

# Reflexologia

A Reflexologia é uma técnica de massagem que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem regiões e órgãos do corpo humano. De acordo com o grau de desconforto experimentado nos pontos trabalhados, é possível perceber quais as partes do corpo que revelam desequilíbrio.

A Reflexologia pode ser utilizada integrando os princípios da Medicina tradicional Chinesa.

## **Objetivo:**

A Reflexologia tem como principal objetivo atuar na prevenção e no auxílio ao tratamento de disfunções do corpo, através da pressão nas zonas reflexas dos pés.

É utilizada também para reequilibrar o corpo, reduzir tensões, atingir o relaxamento, melhorar a circulação sanguínea e dissolver os cristais de cálcio e ácido úrico depositados nos pés.

## **Histórico:**

Não há um consenso sobre a origem da Reflexologia. Acredita-se que teve origem na China há 5.000 anos, porém, os mais antigos registros provêm do Egito, em pictogramas dos túmulos e murais.

E ainda há relatos do uso da Reflexologia na Índia e na Pérsia; e em meados do século XV, uma forma de Reflexologia também era praticada na Europa e pelos índios Cherokees na América do Norte.

Segundo a cultura Oriental, os pés são utilizados para receber a massagem, devido à passagem neles dos principais meridianos responsáveis por conter a energia vital e fazer circular o Qi. Além disso, os reflexos nos pés são estimulados naturalmente quando permanecemos em pé ou caminhamos, promovendo equilíbrio energético e fisiológico.

No Ocidente, as primeiras teorias envolvendo zonas reflexas foram desenvolvidas por William Fitzgerald, que dividiu o corpo em áreas que eram utilizadas para analgesia e, com o passar do tempo, percebeu que, através da pressão era possível identificar as possíveis disfunções futuras.

Porém, foi sua assistente Eunice Ingham em 1930, que aprimorou os estudos das zonas longitudinais e mapeou os pés em relação aos pontos que se refletem nas diferentes partes do corpo humano, até produzir um mapa do próprio corpo nos pés. O seu trabalho foi tão bem sucedido e reconhecido, que o seu nome passou a ser vinculado diretamente à técnica da Reflexologia.

A reflexologia pode ser utilizada como terapia complementar e auxiliar no tratamento das mais diversas doenças e é, também, uma técnica eficaz para aliviar as dores e tensões do dia-a-dia.