

# 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 afirman que, después de someterse a una sesión de reflexología, han experimentado cambios emocionales muy fuertes y un profundo bienestar. A pesar de que los detractores 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 se 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 naturópata y osteópata, experta en reflexología emocional, ex presidenta la Asociación Profesional de Terapias Naturales (COFENAT) y directora del centro Personality Reflexology, Rafi Tur Cobacho.

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

Como explica la experta, es 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 estén usándose en este momento”. De hecho, añade Tur, “el reflexólogo 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 en el que la reflexología promueve la homeóstasis y la autocuración del organismo, a través del estímulo de las zonas reflejas, añade Tur, “se trabaja al ser humano como una totalidad en todas 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”, apunta 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 1913, cuando trabajaba en un hospital en Connecticut, (Estados Unidos). “De él procede la idea de que cada parte del cuerpo se refleja en una parte de los pies o de las manos, es lo que se llamó terapia zonal, aunque hubo más aportaciones 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 zo-



■ Rafi Tur, naturópata 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? “Cuando estimulamos en un punto del pie la conexión con nuestro sistema nervioso central, nuestra centralita de comunicaciones, incide también en el sistema nervioso autónomo, tanto el simpático como el parasimpático y la división entérica”, 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 ganglios simpáticos forman una cadena unida entre sí, desde los superiores a 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 esófago, intestino delgado y parte del colon; en el genitourinario en la parte alta de los



■ Rafi Tur durante una sesión de reflexoterapia podal

uréteres, 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.

Quizás 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

**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**



**La Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa señala que una de las modalidades integrativas efectiva ante el insomnio, es la reflexoterapia podal**

podal es importante no fijarse en un solo síntoma o manifestación física o emocional, si no explorar todas las zonas reflejas que molestan ya que, como explica la reflexóloga, “a priori no podemos saber dónde y en cuál se inició el desequilibrio y no descartar las posibles interferencias que introducen infecciones, cicatrices o traumatismos”.

**Beneficios de la reflexología**

La reflexología tiene múltiples beneficios como la relajación, reducción del estrés, disminución del dolor, favorece la correcta circulación y sobre todo, se ha demostrado que ayuda a las alteraciones psicósomáticas (es decir, insomnio, ansiedad, depresión, nerviosismo, estrés, taquicardias, cefaleas...).

De hecho, en un estudio llevado a cabo por un grupo de investigadores

de la Universidad de Portsmouth, se demostró el efecto analgésico de la reflexología. Descubrieron que la gente siente un 40% menos dolor y muestra un 45% más resistencia, cuando utilizan la reflexología como método para aliviar dolor.

En reflexología podemos, en palabras de Tur, “tratar de ayudar a regular los desequilibrios que se producen en el sistema neurovegetativo, siendo tan fuerte el nexo de unión entre ambos no es de extrañar su efectividad y mantenimiento a lo largo del tiempo, ayudando a regular el funcionamiento del cuerpo tanto a nivel físico como emocional”.

Quizás, el efecto relajante es uno de los beneficios más conocidos, ya que facilita la eliminación del estrés tanto físico como emocional, estimula la circulación sanguínea y el sistema linfático. Además, añade Tur, “potencia la auto curación del organismo fortaleciendo el sistema inmunoló-

gico, equilibra los niveles energéticos, encontrándose la persona con más energía, estimula la creatividad, equilibrando y mejorando nuestro nivel de vitalidad, y nuestro estado emocional; ayuda a eliminar toxinas, alivia el dolor, está indicado también para bebés, mujeres embarazadas y ancianos, teniendo un efecto de terapia preventiva”.

Por su parte, la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI) señala que “una de las modalidades integrativas efectiva ante el insomnio es la reflexoterapia podal, de hecho, hay cierta evidencia estadísticamente significativa, de que la reflexoterapia aporta cambios positivos en la calidad del sueño, incidiendo en la mejora del insomnio”. No existen contraindicaciones para esta técnica en relación a los posibles efectos secundarios, pero es cierto que tiene que ser aplicada por un profesional cualificado, sobre todo, una persona que tenga conocimientos en anatomía. ■