

## Reflexología podal

### *Un arte natural para la comunicación y el cuidado de los más pequeños*

ELSA RODRÍGUEZ

Maestra, psicomotricista, ed. de Masaje Infantil.

Monitora de Reflexología Podal Infantil

*“El arte de las terapias manuales es antiguo. Yo tengo en gran estima a todos aquellos que lo descubrieron y a los que me sucedan y de generación en generación contribuyan con su trabajo al desarrollo del arte manual de curar”*

*Hipócrates (435 a.c.)*

**E**sta técnica milenaria proveniente de Egipto, China y Japón entre otros. Se instaura en occidente a partir del siglo XIX y toma gran relevancia en 1930 siendo Eunice Ingham quien la difunde y hace popular a través de su libro “Stories the feet can tell”.

En algunos países de Europa esta técnica suele ser realizada por Terapeutas especializados. Sin embargo, en USA y otros países se considera un remedio casero de auto tratamiento.

La Reflexología Podal consiste en aplicar presiones o deslizamientos en puntos específicos reflejados en la planta de los pies, donde se encuen-

tran los dermatomas (terminaciones nerviosas), muy sensibles al tacto y que están en estrecha comunicación con el cerebro, los órganos, aparatos y sistemas.

La piel es el único órgano sensorial receptivo y maduro para desempeñar su función antes y después del nacimiento.

El cuerpo humano posee una gran sabiduría natural e innata que le permite, si es atendido y escuchado, poner en marcha los mecanismos de defensa para auto protegerse y acelerar la curación.

Después de algunas sesiones de Reflexología Podal el propio cuerpo del paciente desarrollará y generará sus propias defensas sin manifestar los efectos secundarios que algunos fármacos producen.

El instinto natural de los seres humanos es abrazar, proteger, acariciar y mimar a los bebés y los niños. Ellos son potentes receptores al no contar con una larga historia como el adulto.

Los pies pueden considerarse como los sintonizadores para que el resto del cuerpo consiga relajarse y encontrar el bienestar. Por esta razón, y seguramente por muchas otras, desde hace más de seis años nace en España la Reflexología Podal Infantil creada y aplicada por Ángeles Hinojosa, terapeuta corporal y autodidacta, quien durante sus muchos años de experiencia con adultos, dejándose guiar por su entusiasmo, su mente inquieta e investigadora, aplica con éxito a sus propias hijas esta terapia de efectos curativos que, además, abre las puertas a la comunicación.

## O T R A S · T É C N I C A S

**¿Cómo aplicar esta técnica en bebés y niños?**

Sencillamente utilizando la imaginación y enseñando a madres y padres a aplicarla con naturalidad y confianza. La única diferencia con los pies del adulto es la presión y la forma de pedir permiso.

En los cursos impartidos en la escuela de Ángeles Hinojosa, los padres aprenden a conectar y a vincularse con sus hijos incorporando la Reflexología Podal Infantil en los momentos de encuentros familiares. Los cuentos, las canciones y algunos objetos facilitan esos momentos.

El corazón se abre a través del tacto y lo que no se puede expresar desde “el interrogatorio ansioso”, se expresa con claridad y sencillez sólo “acariciando” los pies.

Si se aplica desde la más tierna infancia, facilita la comunicación con púberes y adolescentes que hacen demandas de la técnica en momentos de stress, tensión, dolor, cansancio o por el placer del tacto.

Los niños reaccionan inmediatamente a estas presiones suaves; tienen la suerte de no haber aprendido aún a sentirse incómodos con el contacto físico. Por esta razón, una vez conocida la técnica, puede llevarse a cabo en clase, en la sala de psicomotricidad, aplicarse a sí mismo, por otro niño o por otro adulto conocido, que no sean sus padres.

Los efectos son inmediatos en el aparato digestivo y respiratorio de los niños. Ligeras y suaves presiones en las zonas reflejas, ayudan a aliviar cólicos, gases y estreñimiento, que preocupan



tanto a las familias en los primeros años de la vida. Alivia las molestias del resfriado común y permite fluir las mucosidades.

Relaja, recupera, libera tensiones, es un estímulo para los pies prisioneros del calzado.

Se puede considerar como un complemento de un tratamiento médico. Es de utilidad para todos los niños y en cualquier situación porque no tiene contraindicaciones. Es una herramienta ideal para aliviar el dolor en los enfermos de cáncer o enfermedades crónicas.

Actualmente es considerada una terapia complementaria a determinados tratamientos médicos. Tiene efectos beneficiosos para la salud en general y ayuda a lograr un equilibrio físico, mental y espiritual.

**Más información:**

- Ángeles Hinojosa. (2006) Manual teórico Práctico de Reflexología Podal Infantil.
- Cursos de Reflexología Podal Infantil. [www.reflexologiainfantil.org](http://www.reflexologiainfantil.org)
- Frederic Viñas. La respuesta está en los pies. Tratado de R.P.