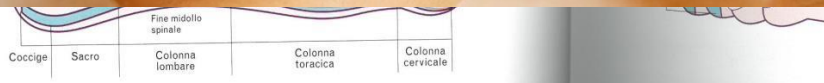



Gli organi nel piede

M

Piede sinistro

1 Applicate una pressione sul lato plantare del piede utilizzando i due pollici.

2 Allo stesso tempo, utilizzate tutte le dita delle due mani per compiere un movimento attorno al lato dorsale del piede.

nell'agopuntura.

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

**RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

**INTRODUZIONE**

La riflessologia plantare è una disciplina olistica nata secoli fa il cui scopo è quellodi portare equilibrio energetico alla persona nella sua globalità di corpo, mente e spirito.

Nei piedi e nelle mani, esistono zone riflessogene collegate a tutte le parti del corpo; attraverso le estremità inferiori e superiori è quindi possibile stimolare l'intero organismo.

I piedi possiedono aree riflessogene sulla pianta, sul dorso e anche sui bordi. Gli organi che si riflettono meglio sono quelli che presentano una maggiore innervazione, come l'apparato digerente, quello urinario e quello genitale, e quelli che, se infiammati, provocano dolore acuto, come le orecchie e i denti; gli organi più compatti, come il fegato, si riflettono con maggiore difficoltà.

La stimolazione viene effettuata su punti ben precisi, in modo che il cervello decifri il messaggio e lo trasmetta poi all'organo interessato. Il massaggio zonale stimola la circolazione sanguigna e linfatica, contribuendo all'eliminazione delle tossine, riduce la tensione e da ottimi risultati anche in caso di dolori articolari, mal di schiena, artrosi cervicale, lombalgie e sciatalgie, emicranie, problemi mestruali e digestivi, allergie e disfunzioni ormonali.

Dopo una seduta di riflessologia plantare si può percepire una sensazione generale di rilassamento e benessere.

La chiave di lettura della riflessologia plantare è sempre quella energetica per cui l'obiettivo è sempre quello di ripristinare quel circuito virtuoso delle relazioni corporee, in grado di consentire all'organismo e alla persona di ritrovare un equilibrio di funzionamento.Essa cerca di affrontare e risolvere questi disturbi verificando con la manipolazione del piede quali aree sono dolenti e quindi in squilibrio.

Tutti noi abbiamo i piedi e sappiamo a cosa servono: ci permettono di camminare, di stare in piedi, di correre, di muoversi e di fare altre mille cose. Ma in pochi gli osservanoe sentono cosa trasmettono o cosa vogliono dire.

Sotto al piede c'è "un mondo" affascinante da scoprire.

Il piede grazie alla riflessologia ci parla, è lo specchio di noi e del nostro vissuto, delle nostre sensazioni ed emozioni, di quello che viviamo e dell'energia all'interno del nostro organismo.

**STORIA DELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

Le tecniche di trattamento terapeutico del piede erano conosciute già millenni fa in tutte le aree del pianeta e ancora oggi le medicine tradizionali ed etniche le utilizzano ampiamente. L'Occidente ha riscoperto tali metodiche operative all'inizio di questo secolo grazie ad alcuni operatori della salute che nella loro attività terapeutica ne hanno riproposto l'uso sistematizzandone mappe e applicazioni.

La testimonianza più antica delle tecniche riflessogene è stata ritrovata in Egitto, nella necropoli di Saqqara. Nella così detta "tomba dei Medici", caratterizzata dalla presenza di diverse scene murarie rappresentanti operazioni mediche, vi è un affresco che mostra un trattamento manuale dei piedi e delle mani. Si è accertato che tale dipinto risale a circa 2330 a.C.

Nel IV secolo, un agopuntore cinese, il dottor Ko Hung, scoprì che utilizzando i pollici per esercitare pressione sulle piante dei piedi dopo aver applicato gli aghi era possibilefavorire la guarigione e aumentare il rilascio di energia.

La moderna riflessologia plantare è legata al nome di William H. Fitzgerald, medico statunitense nato nel 1872, egli esercitò in molti ospedali del suo paese come otorinolaringoiatra. L'inizio delle sue ricerche in questo campo fu quasi casuale; egli rimase infatti sorpreso dal fatto di poter talvolta eseguire un'operazione al naso o alla gola senza far provare dolore al paziente, mentre altre volte la stessa operazione provocava dolori insopportabili. Egli scoprì che nel primo caso il paziente praticava delle pressioni su alcune parti della mano.

Osservando gli sciamani pellerossa che tramite la stimolazione di punti riflessi di mani e piedi ottenevano effetti analgesici, e ripensando agli antichi metodi di digito-pressione cinese che aveva potuto studiare durante i suoi soggiorni in Europa, ebbe le primeintuizioni del suo metodo. Lo scopo di Fitzgerald era quello di ottenere un effetto antidolorifico, anche per evitare l'uso dell'oppio.

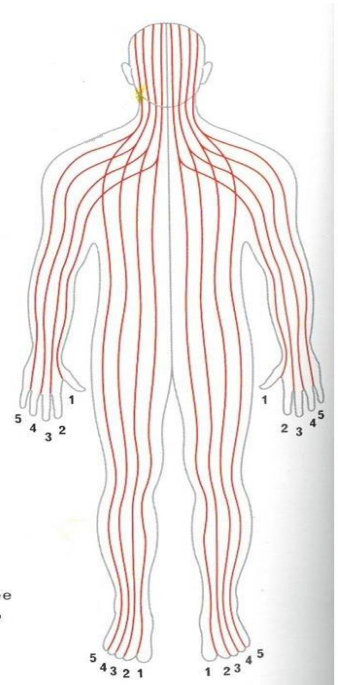
Nel 1913 comunicò le sue scoperte ai colleghi dentisti, che cominciarono ad usare la tecnica di pressione al posto degli anestetici.

Il dottor Fitzgerald fu anche il primo studioso a pubblicare un trattato su questa terapia; nel 1917, in collaborazione con il dottor **Edwin F. Bowers**, pubblicò il suo primo volume sull'argomento: *Zone Therapy, or Relieving pain at Home* - La Terapia Zonale, ovvero alleviare il dolore a casa. Dagli studi approfonditi del dottor Fitzgerald nacquero le prime mappature di mani e piedi.

Il massaggio zonale si diffuse rapidamente negli Stati Uniti, anche per merito del dott **Joe Riley**, che raffinò la tecnica e fece disegni e diagrammi minuziosi; nel 1919 pubblicò anche un libro, *Zone Therapy Simplified* - Terapia Zonale Semplificata.

L'americana **Eunice D. Ingham**, inizialmente incoraggiata da Riley, di cui era allieva, intuì che i piedi erano notevolmente più sensibili alla pressione che le mani. Considerandoli quindi come parte centrale del trattamento, in seguito mise a punto una tecnica di massaggio per compressione, *l'Ingham Reflex Method of Compression Massage* - Il metodo Ingham di massaggio sui riflessi per compressione. Nel 1973 venne fondato l'Istituto Internazionale di Riflessologia, per continuare il lavoro a cui la Ingham dedicò quasi tutta la sua vita.

Oggi il valore terapeutico del massaggio zonale è del tutto accertato e continua a diffondersi e a svilupparsi nel mondo occidentale.



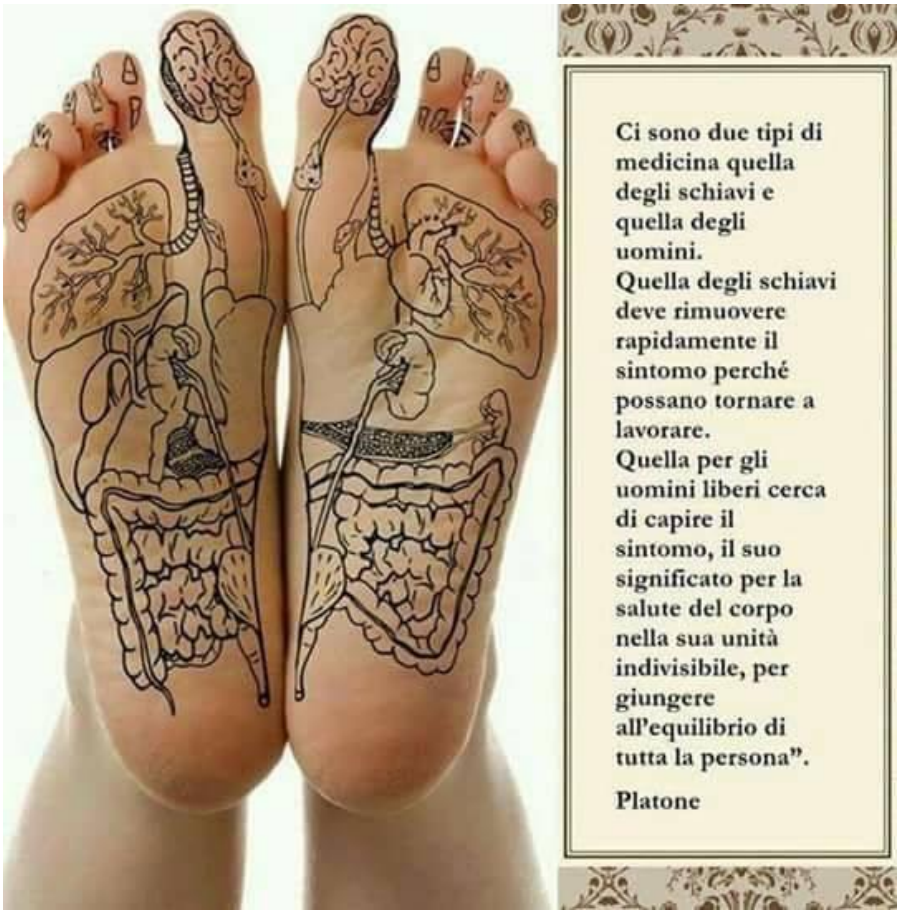

**Le cinque zone** Queste linee di energia longitudinali sono simili ai meridiani utilizzati nell'agopuntura.

*NON SONO VERITA' ASSOLUTE, MA SOLO DELLE INDICAZIONI*

Guardando il piede possiamo notare a primo colpo d'occhio del rossore, dei calli, la forma diversa in piede e nell'altro, la conformazione del piede e delle dita, odore, colore, gonfiore, sporgenze, rughe, fossette, solchi, calli, duroni, ecc…. Tutto ciò che è in difetto o in eccesso evidenzierà uno squilibrio nel corpo.

**Le Mappe del Piede**

Le mappe del piede mostrano le aree riflesse degli organi e delle parti del corpo.Ogni area contiene molti punti riflessi, come spilli su un puntaspilli. Gli organi riflessi sul piede corrispondono a quelli del nostro organismo, quindi piededestro sono riflessi gli organi che stanno a destra e sul piede sinistro gli organiche stannoa sinistra.




## LE TECNICHE OPERATIVE

### Respirazione, alimentazione, trattamento

L'Operatore Olistico aiuta l'interlocutore a ritrovare l'armonia psico-fisica ed energetica attraverso l'uso di tecniche manuali, spirituali, vibrazionali, sonore, che stimolano un naturale processo ditrasformazione e crescita della consapevolezza di Sé.

**L'Operatore Olistico NON è un terapeuta, NON fa diagnosi e NON cura malattie fisiche o psichiche; NON prescrive medicine o rimedi, quindi NON si pone in conflitto con la medicina ufficiale; anzi collabora con essa.**

### RESPIRAZIONE E RESPIRO

Il primo elemento per una buona prevenzione generale è la respirazione. Una respirazione adeguata è la base della salute fisica e psichica. Infatti se l'organismo è adeguatamente rifornito di ossigeno tutte le sue funzioni possono esprimersi al meglio, tra l'altro una corretta respirazione massaggia dolcemente la zona addominale e la colonna vertebrale. La respirazione è l'unica funzione del corpo governata sia dal sistema involontario che da quello volontario, attraverso di essa possiamo perciò da un lato capire la nostra condizione psichica ed emotiva del momento dell'altro intervenire per gestirla al meglio recuperando uno stato più equilibrato.

**ALIMENTAZIONE**

Secondo caposaldo della salute è l'alimentazione. Il cibo può essere utilizzato come primo strumento per ripristinare un equilibrio alterato.

Capire quali sono gli alimenti e i sapori più adatti a ciascuno di noi e alla stagione, imparare a godere del cibo e del palato, fare del pasto un piccolo e tranquillo rito quotidiano, evitare gli eccessi, sono accorgimenti utili per l'operatore. Troppe volte mangiamo di fretta, troppo e qualunque cosa, non considerando che il nutrimento non viene dalla quantità di cibo ma dalla qualità e dagli abbinamenti.

Prima di ogni sessione evitare di fare pasti abbondanti o abbuffate, per evitare di trattare durante la digestione.

**TRATTAMENTO**

Terzo strumento essenziale è il trattamento personale. Chiunque faccia, per lavoro o per hobby, trattamenti manuali, in particolare la riflessologia, dovrebbe farsi trattare spesso anche se è in buona salute.

Una volta alla settimana sarebbe l'ideale, ma comunque almeno una vota al mese è importante farsi fare un trattamento, di qualsiasi tipo, imparando così a sentirsi interlocutore o comunque a vivere questa esperienza stando dall'altra parte, anche perchési possono imparare molte cose utili per la propria attività da altri operatori olistici. Chi si avvicina alla riflessologia plantare contribuisce quotidianamente al proprio riequilibrio funzionale.

In sintesi la riflessologia agisce in tre ambiti principali:**congestione, infiammazione e tensione**.

**L'obiettivo è quello di eliminare gradualmente, durante le sedute,queste condizioni spesso interconnesse, riuscendo a ripristinare l'equilibrio del corpo.**

**Non ci sono sostanziali controindicazioni solo una particolare attenzione alle donne gravide e a chi soffre di trombosi o di statidi agitazione nervosa con assunzione di psicofarmaci.**