedo gordo del área pituitaria solo pie izq. En deslizamientos en diagonal hasta llegar al corazón se desliza el dedo en abanico.



# REFLEXOLOGIA PODAL



## Tema 9: Reacciones durante el masaje

**OBJETIVO PARTICULAR: Al término del tema, el participante reconocerá las reacciones posibles durante y después de un masaje reflexología podal y la razón de estos.**

Después de tomar una sesión de reflexología podal suelen sentir sensación de tranquilidad y relajamiento, duermen mejor y su capacidad de rendimiento psíquico, físico va en aumento.

Normalmente el masaje no produce dolores solamente el masaje produce dolor cuando existe trastornos en determinadas zonas.

El terapeuta depende de la observación de las reacciones, puede manifestarse con suspiros cortos, retirada súbita del pie, cambios de la expresión de la cara, un grito corto o una risa.

También produce otras reacciones que proporcionan detalles sobre sus efectos, a ellas pertenecen sudor en las manos y en otras áreas del cuerpo o en el cuerpo entero.

Un sentimiento generalizado de frío, estos efectos secundarios aparecerán en pocas ocasiones a ellos pertenecen a espasmos musculares, en determinadas zonas del cuerpo o en el cuerpo entero.



## Conclusiones

Podemos concluir que durante este curso reconocieron que es la reflexología podal, sus beneficios y contraindicaciones, así como los elementos necesarios que debemos tener al alcance para dar un masaje de reflexología podal, haciendo también las prácticas de los tratamientos a seguir para lograr un estado de equilibrio y relajación en nuestro cliente o receptor. Utilizando de manera expositiva y demostrativa la exposición de cada tema para que el participante comprenda de manera concreta la explicación.

El curso se desarrolló con nueve temas en total, cada uno de ellos fue explicado detalladamente por el instructor aclarando cada una de las dudas de los participantes.

Concluyendo el curso con la invitación a seguirse capacitando en las diferentes áreas de oportunidad, para poder brindar un mejor servicio y poder ejercer su autoempleo.



## Bibliografía

\* Breve historia de la reflexología Podal <http://www.enbonesmans.com>

\* SALUD 180 <https://www.salud180.com>

\* YouTube: Fisioterapia Online.