

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 10-11-2020
- Título: La Reflexología, conexión entre cuerpo y alma
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Rafi Tur
- Foto:

**Reflexología podal**

## La reflexología, conexión entre cuerpo y alma



Se trata de una técnica milenaria que defiende que, mediante la presión en ciertas zonas de manos y pies, se puede lograr un cambio físico en otras partes del cuerpo. Esta terapia se basa en las zonas reflejas y defiende la conexión entre el bienestar físico y el bienestar emocional, viendo al ser humano como un organismo interconectado.

**N**uestro cuerpo está conectado a nuestra alma. Algo que puede parecer demasiado espiritual, se ha conseguido materializar en las experiencias de miles de personas que a lo largo de la historia, han experimentado cambios emocionales muy fuertes y un profundo bienestar. A pesar de que los científicos hablan de placebo, existe evidencia científica de los beneficios de esta técnica en la salud.

La reflexología es una ciencia de la salud dentro del marco de las terapias naturales, que funciona como

técnica holística no invasiva, donde se aplica una presión en diferentes puntos del pie que no corresponden con diferentes partes del cuerpo, incluyendo órganos internos y glándulas. Estos puntos reflejos no solo se encuentran en el pie, sino en todas las partes del cuerpo y responden a la presión aplicada en un punto determinado, estimulando al organismo con el objetivo de conseguir una auto-regulación, asegura la naturopata y osteópata, experta en reflexología emocional, presidenta de la Asociación Profesional de Terapias Naturales (COFENAT) y directora del centro Personality Reflexology Rafi Tur Cibaicho.

**"La reflexología es una técnica natural que no intenta reemplazar otros tratamientos médicos, pero puede facilitar el proceso de mejora", Rafi Tur, naturopata y osteópata**

Como explica la experta, en una técnica natural que "no intenta reemplazar otros tratamientos médicos", pero que sí puede facilitar el proceso de mejora, "actuando como coadyuvante con otros métodos que ayude a sanarnos en este momento". De hecho, añade Tur, "la reflexología no pretende curar ni realizar ningún diagnóstico médico, no obstante, los usuarios de esta técnica manifiestan mejoras en su bienestar y su salud debido a la actividad de la homeostasis corporal".

En ese proceso es el que la reflexología promueve la homeostasis y la auto-regulación del organismo, a través del estímulo de las zonas reflejas, añade Tur. "Se trabaja al ser humano como una totalidad en todos sus vertientes, tanto física como emocional, como energética y espiritual".

### Placebo o realidad: ¿cómo funciona?

El origen de la reflexología es muy antiguo, existen grabados del antiguo Egipto de hace más de 4.000 años, en los que puede verse a unos médicos haciendo un masaje en los pies de un paciente. Hay indicios de que en la misma época, también se practicaba este tipo de masajes en Japón, China y en la India. "Hace más de 5.000 años ya tenían la idea de que los pies significaban la unión de todo el universo y se mencionaba ya el masaje podal", responde Tur.

Pero, para el mundo occidental, el inicio de la reflexología moderna vino de mano del doctor William Fitzgerald, un otorrinolaringólogo americano que empezó a estudiar la reflexología a principios del siglo XX en torno a 1910, cuando trabajaba en un hospital en Connecticut (EEUU). De él procede la idea de que cada parte del cuerpo se refleja en una parte de los pies o de las manos, no lo que se llamó terapia zonal, aunque hubo más aplicaciones como la del doctor Joseph Shelby Riley, que trabajó junto con Fitzgerald y fue el que dibujó el mapa de las zonas de localización de las vi-



Rafi Tur, naturopata y osteópata, experta en reflexología emocional y directora del centro Personality Reflexology

nas reflejas de los pies, los famosos puntos reflejos que conocemos en la actualidad", explica la experta.

Pero, ¿funciona realmente esta técnica milenaria? "Durante el masaje en un punto del pie la conexión con nuestro sistema nervioso central, nuestro control de comunicación, incluye también en el sistema nervioso autónomo, tanto el simpático como el parasimpático y la división sensorial", responde Tur.

El proceso es complejo, pero la clave está en que nuestro organismo está conectado. Concretamente, el sistema neurovegetativo, a través de las fibras nerviosas que nacen en la médula espinal, llega hasta las zonas más alejadas como son los pies. "No olvidemos que todos los plexos simpáticos forman una cadena unida entre sí, desde los superiores que nacen en la médula cervical hasta los inferiores, y el sistema nervioso parasimpático, a través del nervio vago, actúa sobre el corazón en el aparato cardiovascular, en el aparato gastrointestinal a través del vago, mediante el plexo de Meckel, en el plexo celiacaco y en la parte alta de los



Rafi Tur muestra una sesión de reflexología podal

sistema, ya que inerva la vejiga urinaria y los genitales y en el aparato respiratorio a través de los pulmones; hígado, vesícula biliar y páncreas", señala.

Dónde la reflexología podal es una de las técnicas más conocidas y demandadas en la sociedad. Nació en China y se basa en la estimulación de puntos sobre los pies, denominados zonas de reflejo o zonas reflejas. En reflexología

- Link: <https://miherbolario.com/>