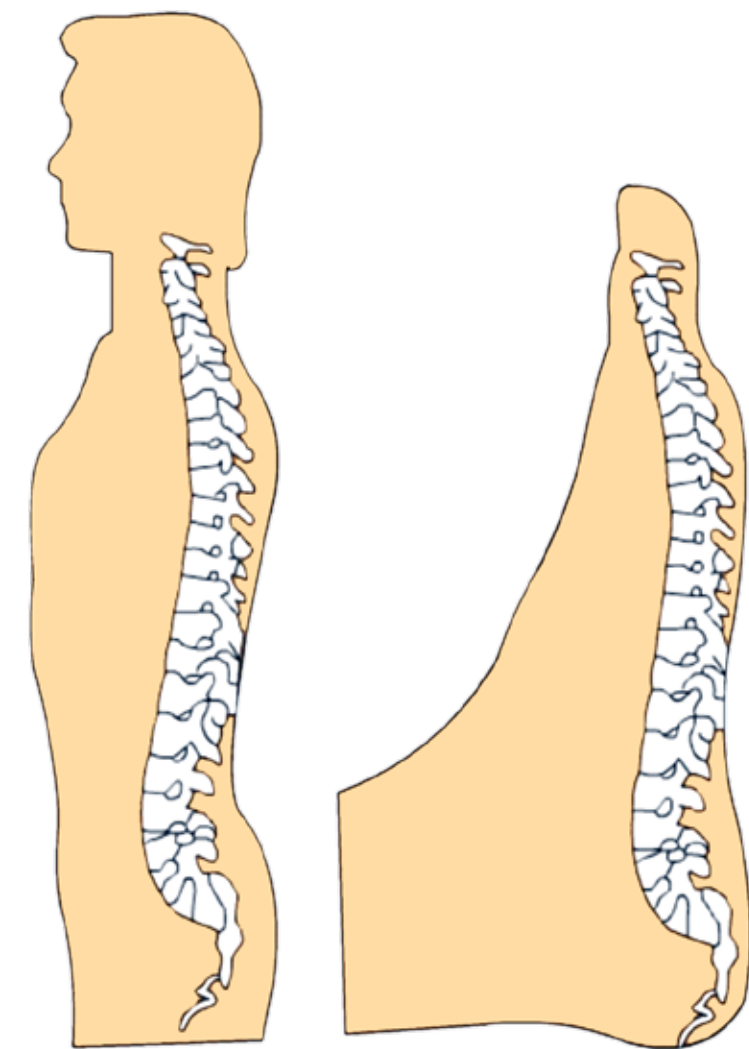


Betsie Cancino C.

manual

REFLEXOLOGÍA PODAL

Una verdadera ciencia al servicio de la salud



ESCRITO EN LOS PIES

DEDICATORIA



Betsie Cancino C.

Reflexóloga desde el año 1998

A través de este Manual entrego un aporte de mi enriquecedora experiencia, la cual quise plasmar en este documento impreso, especialmente dedicado a mi familia, amigos y a cada una de las personas que quieran aprender y prodigar esta maravillosa disciplina.

A mis queridas alumnas y alumnos que seguirán la huella de la Reflexología y entregarán el conocimiento a las nuevas generaciones.

**LA REFLEXOLOGÍA ES CALMA, ARMONÍA Y SERENIDAD,
ACTIVA TU PROPIA ENERGÍA, PRODUCIENDO UN EQUILIBRIO.**

© Betsie Cancino C.
MANUAL DE REFLEXOLOGÍA PODAL
Una verdadera ciencia al servicio de la salud escrito en los pies

Inscripción N° 195.899
ISBN: 978-956-17-0487-9

Tirada: 300 ejemplares
Derechos Reservados

Ediciones Universitarias de Valparaíso
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso
Doce de Febrero 187 - Casilla Postal 1415 - Valparaíso - Chile
Fono (32) 227 30 86 - Fax (32) 227 34 29
E-mail: euvs@ucv.cl
www.euv.cl

Fotografías

León René García Nualart
Sandra Bazáes Cornejo
Judith Hidalgo Ahumada
Christian Pinilla Cancino
Marcel Pinilla Cancino
Fotografías de la autora en el caminar de su existencia

Diseño Gráfico: Guido Olivares S.
Asistente de Diseño: Mauricio Guerra P.
Asistente de Diagramación: Alejandra Larráin R.
Corrección de Pruebas: Osvaldo Oliva P.

Impresión: Libra, Valparaíso

HECHO EN CHILE

AGRADECIMIENTOS

Ediciones Universitarias de Valparaíso de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso

KINEVA Escuela de Masaje & Drenaje Linfático Manual

Centro de Salud Integral "Viasalud", Viña del Mar

Otec Técnicos de Enfermería Quinta Región

Federación Regional de Asociaciones de Funcionarios Técnicos Paramédicos, V Región

Colegio Técnicos Paramédicos, V Región

Corporación Educacional Pedro Poveda "Liceo San Pedro Poveda", Santiago

A don **Alvaro Mery Miola**

Médico Cirujano de la Universidad Austral de Valdivia

Un gran apoyo para mi proyecto

A doña **Natalia Vidal F.**

Estudiante de la carrera de Kinesiología de la P. Universidad Católica de Valparaíso

A doña **Paola Bustos Meriño**

Estudiante de la carrera de Odontología de la Universidad de Viña del Mar

A los diseñadores que dieron vida a las imágenes:

A don **Christian Pinilla Cancino**

Diseñador DUOC-UC, Viña del Mar

A don **Nicolás Baldovino Barrientos**

Estudiante de Publicidad DUOC-UC, Santiago

A don **Diego Lagos Requena**

Estudiante de Diseño Gráfico DUOC-UC, Viña del Mar

A don **Jorge Velásquez Astudillo**

Diseño y Publicidad. Instituto INCACEA, Viña del Mar

A doña **Alejandra Larraín Ruz**

Diseñadora EUV

INDICE

11	Prólogo
13	Historia de la Reflexología Podal
14	Te invito a caminar paso a paso por el libro
15	CAPÍTULO 1
17	Introducción a la Reflexología Podal
18	Principios
18	Zonas Longitudinales
19	Zonas Transversales
20	Zonas Reflejas de los pies / Cara plantar
21	Zonas Reflejas de los pies / Cara dorsal
22	Zonas Reflejas de los pies / Cara lateral externa
23	Zonas Reflejas de los pies / Cara lateral interna
24	Objetivos
24	Beneficios
24	Restricciones
25	CAPÍTULO 2
27	Estructura ósea y muscular del pie
31	Patología
33	Enfermedades de los pies
34	Cuidado de los pies
34	Condiciones e indicaciones para realizar el masaje
37	Contraindicaciones
39	Aromaterapia
41	CAPÍTULO 3
43	Un pequeño mapa del cuerpo humano
44	El reflejo de la columna vertebral en el pie
45	Columna vertebral
46	Explicación de las secuencias
49	Cuadro de simbología
51	Sesión podal básica
54	Limpieza renal (Z.R.)
55	Drenaje linfático (Z.R.)
56	Aprender reflexología pintando en los pies
57	CAPÍTULO 4
59	Sistema Nervioso y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
63	Sistema Respiratorio y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
67	Sistema Óseo y Muscular y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
76	Sistema Digestivo y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
81	Sistema Endocrino y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
85	Sistema Urinario y Reproductor y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
91	Sistema Linfático y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
95	Sistema Circulatorio y las Zonas Reflejas (Z.R.) en los pies
115	TESTIMONIOS

PRÓLOGO

Escribir un libro, no sólo significa un gran esfuerzo de recopilación e investigación, sino una profunda reflexión y un gran amor para entregar los conocimientos.

Me es grato presentar al lector, este valioso "Manual de Reflexología Podal", con la seguridad que en sus páginas encontrará interesante información para aprender las técnicas de esta disciplina, transmitidas por una excelente docente y terapeuta de medicina complementaria, que nos nutre de nuevas experiencias y de cómo interactúan, mente, cuerpo y espíritu como un todo, que se comunican permanentemente y que reciben los estímulos del entorno, ayudando física y emocionalmente al ser humano.

Esta obra nos adentra en la Reflexología Podal, explicando, con claridad, realismo, sencillez y didáctica, con apoyo de imágenes, la simbología y posiciones de manos, para profundizar en los sistemas del cuerpo a través de los pies.

El Ministerio de Salud, acuñó el término "Medicina Complementaria Alternativa", "MCA". Chile, está dentro de los países pioneros en este campo en América Latina, con la aplicación cada vez más recurrente de esta disciplina en los consultorios del país.

De acuerdo a la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, respecto de los sistemas de salud oficiales y su relación con las Medicinas complementarias alternativas, el Sistema de salud chileno es tolerante.

Sistema Tolerante (es aquel) en cuyos países el sistema sanitario nacional se encuentra basado enteramente en la medicina alopática pero se toleran por ley algunas prácticas (MCA). Dentro de esas principales terapias se encuentra la Reflexología.

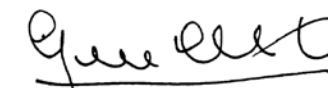
Este Manual nos invita a redescubrir una disciplina que nos ha acompañado desde hace siglos, cuando las antiguas culturas, como la griega, buscaban la armonía del ser humano, a través del conocimiento de si mismo, comenzando por conocer el propio cuerpo.

En Estados Unidos, Europa, Argentina y otros países, se ha revalorado la reflexología podal; la que ha venido a enseñarnos a considerar nuestros pies, aprendiendo a observarlos para adentrarse en el mapa de nuestro cuerpo, no siempre en armonía con nuestra mente.

El Manual no es complejo, pero tampoco es tan simple, ni trivial. Está dirigido a estudiantes de las diferentes carreras relacionadas con la salud, de Educación Física y otras, que necesiten conocer en qué consiste esta ciencia y que quieran integrarse al área de la Medicina Complementaria Alternativa (MCA).

Es un libro que ayuda a las relaciones intrafamiliares, laborales y sociales, es una terapia manual que no produce daño.

Espero que los lectores disfruten de esta edición, descubriendo su propio cuerpo a través de los pies, los cuales no sólo nos ayudarán a caminar sino también nos permitirán avanzar por la vida de manera más armoniosa con la práctica de la Reflexología Podal.



ENRIQUE ACCORSI OPAZO
MÉDICO ESPECIALISTA
EN CIRUGÍA PEDIÁTRICA Y ORTOPÉDICA

HISTORIA DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL

En el año (1913) el Doctor William Fitzgerald, de Connecticut, y los doctores Edwin Bowers y George Starr White de la ciudad de New York, desarrollaron y aplicaron las técnicas de la Reflexología como una verdadera ciencia al servicio de la salud.

Hoy en día la Reflexología es ampliamente conocida y practicada en muchos países del mundo. Además, es utilizada como apoyo en diferentes tratamientos.

Escrito en los Pies

El pie es un perfecto microcosmo o pequeño mapa de la totalidad del cuerpo humano. Todos los órganos y glándulas están representadas en el pie en el mismo orden que en el cuerpo.

Callos, líneas en diversas profundidades, lunares, sobrehuesos, verrugas, distintas temperaturas, texturas y calidades de la piel encierran las memorias de emociones dolorosas y pérdidas del pasado.

A través de la movilización energética se liberan los engramas que el ser humano reestimula una y otra vez en su diario caminar.

Los Pies:

Leonardo Da Vinci, (1482 -), se refería al pie como el mecanismo de ingeniería más grandioso del mundo, contiene casi una cuarta parte de los huesos del cuerpo y absorbe tres veces el peso de éste con cada paso. Sin embargo, suelen quedar bastante descuidados. Los pies cansados y doloridos afectan nuestra manera de mirar, de sentir y de movernos. El pie contiene miles de terminaciones nerviosas y el masaje regular beneficia a todo el organismo y mantiene el pie suave y flexible.

Te invito a caminar paso a paso por el libro.



Te darás cuenta que en cada tema, existe una página de separación dentro del libro, para que puedas ir dominando la técnica, cuando hayas comprendido la primera parte, continúa sucesivamente, verás que es muy entretenido y didáctico, aprenderás algo nuevo para entregar amor y cariño a tus seres queridos, familiares y amigos una nueva forma de compartir en esta vida.

¿Qué secretos te contarán esos piecitos?

1

capítulo 1

- Introducción a la Reflexología Podal
- Principios
- Zonas Longitudinales
- Zonas Transversales
- Zonas Reflejas (Z.R.) de los pies
 - Plantar
 - Dorsal
 - Lateral externa
 - Lateral interna
- Objetivos
- Beneficios
- Restricciones

INTRODUCCIÓN A LA REFLEXOLOGÍA PODAL

Reflexología:

Es un método que trata afecciones recurrentes y crónicas que desmejoran la calidad de vida de los seres humanos. Estas van desde afecciones ligeras y comunes, de las que todos sufrimos como el estrés, los dolores de espalda, debilidad, dolores de cabeza, de presión, hasta afecciones crónicas graves que causan daño funcional y sufrimiento, como la pérdida de un ser querido, el desamor y muchas más.

“Estimula las capacidades del propio cuerpo en cuanto a generar bienestar a partir del mejor funcionamiento de los sistemas que conforman el organismo”.

“Terapia complementaria para el tratamiento de varias enfermedades, mediante la corrección de desequilibrios generalizados.

Trata a los receptores como individuos, no como conjunto de síntomas físicos”.

La Reflexología considera la planta del pie de una persona como fuente de información que permite al practicante entender el desequilibrio energético y lo conduce a trabajar de acuerdo a ello.

El proceso se centra en el individuo y, de hecho, para cada persona el método se traduce en una forma diferente de aplicación de las técnicas.

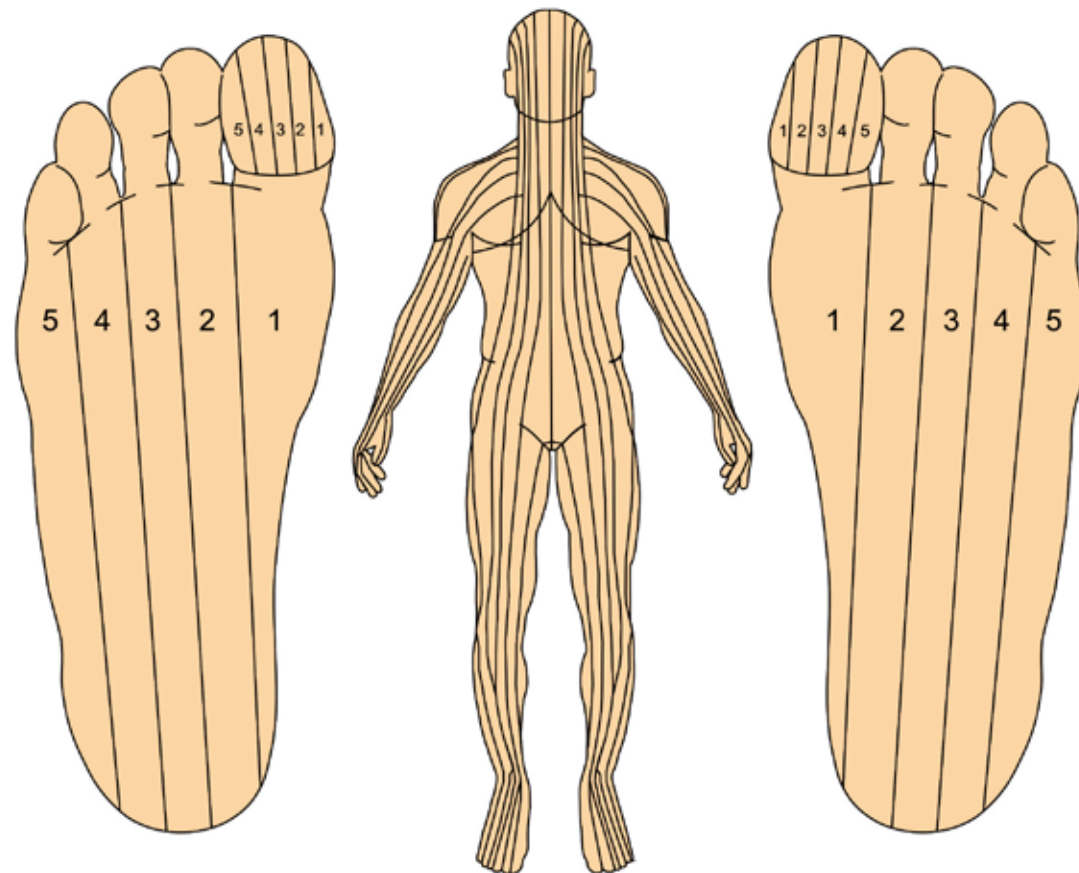
La ansiedad causa tensión en el diafragma, un prolongado estado de ansiedad, de pena, de angustia, crea un patrón de comportamiento físico que se transforma en una afección constante.

El contacto físico a través de los pies, posibilita alcanzar los niveles más profundos del ser. Esta educación nos lleva a prestar mayor atención y a experimentar físicamente nuestro cuerpo de manera que éste se transforme en nuestro maestro. A través de tal aprendizaje nos volvemos nuestros propios terapeutas.

Este método no es de naturaleza médica sino estrictamente educacional. No se pretende que sea usado en vez de medicinas o para reemplazar cualquier tipo de tratamiento. Se aplica igualmente a gente sana y a gente que sufre de afecciones que desmejora su calidad de vida.

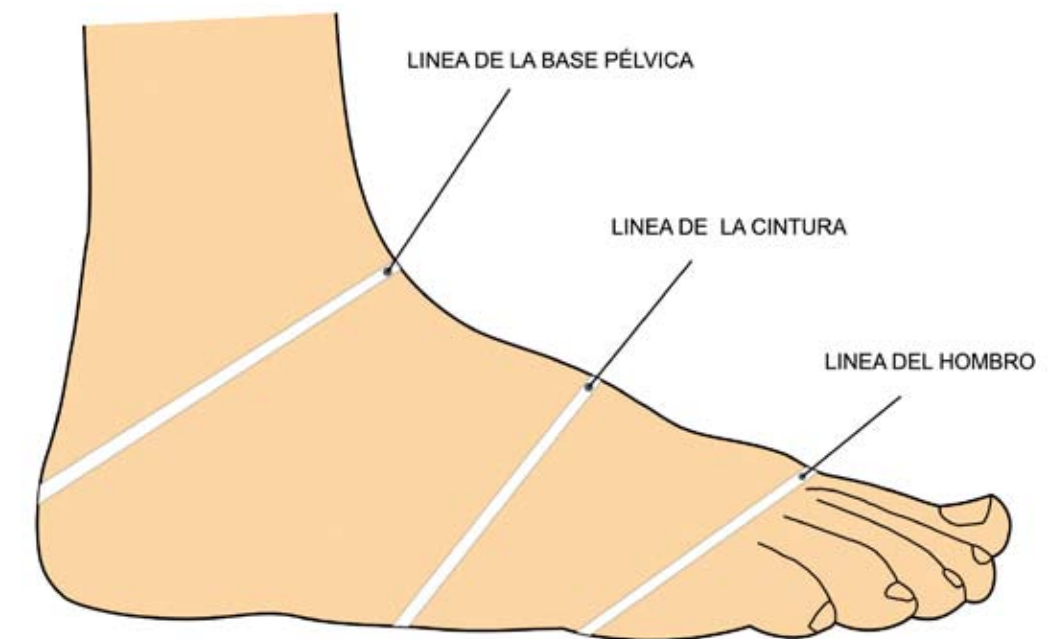
Principios:

- Existen Zonas de Energía que recorren el cuerpo humano formando áreas reflejas en las manos y en el pie, las cuales corresponden a la mayoría de los órganos, glándulas, funciones y zonas anatómicas.
- La Reflexología trabaja a partir de una presión controlada que el terapeuta ejerce en puntos específicos de las manos o pies (zonas reflejas).
- Las sensaciones que experimenta cada individuo durante el tratamiento permiten al terapeuta determinar el origen de los desequilibrios responsables de los síntomas.
- El trabajo del Reflexólogo(a) consiste básicamente en desbloquear el flujo de energía que recorre el cuerpo en forma longitudinal.
- Pueden distinguirse diez zonas reflejas, cinco a cada lado de la columna vertebral. Cada una de estas zonas tiene por extremos la cabeza y un dedo del pie o de la mano. En Reflexología las zonas suben de los pies a la cabeza y bajan hacia las manos. Las zonas se ensanchan o se estrechan siguiendo el contorno del cuerpo.

Zonas Longitudinales

Para la práctica de la Reflexología también se define un sistema de zonas transversales que facilitan al terapeuta la relación de las secciones del cuerpo que serán tratadas con las zonas reflejas adecuadas.

De las tres líneas que dividen el pie en las distintas zonas transversales, se encuentra la línea escapular o línea del hombro y la línea de la cintura, las cuales siguen los puntos de encuentro entre grupos de huesos específicos, (articulaciones), la tercera, la línea pélvica, es una línea imaginaria entre los huesos del tobillo.

Zonas Transversales

El pie es un pequeño mapa de la totalidad del cuerpo humano, en el cual todos los órganos están representados.

Aunque la mayor densidad de zonas reflejas se encuentre en la planta de los pies, se trabaja también en sus partes: superior o dorsal, interior o medial, y lateral externa.