



## REFLEXOLOGIA DAS PERNAS

**Camila Nascimento  
Horst Hogrefe**

### RESUMO

A reflexologia é uma técnica específica de tratamento através de massagens nos pontos precisos localizados nos pés, com base na premissa de que as áreas reflexas dessas regiões correspondem a todas as áreas do corpo. A representação microcós mica de partes do corpo em diferentes áreas reflexas do corpo também se manifesta nas íris dos olhos, nas orelhas, nas mãos e nas pernas. Até então, acreditava-se que as zonas reflexas dos pés são mais fáceis de localizar, porque cobrem uma área maior e são mais específicas, tornando mais fácil trabalhar com elas.

**Palavras-chave:** Corpo. Energia. Reflexologia.

.....

Baseado em Vennells (2003) pode-se afirmar que a reflexologia é a ciência que estuda os efeitos reflexos no organismo humano, partindo do princípio de que as regiões chamadas de plexos nervosos (concentrações e terminações nervosas) são interligadas aos órgãos e a algumas áreas do corpo. Quando estimulamos corretamente através de massagens e outros estímulos, transmitem informações aos órgãos ou áreas do corpo aos quais estão ligados, podendo restabelecer seu funcionamento ideal. Os pés, as mãos, as orelhas, a íris e as pernas são regiões com alta concentração desses plexos nervosos.

A origem da reflexologia ou da terapia por zonas, como se chamava, ainda é um mistério. O primeiro registro da reflexologia foi por volta de 2.330 a.C. em uma gravura de um túmulo egípcio onde aparece uma pessoa segurando o pé de outra e a massageando. Descobriu-se com o passar dos anos que a reflexologia era conhecida entre algumas tribos primitivas da África e entre os índios peles-vermelhas norte-americanos (VENNELLS, 2003).

No início do século XX, por volta de 1913, o Dr. William Fitzgerald (1913) apud Hall (1997), otorrinolaringologista americano, começou a utilizar uma forma de tratamento que mais tarde recebeu o nome de “terapia Zonal”. Ele



interessou-se por terapias de pressão através de leituras das obras de vários médicos europeus envolvidos com esta área no século XVI. Aprofundando as investigações, o Dr. Fitzgerald (1913) apud Hall (1997) conseguiu descrever um sistema de zonas no corpo, cuja importância estava no fato de que cada zona possui um elo energético entre certas áreas, permitindo que uma área afetasse outra da mesma zona. Sendo assim, ao pressionar uma área da zona do ouvido, podia-se obter um efeito anestésico no mesmo. A prática da terapia por zona mostrou então que é possível tratar várias partes do corpo pela aplicação da pressão nas áreas acessíveis situadas na mesma zona.

Apesar das descobertas do doutor, os colegas médicos encaravam as descobertas com ceticismo, entretanto outros resolveram provar que as idéias de Fitzgerald eram verdadeiras e, obtendo um resultado positivo, tornaram-se adeptos do método (HALL, 1997). O Dr. Edwin Bouwers apud Hall (1997), editor de medicina, recomendou nomear o método como Terapia Zonal. Muitos médicos americanos desenvolveram este método, mas um aprendiz da Terapia Zonal, a Sra. Eunice Ingham é que foi a primeira pessoa a descrever a Reflexologia na sua forma atual. Eunice Ingham apud Vennells (2003) diz que a massagem terapêutica dos pontos reflexos consegue eliminar bloqueios ao longo dos meridianos, estimulando o fluxo livre da energia vital e re-equilibrando todo o sistema. A reflexologia baseia-se no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. Ao trabalhar nessas áreas e pontos reflexos, reduzimos a tensão em todo o corpo. A energia está sempre fluindo através de canais ou zonas no corpo, que terminam formando os pontos reflexos nos pés e nas mãos (READER'S DIGEST, 2002). Bérgson e Tuchak (1983) afirmam que as regiões reflexas sensíveis à pressão estão relacionadas diretamente às diversas doenças que o paciente possa estar sofrendo (por sensíveis, querem-se dizer doloridas ou suscetíveis ao toque, refletindo o estado adoecido do órgão correspondente). O tratamento é holístico, ou seja, trata o corpo como um todo, não um grupo de sintomas e pode nos ajudar a nível físico, psíquico e energético. A sensibilidade nas zonas e pontos reflexos



pode fornecer informações importantes sobre o estado geral do organismo. A reflexologia trabalha com pontos de acupuntura e com os meridianos.

A Massagem Terapêutica Corporal Chinesa (MTC) como também a Psicologia Corporal Reichiana utiliza-se de massagens como terapia complementar dos distúrbios psicofísicos. Os pontos podem ser os pontos reflexos deste trabalho.

A MTC prevê:

FASE	NEURÓTICA	ANSIOSA	DEPRESSIVA	PSICÓTICA
Órgão afetado	Pericárdio	Fígado e Baço/ Pâncreas	Pulmão	Coração e Rim
Sintomas	Transtorno no sono e sexualidade, alterações na frequência e ritmo cardíaco, pressão torácica e stress.	F: ansiedade por posse e domínio, O General. B.P: ansiedade pela auto conservação e manutenção e arbítrio.	Tristeza, melancolia, perda da auto-estima, astenia psicofísica.	C: fala excessiva, egocentrismo e soberba. R: medo, excesso de cuidado insegurança e suicídio.

Tabela1: Fases das enfermidades mentais.

Fonte: PEREZ, A. Carlos Nogueira. **Acupuntura I: fundamentos de bioenergética**. Madrid: Ediciones C.E.M.T.C . S.L., 2002, p. 311

À localização destes órgãos, possibilita o tratamento nas pernas, seja pela visão da MTC, seja pela Psicologia Corporal Reichiana, pois em ambas encontraremos tanto o órgão afetado congestionado, quanto sua região reflexa.

.....

REFERÊNCIAS

SELEÇÕES READER’S DIGEST. **Curando as doenças do dia-a-dia com métodos naturais**. Rio de Janeiro: Seleções do Reader’s Digest, 2002, p.56-57.

BERGSON, A.; TUCHAK, V. **Terapia Zonal**. Rio de Janeiro: Editora TecnoPrint, 1983.

HALL, Nicola M. **Reflexologia: um método para melhorar a saúde**. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix Ltda, 1997.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

4

HOGREFE, Horst; NASCIMENTO, Camila. Reflexologia das Pernas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-18-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

PEREZ, A. Carlos Nogueira. **Acupuntura I: fundamentos de bioenergética**. Madrid: Ediciones C.E.M.T.C. S.L., 2002, p. 311

VENNELLS, David. F. **O que é reflexologia**. São Paulo: Editora Record, 2003.

#### **AUTORES**

**HORST HOGREFE/SC** - é graduado em Administração de Empresas, com especialização em Turismo e Hotelaria, e em Naturoterapia com ênfase em Fitoterapia, atualmente, trabalha como terapeuta holístico, e esta cursando Especialização em Psicologia Corporal, na categoria Pedagógica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [servterap@terra.com.br](mailto:servterap@terra.com.br)

**CAMILA APARECIDA NASCIMENTO/SC** - é naturóloga, com formação em terapia e massagem bioenergética (Florianópolis - SC). Aluna do curso de especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba – PR.

**E-mail:** [camilana@hotmail.com](mailto:camilana@hotmail.com)

