

# Masaje Podal

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

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

## Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>3</b>
<b>Objetivos</b> .....	<b>4</b>
<b>Tema 1.-Tipos de Estrés y su Salud</b> .....	<b>5</b>
<b>Tema 2.- Cómo practicar la reflexología</b> .....	<b>6</b>
<b>Tema 3.-Procedimientos de la reflexología podal</b> .....	<b>7</b>
<b>Tema 4.-Técnicas preventivas de la reflexología podal</b> .....	<b>9</b>
<b>Conclusión</b> .....	<b>22</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>23</b>

## Introducción

En este curso se abordarán temas de reflexología podal, el paso a paso sobre cómo practicarla, reconocer los procedimientos y técnicas 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 para practicar la reflexología podal.

En esta capacitación obtendrán beneficios de aprendizaje que nos ayudarán a comprender cómo nuestro cuerpo se libera del estrés y aumentar la energía por medio de la reflexología podal.

## Objetivos

### **Objetivo General:**

Al finalizar el curso el participante aplicará técnicas para realizar masaje podal preventivo, basados en la reflexología, a fin de ofrecer bienestar y relajación al cliente.

### **Objetivo Particular:**

Al finalizar el curso:

- ❖ El participante reconocerá tipos y síntomas del estrés para poder determinar los puntos específicos a tratar en la reflexología podal.
- ❖ El participante identificará los pasos que deben tomar en cuenta para practicar la reflexología.
- ❖ El participante reconocerá los procedimientos de la reflexología para aplicarlos adecuadamente en el masaje podal.
- ❖ El participante reconocerá las diferentes técnicas de la reflexología podal para su correcta aplicación al cliente.

## Tema 1: Tipos de estrés y su salud

**Objetivo Particular: Al finalizar el tema, el participante reconocerá tipos y síntomas del estrés para poder determinar los puntos específicos a tratar en la reflexología podal.**

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 el estrés.



La reflexología ayuda aliviar los efectos nocivos del estrés llevando al receptor hacia un estado de relajación profunda y un reequilibrio orgánico emocional.

La reflexología podal consiste en liberar el estrés en el sistema nervioso para de esta forma equilibrar la energía del cuerpo.

### Existen dos tipos de estrés:

**Estrés agudo:** Este es el estrés a corto plazo que desaparece rápidamente, puede sentirlo al pisar los frenos de su coche súbitamente.

**Estrés crónico:** Este es el estrés que dura por un periodo de tiempo prolongado, usted puede sentir estrés crónico si tiene problemas económicos, problemas en el matrimonio o en su trabajo por largo tiempo, con el tiempo esto puede causar algún malestar incluyendo: Presión arterial, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel, estreñimiento, mala memoria, dolores y achaques frecuentes, dolor de cabeza, falta de energía o concentración, cuello o mandíbula con rigidez, cansancio, problemas para dormir o dormir demasiado, pérdida o aumento de peso.

## Tema 2: Cómo practicar la Reflexología

**Objetivo Particular: Al finalizar el tema, el participante identificará los pasos que deben tomar en cuenta para practicar la reflexología.**



Existen algunos pasos que debemos tomar en cuenta, si queremos hacer uso de la reflexología, Los cuales son:

- ❖ Seguir las instrucciones explicadas en los tratamientos, cuando ejerza presión, hágalo de forma moderada.
- ❖ Durante la terapia es conveniente permanecer en silencio.
- ❖ Dedique el tiempo que considere necesario para determinar cada zona reflejo.
- ❖ Trabajar lentamente y sin prisas, dando a los impulsos transmitidos la oportunidad de deshacer los bloqueos de los sistemas orgánicos del receptor.
- ❖ El pie derecho refleja los órganos del lado derecho del cuerpo, el pie izquierdo refleja los órganos del lado izquierdo del cuerpo.

La reflexología podal intenta estimular diferentes partes del organismo para inducir un equilibrio y lograr que mejore por sí mismo su funcionamiento.

Por tanto, no se puede decir que esta técnica sea en sí misma un medio de diagnóstico o un tratamiento curativo, sino más bien una terapia complementaria que ayuda al cuerpo a reencontrar de nuevo su equilibrio.

## Tema 3: Procedimientos de la reflexología podal

**Objetivo Particular: Al finalizar del tema, el participante reconocerá los procedimientos de la reflexología para aplicarlos adecuadamente en el masaje podal.**



- ❖ La duración de la presión en cada lugar, dura desde varios segundos a algunos minutos, para ser efectiva requiere un tiempo de 7 a 12 segundos.
- ❖ Según la zona o sistema corporal a tratar podemos utilizar distintos tipos de presión y movimientos.

**Presión directa:**

Realizada con el pulgar en un ángulo de 90°.

**Presión circular sedante:**

Realizada con el pulgar en forma de círculos concéntricos en el sentido contrario a las agujas del reloj, con ello conseguimos un efecto tranquilizante o de sedación sobre la zona refleja masajeada.

**Presión circular estimulante:**

Realizada con el pulgar desde la periferia del punto a tratar realizando círculos en el sentido a las agujas del reloj, con ello conseguimos crear un efecto estimulante.

**Caminata de la oruga:**

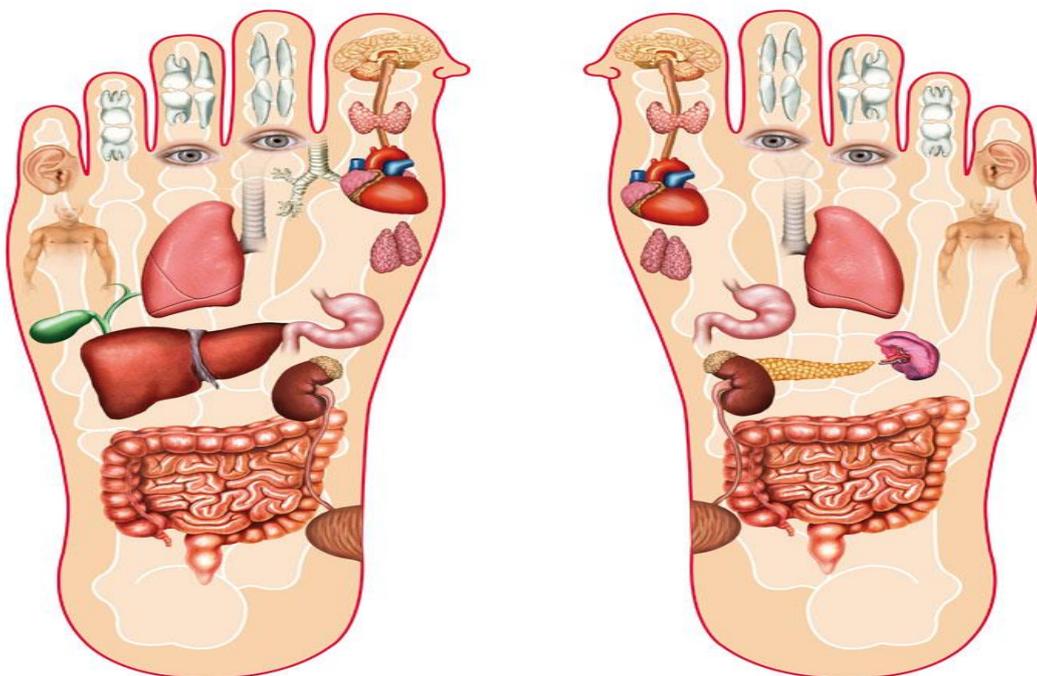
Este movimiento es empleado en la mayoría de los tratamientos cuando se manipulan todas las áreas del cuerpo, haga como si su dedo pulgar fuera una oruga que avanza lentamente por el pie.

**Roce profundo:**

Consiste en rozar o deslizar los dedos pulgares, ejerciendo una ligera presión para alcanzar los tejidos profundos, un elemento importante a la hora de aplicar un roce es su ritmo que será lento y uniforme.

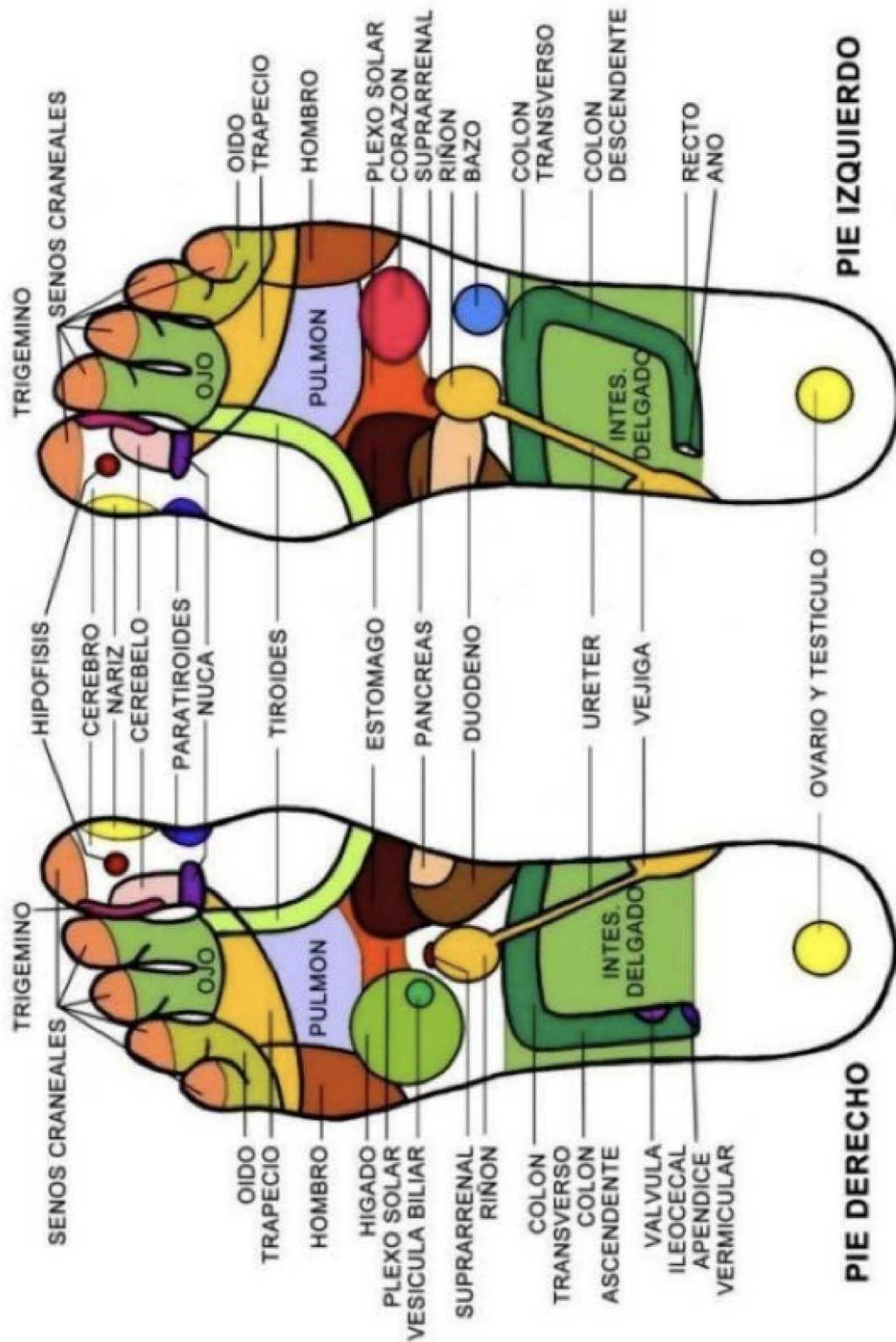
## Tema 4: Técnicas preventivas de la reflexología podal

**Objetivo Particular:** Al finalizar el tema, el participante reconocerá las diferentes técnicas de la reflexología podal para la aplicación al cliente.



- ❖ Para revitalizar el organismo y aumentar su capacidad de energía.
- ❖ Practíquese cuando se sienta cansado (ya sea usted o la persona a la que se quiera ayudar) con falta de apetito o muestre un estado de decaimiento general.
- ❖ Frote el pie muy lentamente aplicando relajación del pie.
- ❖ Ejerza presión en el dedo gordo utilizando el dedo pulgar de la mano, esta área corresponde a hipófisis.
- ❖ Como último paso estimule el área que corresponde a suprarrenales y al páncreas con técnica oruga.

# REFLEXOLOGIA PODAL



## PARA CONTROLAR EL ASMA



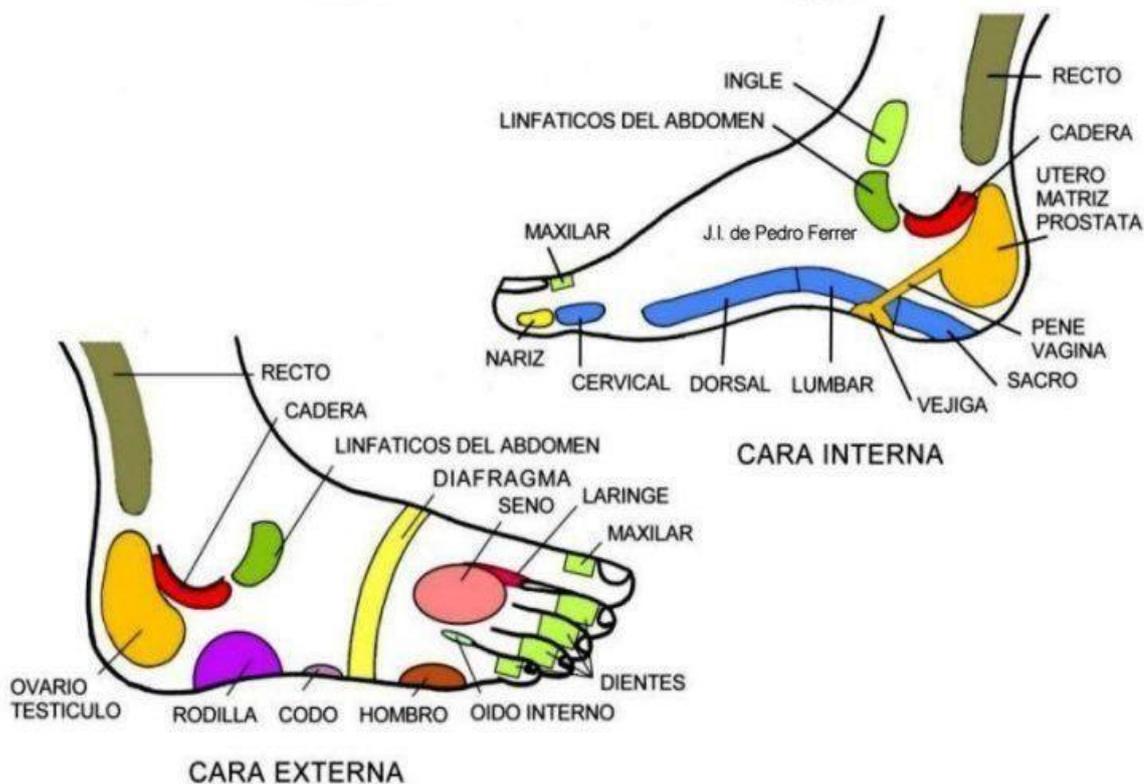
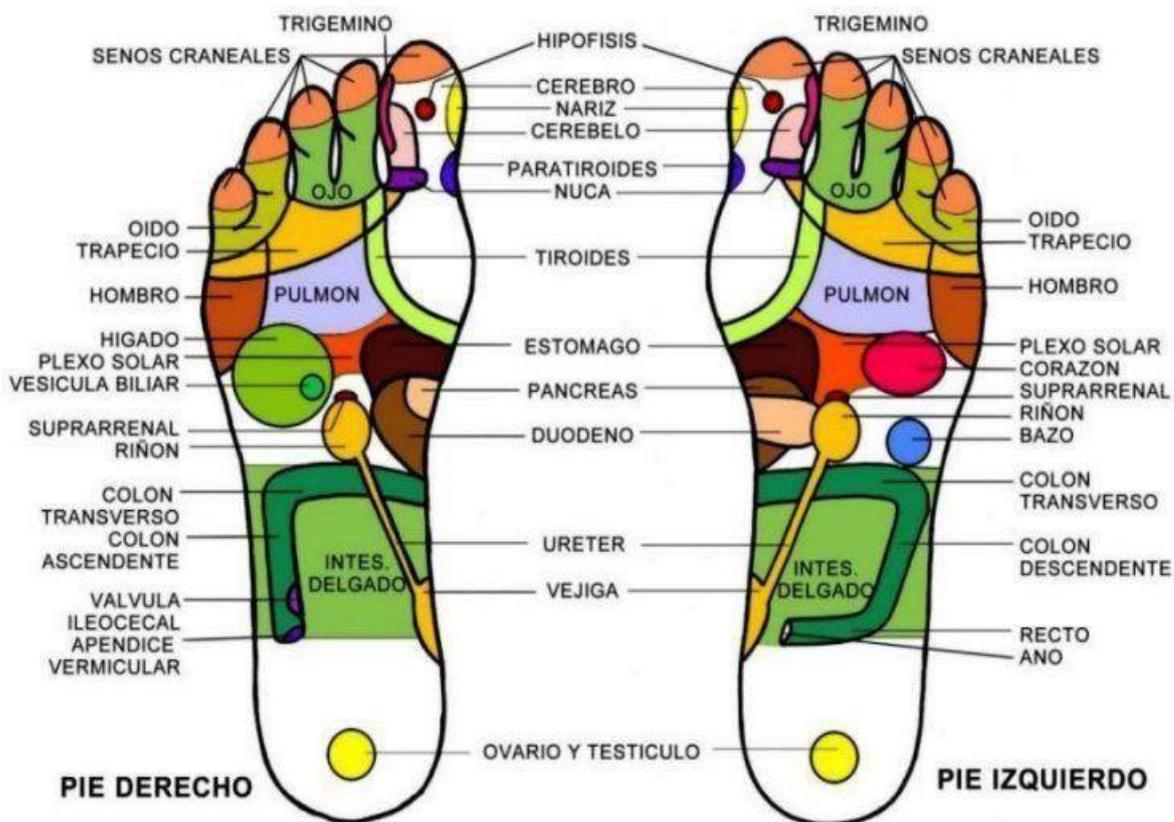
El asma provoca que las vías respiratorias de los pulmones se hinchen y se ensanchen, esto hace que se presente dificultad para respirar, falta de aliento, opresión en el pecho y tos.

- ❖ Estimula con el dedo pulgar el área suprarrenal aplicando técnica oruga.
- ❖ Estimulamos con presión directa glándula pituitaria (hipófisis).
- ❖ Trabajaremos área de tiroides técnica oruga.
- ❖ Debe estimular con técnica oruga el área donde se encuentran los pulmones.

- ❖ Deslizamientos en diafragma.
- ❖ Tratamos la zona refleja de nariz con roces profundos.
- ❖ Estimula con roces profundos, la punta de cada dedo y tratamos los senos craneales.



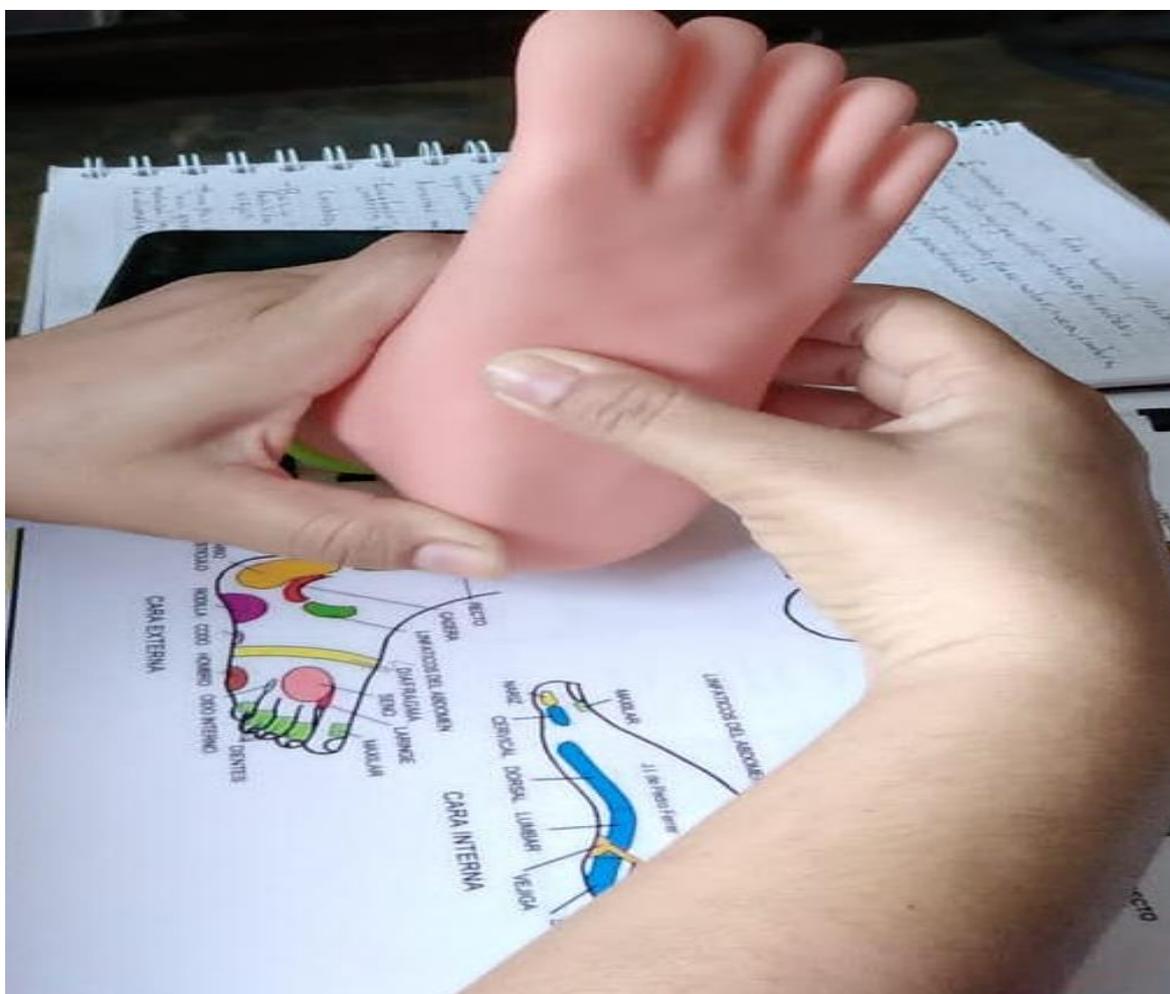
# REFLEXOLOGIA PODAL



## PARA LAS INFECCIONES DE LA VEJIGA

La vejiga es una bolsa que se expande para almacenar temporalmente la orina segregada por los riñones, al saturarse, provoca la necesidad de hacer una micción y cuando se infecta, esa necesidad puede ser frecuente.

- ❖ Debe presionar de forma moderada los puntos correspondientes Riñones deslizamos por uréter.
- ❖ Vaciado por vejiga.



## PARA DOLOR DE ARTICULACIONES



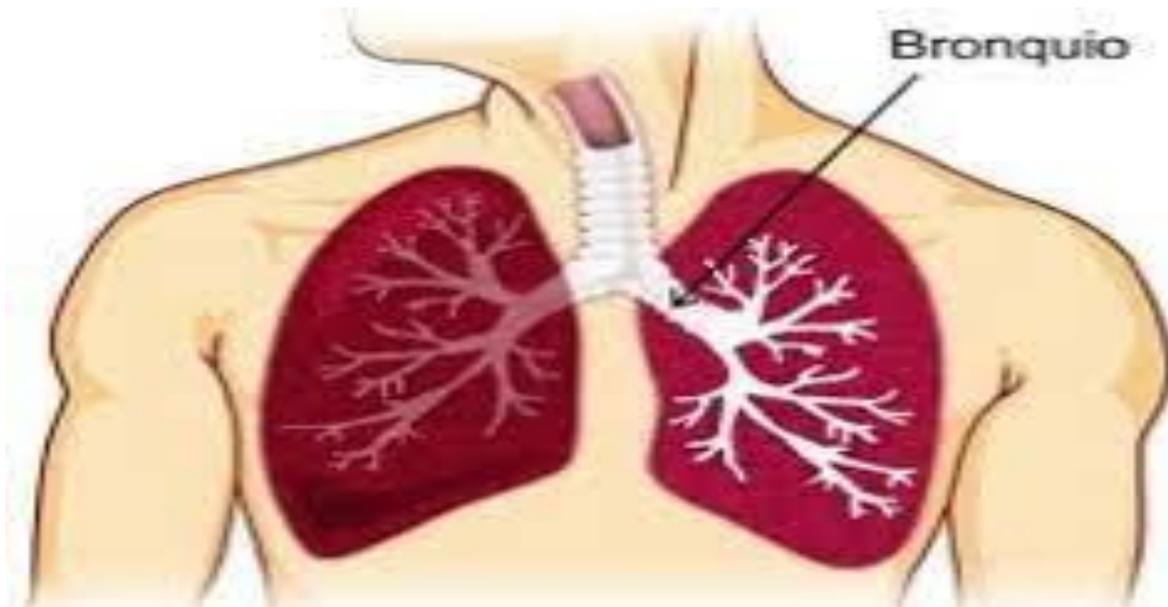
Las articulaciones son las uniones entre huesos, hacen que el esqueleto sea flexible; sin ellas, el movimiento sería imposible.

Las articulaciones permiten que nuestro cuerpo se mueva de muchas maneras.

Trabajaremos las zonas reflejas de:

- ❖ Cuello y nuca desde la base del primer dedo hasta la base lateral interna con deslizamientos o roces.
- ❖ Zona vértebras cervicales deslizando con roces profundos.
- ❖ Zona refleja del hombro, se encuentra reflejada abajo del quinto dedo, desliza tus dedos pulgares de manera profunda.
- ❖ La zona del codo, se encuentra reflejada justo a la mitad del pie, lateral externo, con deslizamientos o roces profundos.
- ❖ Trabajaremos en forma circular la zona de rodilla, que se encuentra reflejada muy cerca del talón, en el lado lateral externo.
- ❖ La zona refleja de cadera, se encuentra reflejada justo debajo del tobillo, en el lado externo, realiza deslizamientos profundos.
- ❖ Finalmente trabajamos columna vertebral, que se encuentra reflejada a lo largo del arco, sobre el borde del pie, trabaja con caminata de oruga o roces profundos.

## PARA LOS BRONQUIOS



Cuando una persona respira, el aire que entra por la nariz o la boca se dirige hacia la tráquea. Desde allí, atraviesa los bronquios, que están ubicados en los pulmones. Estos tubos, o vías aéreas, permiten la entrada y la salida de aire en los pulmones para que puedas respirar.

Ejerce presión moderada en el área de los pulmones por varios minutos, aplicando técnica oruga.





**PARA LA DIABETES**

La diabetes mellitus es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre. La glucosa no entra de forma adecuada en el interior de las células del organismo.

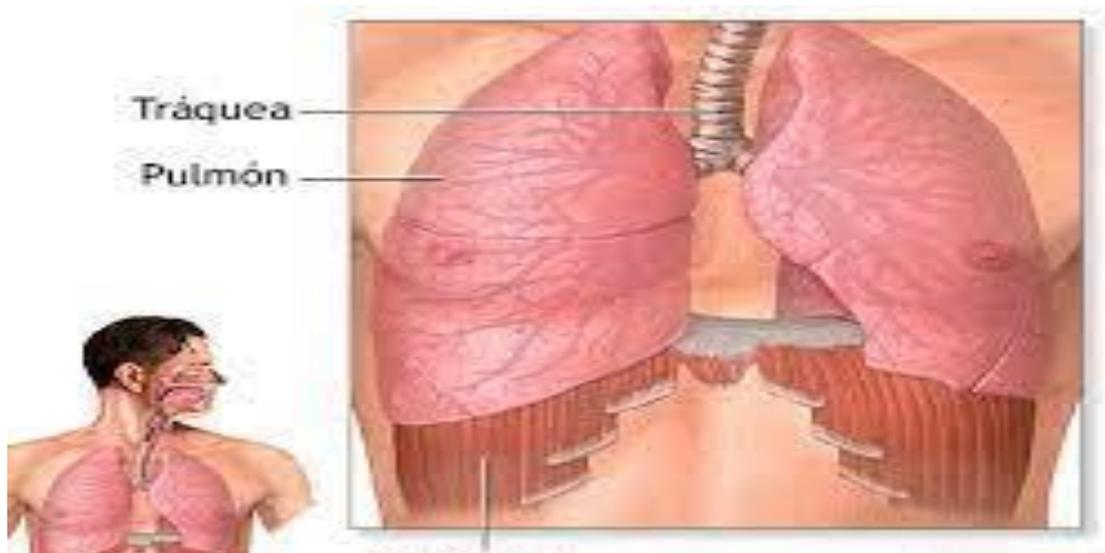
La hormona responsable de que la glucosa se introduzca en el interior de las células es la insulina.

La insulina es una hormona que baja el nivel de glucosa (un tipo de azúcar) en sangre. La producen las células beta del páncreas y la liberan al torrente sanguíneo cuando aumenta la glucosa, como ocurre después de comer alimentos.

Estimule los puntos reflexológicos.

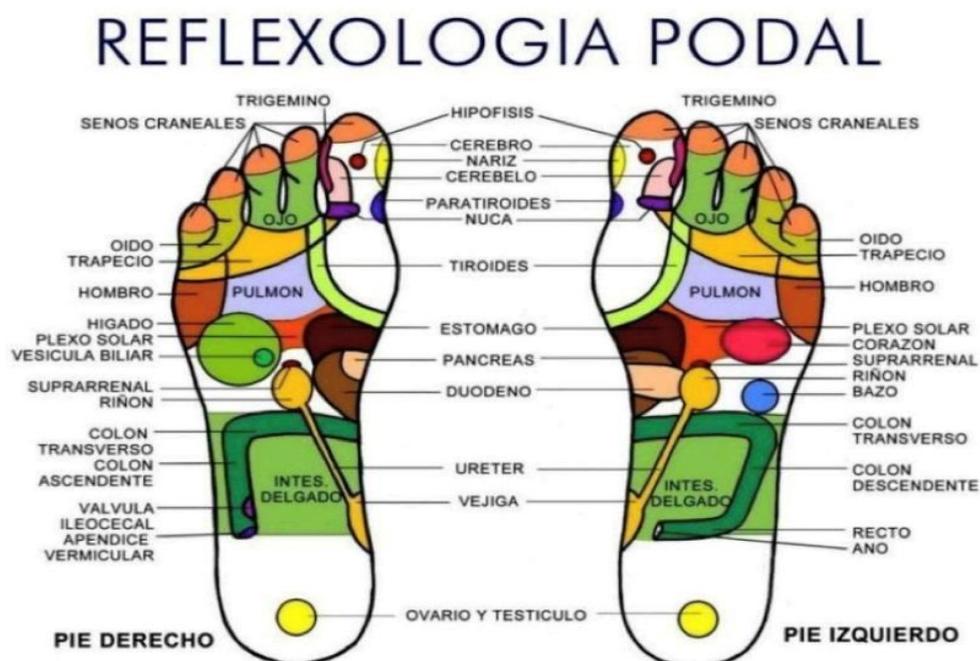
- ❖ Páncreas, tiroides y zonas linfáticas con roces profundos.
- ❖ Aplicamos presión en interdigitales utilizando el dedo índice y el dedo pulgar.
- ❖ Zona renal técnica oruga hacia uréter y sale por vejiga.

## PARA ACTIVAR LA RESPIRACIÓN



Con este tratamiento activamos el área del diafragma, que es un músculo muy importante en el proceso de la respiración, pues separa el abdomen de la cavidad torácica.

- ❖ Estimule toda el área correspondiente al diafragma de una forma considerada con técnica oruga.



## INSOMNIO

La mayoría de los casos de insomnio están relacionados con hábitos inadecuados del sueño, depresión, ansiedad, falta de ejercicio,

Los síntomas incluyen la dificultad para dormir o permanecer dormido y la sensación de no haber descansado correctamente.

- ❖ Iniciamos el tratamiento en la zona del plexo solar con presión circular estimulante.
- ❖ Presión hipófisis dedo gordo del pie (se puede utilizar goma de un lápiz o un lápiz obsidiana)
- ❖ Técnica oruga en toda el área correspondiente al encéfalo.
- ❖ Presión zona bazo.
- ❖ Finalizamos tratando la zona refleja de estómago con deslizamientos profundos.



## MENOPAUSIA Y PRE -MENOPAUSIA

La menopausia se produce porque los ovarios de la mujer dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.

Una mujer llega a la menopausia cuando no tiene un período menstrual durante un año, los cambios y los síntomas pueden empezar varios años antes.

- ❖ Trataremos las zonas reflejas.
- ❖ Presión circular en punto hipófisis a favor manecillas del reloj
- ❖ Glándula tiroides aplicando técnica oruga.
- ❖ Glándulas paratiroides con deslizamientos profundos.
- ❖ Plexo solar presión circular a favor manecillas del reloj.
- ❖ Glándulas suprarrenales presión circular estimulante.
- ❖ Ovarios estimulamos con presión circular estimulante.



## Conclusiones

Podemos concluir que durante este curso reconocimos las técnicas básicas de un masaje de reflexología podal, utilizando las técnicas expositiva y demostrativa, el participante aprenderá de manera concreta los pasos y razones de cada masaje.

El curso se desarrolló con cuatro temas en total, cada uno de ellos fue explicado detalladamente desde los tipos de estrés y sus efectos, cómo practicar la reflexología, sus procedimientos y técnicas preventivas para la reflexología podal aclarando cada una de las dudas que se presentaran.

Reconociendo que este conocimiento puede ser tanto de uso personal, familiar como para la comercialización y la obtención de ingresos de esta práctica tan noble y útil para el cuerpo humano.

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

- ❖ Naturaleza Mágica, Octubre 2016 Talleres de Offset México D.F.
- ❖ Imágenes, La reflexología. ingo
- ❖ [www.escuelaquiros.com](http://www.escuelaquiros.com)
- ❖ [www.reflexologiapodalweb.com](http://www.reflexologiapodalweb.com)
- ❖ [www.pierremartinsilenciobisbal](http://www.pierremartinsilenciobisbal)