



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

REFLEXOLOGIA – CAMINHO PARA AUTOCONHECIMENTO E BEM-ESTAR

**Mirian de Fatima Ortiz
Elaine Lessmann de Lima**

RESUMO

A Reflexologia é uma técnica Chinesa de massagem, tem como objetivo estimular áreas reflexas do corpo para obter através desse estímulo, o equilíbrio fisiológico e emocional do organismo. Através do mapeamento orgânico e energético nos micro corpos (Pés, Mãos, e Orelhas), é possível diagnosticar e tratar o corpo físico e energético, auxiliando o organismo a desintoxicar e relaxar adequadamente. Sua atuação faz com que o Sistema Nervoso Central (SNC) atue em benefício do orgânico, facilitando assim a sua saúde integral. Com o estudo, notamos que é possível, gerar autoconhecimento e despertar o indivíduo para a importância do autocuidado e na prestação de serviço para a preservação da saúde. A técnica é relativamente simples e todos podem ser usuários e ou aplicadores, nas práticas orientamos para que efetuem com a prática com segurança.

Palavras-chave: Micro corpo. Reflexologia. Massagem. Técnica Chinesa. Pés.

Na antiguidade, os povos do Oriente faziam o uso da Reflexologia com muita regularidade, era o meio mais disponível e eficaz para combater desequilíbrios orgânicos, para (LEGGER, 1997) a maioria dos povos da antiguidade, como Egípcios, Chineses, Gregos, Índios e outros mais contemporâneos usavam a Reflexologia como um dos meios de cura para as patologias existentes.

Na China é um costume popular o uso da Reflexologia, faz parte da cultura do povo e das práticas hospitalares, é uma das técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Na Dinastia do Imperador Amarelo, a família Imperial usava, e também as suas concubinas, sempre que ele escolhia uma para ser sua acompanhante, esta era banhada e recebia uma massagem com a técnica da Reflexologia, pelo forte estímulo orgânico, pois assim obteria uma companheira ativa. Com a Revolução Chinesa, essa técnica foi divulgada e difundida em massa para o povo e hoje como se sabe, bastante praticada em todo país e por quem procura os ensinamentos em suas escolas e faculdades. Entretanto



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

os escritos mais antigos encontrados são egípcios e datados de 2330 a.C, onde existe uma figura que ilustra uma pessoa recebendo massagem nos pés. (HALL, 1997)

A Reflexologia, como técnica, é completa para promover saúde, prepara o organismo para ser livre de desequilíbrios energéticos, mantém o corpo com imunidade alta e as energias Yin e Yang, equilibradas. Conforme Uhl (2001, pág. 15) “A doença é sempre uma expressão física de desarmonia espiritual, que também pode ser tratada no plano sutil.”

Quando falamos de desequilíbrio, falamos do energético, pois segundo a escola chinesa só há doenças quando o corpo está energeticamente desequilibrado, quando há uma desarmonia entre os opostos complementares. Portanto apresentamos a possibilidade de toda a família ter saúde através do autocuidado, pela aplicação desta massagem relativamente simples e prazerosa.

É um método de tratamento, que coloca a massagem em evidência e o toque corporal como meio para utilizá-la, sua aplicação nos pés, em pontos específicos, promovem o equilíbrio necessário para manter a saúde. Nos pés existem 61 áreas reflexas, que quando estimuladas, podem propiciar o bom funcionamento do organismo. Estas áreas reflexas quando avaliadas de forma adequada, nos permitem ter uma visão geral e específica da saúde do cliente, facilitando o funcionamento do organismo, de forma específica e holística.

A atuação da reflexologia se dá através da estimulação de pontos onde se encontram terminações nervosas que se ligam diretamente aos órgãos ou partes do corpo. Através de ação reflexa, o sistema nervoso transmite impulsos para as regiões que são necessárias serem trabalhadas. (UHL, 2001)

Quando utilizada para o auto conhecimento e para promoção de bem estar, ao aplicar nos próprios pés a metodologia e as observações pertinentes ao consultório e clínica, é possível observar quais órgãos, vísceras e regiões corporais estão comprometidas, nos possibilitando investigar e atuar ativamente em nossos processos bio-emocionais e energéticos.

Antes da aplicação da massagem, são feitas observações quanto a coloração dos pés (se existem regiões avermelhadas, azuladas ou esbranquiçadas), temperatura



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

(regiões mais quentes ou frias e se existe alguma região mais úmida ou seca ao toque), deformações (calos, pele endurecida), dor ou se existe algum “cálculo”(enrijecimento devido a ácido úrico em algumas zonas). (UHL, 2001).

Após esta observação minuciosa e cuidadosa, com o intuito de diagnosticar e fazer observações, é então realizada a intervenção. A técnica pode ser aplicada tanto nos pés quanto nas mãos, visto que os pés são preferidos pelos terapeutas, pois apresentam uma área maior para ser trabalhada, em comparação com as mãos. Na impossibilidade de trabalhar nos pés devemos usar as mãos desse paciente, com a mesma resposta positiva que se usássemos as áreas dos pés. É um método que propicia o uso associado de outras técnicas, mas devemos sempre ter em conta que ao associar muitas técnicas poderá ter um efeito muito diferente do esperado, portanto usar critérios para aplicar os cuidados, e ter em uso, somente uma técnica a mais associada.

Pode ser utilizada como uma terapia de prevenção e promoção de saúde, cuidando para que não padeçamos de desequilíbrios maiores, por falta de cuidados. A técnica propicia relaxamento profundo ao organismo, e funciona como um drenador de toxinas, deixando o organismo livre de qualquer intoxicação.

Apesar de funcionar como técnica de cura, deve sempre ter em conta, que o usuário tem influências do ambiente físico, seu próprio físico, seu mental e emocional.

Ao receber a massagem, podem surgir reações orgânicas, como: aumento da diurese, urina com coloração escura e odor forte, flatulência e movimentação dos intestinos, aumento da transpiração, melhoria da circulação, sanguínea e linfática, aumento das secreções das membranas mucosas, nariz, boca, brônquios, estados emocionais como ter por um período o aumento de irritação, ou sonolência.

Existem algumas contra indicações para a aplicação da reflexologia: pós cirúrgico com tempo inferior a três meses, paciente com patologias de Fígado, Coração, Hipertensos sem controle, grávidas, tuberculose no primeiro mês, HIV positivo quando em declínio ou sem tratamento adequado, uso de DIU e durante a menstruação.

Assim, busca-se através da reflexologia o respeito pelo corpo e pelos caminhos trilhados, dando atenção a uma região que padece do olhar atento do sujeito sobre si. Através deste sistema de cura, busca-se atuar individual e coletivamente, promovendo o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

despertar do auto cuidado, de forma sistemática, porém simples e prazerosa, voltando o sujeito para si e suas necessidades, sendo ele de atenção, carinho, saúde, relaxamento, bem estar entre diversas outras e capacitando cada um para ser cuidador e cuidado através da recíproca relação consigo mesmo.

Anexos

Pé Esquerdo

- 1- Cabeça (cérebro)
- 2- Seios da face D
- 3- Tronco encefálico
- 4- Hipófise
- 5- Trígêmo
- 6- Nariz
- 7- Base occipital
- 8- Oído D
- 9- Ouído D
- 10- Ombro E
- 11- Trapézio
- 12- Tireoide
- 13- Paratireoide
- 14- Pulmão E
- 15- Esôfago
- 16- Estômago
- 17- Pâncreas
- 18- Duodeno
- 19- Flexo
- 20- supra-renal
- 21-Rim E
- 24 -Ureter E
- 25 - Bexiga
- 26 - Intestino Delgado
- 30 - Cólon Transverso
- 31 - Cólon Descendente
- 32 - Cólon Sigmoidé
- 33 - Reto
- 34 - Anus
- 35 - Coração
- 36 - Baço
- 37 - Joelho
- 38 - Ovarias E
- 61 - Cístico





COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

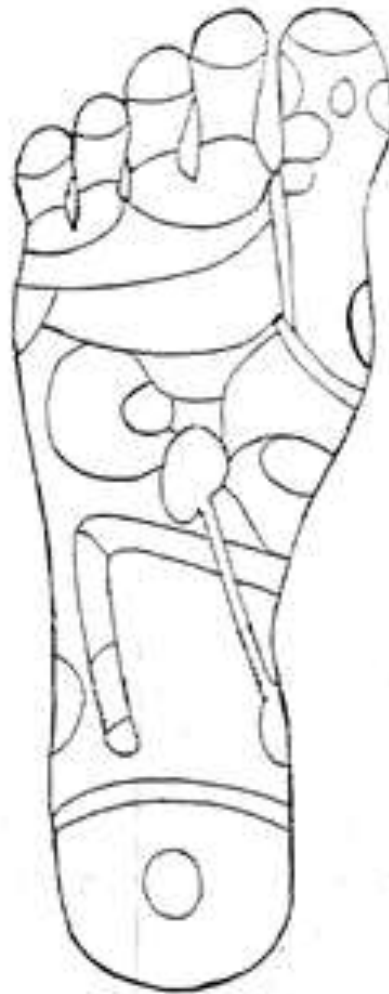
ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Pé Direito

- 1 - Cabeça (cérebro E)
- 2 - Seios da face E
- 3 - Tronco mesofílico
- 4 - Hipofise
- 5 - Trígono
- 6 - Nariz
- 7 - Base occipital
- 8 - Olho E
- 9 - Ouvido e
- 10 - Ombro D
- 11 - Trapézio D
- 12 - Tireoide
- 13 - Paratireoide
- 14 - Pulmão D
- 15 - Esôfago
- 16 - Estômago
- 17 - Pâncreas
- 18 - Duodeno
- 19 - Fígado
- 20 - Supra-renal D
- 21 - Fígado
- 22 - Vesícula
- 23 - Rim D
- 24 - Ureter D
- 25 - Bexiga
- 26 - Intestino Delgado
- 27 - Apêndice vermiforme
- 28 - Jejunó-Ileo
- 29 - Cólon Ascendente
- 30 - Cólon Transverso
- 31 - Joelho D
- 32 - Gônada D
- 61 - Clítica





COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

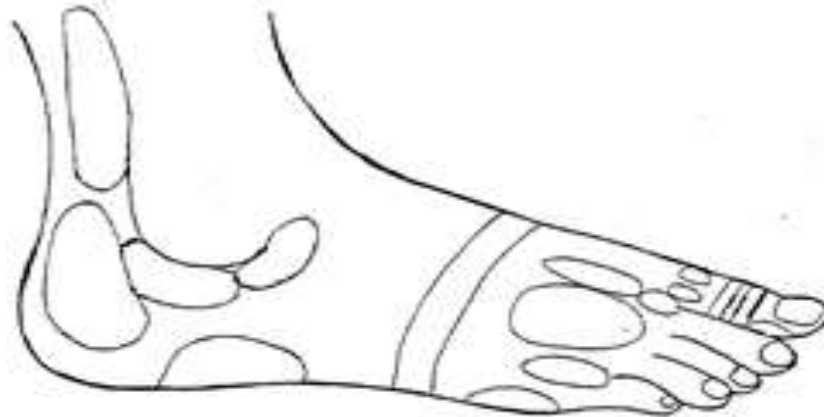
Acesso em: ____/____/____.

Face Lateral do Pé

- 39 - Art. Quadril
- 41 - Linfática Superior
- 42 - Linfática Média
- 43 - Ovarios (testículos)
- 44 - Uterus
- 45 - Torax superior
- 46 - Diafragma
- 47 - Labirinto
- 48 - Amígdalas
- 49 - Laringe, traquéia
- 50 - Mandíbula
- 51 - Maxilar Superior

Pontos laterais

- 5 - Trígemo
- 10 - Dente
- 37 - Joelho





COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

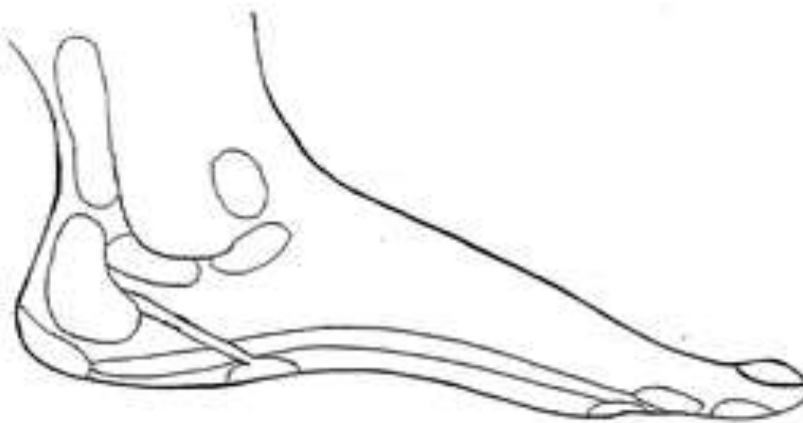
Acesso em: ____/____/____.

Lateral Interna

- 39 – Art. Quadri
- 40 – Linfática Inferior
- 52 – Inguinal
- 53 – Próstata
- 54 – Pênis ou Vagina (uretra)
- 55 – Reto (hemorróidas)
- 56 – Cervical
- 57 – Torácica
- 58 – Lombar
- 59 – Sacro
- 60 – Cécix

Pontos Laterais

- 13 – Pancreatíde
- 25 – Bexiga



REFERÊNCIAS

HALL N.M. **Reflexologia um método para melhorar a saúde**. Editora Pensamento. São Paulo, 1997

LEGGER A. **Reflexoterapia, usando massagem nos pés**. Ed. Ágora Apostila de Reflexologia Escola Técnica Vida Azul. São Paulo: 1997.

UHL, M. **Massagem para energizar os chakras**. Editora Nova Era. Rio de Janeiro, 2001.

KUNZ B. **Reflexologia como estabelecer o equilíbrio**. Editora Pensamento. São Paulo: 1984



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ORTIZ, Mirian de Fatima; LIMA, Elaine Lessmann. Reflexologia – caminho para autoconhecimento e bem-estar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 405-412. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

AUTORAS e APRESENTADORAS

Mírian Ortiz / Florianópolis / SC / Brasil

CRT 49473 – Acupunturista, Especialista em Práticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) (Fac. SENAC SP), Especialista em Plantas Medicinais (Fac. Bagozzi Ctba.).

E-mail: ortiz.mirian@gmail.com

Elaine Cristine Lessmann de Lima / Joinville / SC / Brasil

Terapeuta Complementar e Holística, especialista em Psicologia Corporal. Educadora no Centro de Integração Empresa Escola. Proprietária e terapeuta do Synergia – Núcleo de Treinamento Funcional e Terapias Integrativas/Joinville/SC.

E-mail: elaine.lessmann@gmail.com