

CHE COSA E' LA REFLESSOLOGIA

E' un'ARTE gentile

E' uno STRUMENTO affascinante: perché si basa su ricerche fisiologiche e neurologiche.

È una TECNICA basata sulla pressione di specifici punti riflessogeni del piede.

Tali punti hanno delle corrispondenze in tutte le parti del corpo

- Il dizionario definisce la parola "riflesso" sia come una "contrazione involontaria del muscolo dovuta ad uno stimolo esterno" sia come "luce che viene rinviata per riflessione da una superficie brillante".
- Nell'ambito della Reflessologia è considerata la 2° definizione: i riflessi o zone riflesse si trovano sui piedi o sulle mani e fungono da piccoli "specchi" che *riflettono* l'intero organismo.

Il primo passo per avvicinarsi alla Reflessologia è comprendere la struttura del piede in rapporto al corpo, in quanto i piedi rappresentano una MAPPA in miniatura di tutto il corpo dove vengono rappresentati organi e parti del corpo.



Queste corrispondenze sono rilevabili sulla pianta, sul dorso e lungo tutta la parte interna ed esterna del piede e la loro posizione segue un preciso e logico schema anatomico.

I piedi rappresentano il corpo e racchiudono un vero e proprio tesoro di informazioni sullo stato di salute del cliente, inoltre sono la chiave che permette di individuare i punti di squilibrio.

Rivestono un ruolo fondamentale nel raggiungimento e nel mantenimento della salute e del benessere.

La Reflessologia

- È un metodo curativo **OLISTICO** che considera l'individuo come un'entità che comprende:
CORPO - MENTE - SPIRITO

Il Reflessologo non isola la malattia per tentare di eliminare i sintomi, né agisce in modo specifico su di un organo o di un apparato che presenta dei disturbi,

MA

interviene indirettamente sulla zona per **via riflessa**

opera sulla persona nella sua **interezza**, allo scopo di far scattare i meccanismi che portano all'omeostasi per farle raggiungere uno stato di equilibrio e di armonia.

Il "trattamento" di Reflessologia stimola il **potenziale autocurativo** del corpo stesso. cerca di riportare in equilibrio tutti i sistemi corporei, stimolando le zone meno attive e calmando quelle *eccessivamente* attive, senza interferire con le parti che funzionano in **modo** adeguato, visto che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati quando i punti riflessogeni dei piedi vengono stimolati, si genera una risposta involontaria in organi e ghiandole collegate da percorsi "energetici" a questi riflessi specifici, mettendo in moto una reazione a catena che provoca alterazioni fisiologiche in tutte le parti del corpo. La riflessologia insegna che fra gli organi del corpo circola un'energia vitale che permea ogni cellula e ogni tessuto.

Se l'energia resta bloccata, viene colpita la parte del corpo interessata dal blocco. I blocchi di energia del corpo umano sono riflessi sui piedi in più zone. Si possono scoprire queste zone usando specifiche tecniche di pressione che rivelano l'esistenza di punti doloranti sul piede collegato con la parte del corpo squilibrata.

Il principio fondamentale della riflessologia è che la stimolazione riesce a liberare dalla congestione tessuti e nervi, rimuovendo le tossine che si sono accumulate e incoraggiando il corpo a sfruttare le proprie capacità di autoguarigione naturale

IL TRATTAMENTO

Un trattamento di Reflessologia dovrebbe rappresentare un'esperienza estremamente piacevole; tuttavia molte persone mostrano imbarazzo riguardo ai loro piedi e spesso si vergognano delle loro condizioni, quindi il Reflessologo deve dissipare qualsiasi timore di questo tipo, mettere il più possibile a proprio agio il cliente, sfruttando tutta la propria sensibilità e il proprio intuito per fargli capire che è in "buone mani".



Il Reflessologo stabilisce il primo contatto fisico con il cliente toccandogli i piedi con movimenti leggeri, simili a carezze, prima di passare ad esaminarli.
La Reflessologia come tecnica di massaggio e pressione concentrata sul piede è una disciplina "intima", in cui il ricevente deve sentirsi a suo agio e al "sicuro"

LE FASI PREPARATORIE DEL TRATTAMENTO DI REFLESSOLOGIA

La prima seduta è considerata dall'utente..qualcosa di misterioso..e di vergognoso..mostrare i propri piedi

C'è sempre dell'apprensione verso qualcosa che non si conosce.

E' responsabilità del riflessologo ASSICURARSI che l'utente si senta a proprio agio, ribadire che i piedi sono il suo campo di lavoro....

IL RILASSAMENTO è fondamentale nel processo di guarigione

L'AMBIENTE di lavoro deve essere perfettamente organizzato per dare una sensazione di calma e distensione

I PIEDI rappresentano il corpo e racchiudono un vero e proprio tesoro di informazioni sullo stato di salute del cliente.

Sono la chiave che permette di individuare i punti di squilibrio e svolgono un ruolo importante nel mantenimento della salute in generale e del benessere.

Alla prima seduta il riflessologo inizia a compilare una dettagliata "cartella" RACCOLTA DATI dell'utente, annotando tutti i problemi/disturbi presenti e passati, per avere un quadro completo sullo stato di salute

Questa intervista serve per individuare la causa alla base del problema...

I riflessologi non fanno diagnosi, nè curano una specifica malattia, nè prescrivono o variano l'assunzione di farmaci.

NON mirano a curare una malattia precisa, ma aiutano a eliminare i problemi che essa causa, perchè riportano il corpo in uno STATO di EQUILIBRIO

E' importante osservare e annotare...es la lingua: fornisce indicazioni sul funzionamento dello stomaco: è pulita l'app. digerente funziona normalmente, se è ricoperta da una patina biancastra o giallastra.. potrebbe indicare una congestione o un disequilibrio nelle funzioni digestive

Il cliente deve essere semiseduto o disteso preferibilmente su di un morbido lettino

Da massaggio con la testa e il collo appoggiati a un cuscino, per permettere il CONTATTO VISIVO con il riflessologo

Anche le gambe e i piedi devono essere sostenute in una posizione comoda, preferibilmente appoggiate su di un cuscino, per permettere sempre un contatto visivo

Il riflessologo stabilisce il primo contatto fisico con l'utente toccandogli i piedi con movimenti leggeri, simili a carezze, prima di passare ad esaminarli.

E' importante che l'utente capisca i principi di base della riflessologia, in modo da sentirsi piu' a suo agio durante il trattamento.

La riflessologia come tecnica di massaggio e pressione concentrata sul piede e' una disciplina "intima", in cui il ricevente deve sentirsi a suo agio e al "sicuro".

Ogni individuo è diverso, e così sono i piedi..

La temperatura dei piedi, il colore, le deformità, la presenza di calli e duroni e la loro sede, le condizioni della pelle...es. se i piedi sono freddi, arrossati o lievemente bluastri...potrebbero esserci problemi circolatori...se sono molto sudati... indicano uno squilibrio ormonale.....pelle secca e arida: denota una scarsa circolazione sanguigna.

Il trattamento deve essere fatta con mano delicata ma ferma. Entrambi i piedi devono essere massaggiati alternativamente in modo uguale, perchè ognuno rappresenta la metà del corpo
La prima fase del trattamento consiste nel far rilassare la persona che lo riceve, scaricando la tensione a livello delle caviglie e sciogliendo il piede

Normalmente una seduta dura dai 35 a 45 minuti

REAZIONI POST TRATTAMENTO

Il trattamento ATTIVA IL POTENZIALE AUTOCURATIVO DEL CORPO, quindi alcune reazioni sono inevitabili, perchè il corpo si libera delle tossine...

Quali possono essere le varie reazioni:

- diuresi più frequente perchè i reni sono stimolati, che potrebbe essere più scura o avere un odore più forte del solito a causa del maggiore contenuto di tossine
- flatulenza ed evacuazioni più frequenti
- aumento di problemi alla pelle, maggiore sudorazione e comparsa di foruncoli
- maggiore secrezioni delle membrane mucose nel naso, bocca...
- cambiamenti nel ritmo del sonno, che può divenire più profondo o più irregolari
- giramenti di testa o nausea
- stanchezza
- mal di testa.....
- aumento dei sintomi che hanno causato il suo problema di malessere

qualunque sia la reazione è bene ricordare che rappresenta una parte integrante del processo curativo e che non durerà molto.

IL REFLESSOLOGO

Il compito principale del Reflessologo è quello di divenire "strumento" del processo di guarigione del cliente, attivando le sue risorse interne.

Attraverso il piede, il Reflessologo entra in contatto con tutta la personalità di un uomo e ne individua con attenzione e sensibilità malesseri e disagi espressi attraverso il malfunzionamento di determinati organi

Il campo di applicazione della Reflessologia è vastissima.

La sua è un'azione di benessere globale che interviene sulla salute psico-fisica dell'uomo.

La Reflessologia non fa discriminazioni, non impone confini né limitazioni.

Persone di qualsiasi età e di entrambi i sessi: anziani, donne, uomini, adolescenti, bambini e neonati possono ottenere notevoli benefici dal trattamento.

Si ottengono buoni risultati sui bambini e sui neonati, non solo perché sono più flessibili e rilassati, ma anche perché i loro corpi giovani sono altamente ricettivi agli stimoli terapeutici.

STORIA DELLA REFLESSOLOGIA

- È accettato dagli studiosi del massaggio dei piedi che fin da 5000 anni fa e per molti secoli, fosse usato in Egitto, in Cina, in India. In Indonesia viene tuttora praticato.



- Uno dei documenti a riprova delle sue antichissime radici è la pittura murale che si trova a Saqqarah, nella famosa tomba del medico (2330 A.C.) e che raffigura un medico nell'atto di stimolare le dita dei piedi e delle mani

STORIA DELLA REFLESSOLOGIA

• Sono state trovate numerose altre documentazioni che testimoniano la diffusione della Reflexologia nei secoli successivi in tutta l'Europa

• La paternità della moderna reflexologia è da attribuire al Dottor William Fitzgerald, primario otorinolaringoiatra (Connecticut USA 1872 - Stanford 1942),

Il quale scoprì che se si applicava una certa pressione sulle dita, si otteneva un effetto anestetico locale sulla mano, il braccio e la spalla, fino a raggiungere la mascella, il viso, l'orecchio e il naso.

Iniziò ad effettuare interventi chirurgici minori senza anestetici, utilizzando solamente l'effetto della pressione zonale.

Fitzgerald suddivise il corpo in zone per sfruttare l'effetto anestetico dei punti di riflesso.

Definì 10 zone longitudinali uguali che andavano dalla sommità del capo alla punta dei piedi.

ALL'INTERNO DI QS ZONE SI TROVANO TUTTI GLI ORGANI E I MUSCOLI DEL CORPO

Le zone sono di larghezza uguale e percorrono tutto il corpo, sia sul fronte che sul retro:

secondo la teoria di Fitzgerald, le parti del corpo incluse in una certa zona sono collegate da un flusso di energia che vi scorre all'interno e quindi possono influenzarsi a vicenda.....
una anomalia' in qualsiasi parte di una zona puo' influire su qualunque elemento si trovi all'interno di quella zona

Nel 1916 il Dottor Edwin Bowers si unì a Fitzgerald per approfondire e divulgare la reflexologia che ribattezzò - "Terapia Zonale".

Successivamente la fisioterapista Eunice Ingham (1879-1974) tracciò una "mappa" dei piedi riportando le zone e il loro effetto sul resto dell'organismo e riuscì a creare sui piedi stessi una mappa di tutto il corpo.

La sua ricerca ebbe un successo tale che la sua reputazione si diffuse enormemente, tanto che oggi è riconosciuta come la fondatrice della riflessologia del piede.

In Italia la reflexologia del piede fu introdotta e divulgata nel 1970 da Elipio Zamboni, (fisioterapista e maestro riflessologo) che fondò nel 1987 la Federazione Italiana di Reflexologia del Piede (FIRP).

BIBLIOGRAFIA

- Riza psicosomatica Febbraio 1999 n. 216
- Massaggio Zonale – Red Edizione – 1996
- I principi della Riflessologia - Armenia - 1996
- La salute ai tuoi piedi - Blu International Studio (B.I.S.) - 1996
- Inserto di "Reflessologia Oggi" della FIRP
- Guarire con la Riflessologia - Piemme - 1997
- Il manuale della riflessologia - Vallardi - 1997
- Massaggio Zonale - Demetra - 2002
- Riflessologia. Le dolci vie del benessere - Konemann - 2000
- Corso base di riflessologia del piede e della mano - De vecchi - 1989
- Tesi: Intervento Reflessologico in un caso di osteoporosi - FIRP 1997/98

Relazione a cura di: Infermiera Franca Stefanoni -

Reflessologa diploma triennale Firp (Federazione Italiana Reflessologia del Piede) Scuola Triennale di Reflessologia - Elipio Zamboni

e-mail: franka01@libero.it