

¿Puedo hacer esto en casa?

Algunas de las áreas de sus manos se pueden trabajar, pero es algo difícil trabajar en sus propios pies. Algunas áreas son difíciles de alcanzar, y es difícil relajarse. Aun su terapeuta puede compartir con usted algunos puntos de reflexología que usted puede hacer.

¿Serán mis pies lavados?

Si usted ha venido directamente de su trabajo o tiene algún problema con pies olorosos, el terapeuta le puede lavar sus pies antes de empezar la sesión.

¡Pero tengo cosquillas!

El terapeuta ajustará el contacto a lo que sea cómodo para usted. Algunas veces un poco más de presión alivia el sentir del cosquilleo. La relajación también ayuda y el terapeuta tendrá varias técnicas para la relajación a su disposición.



Proporcionado por:

Affordable Spa Services, LLC
2926 West Marshall St, Suite B
Richmond, VA 23230
804.525.4038
Fax: 804.525.4134
Affordable2012@gmail.com
www.AffordableSpaServices.com

Our licensed & Insured Professionals
make the care you need affordable and
accessible to all!



© 2014 Associated Bodywork & Massage Professionals



Acerca *de la* Reflexología



¿Qué es la reflexología?

Reflexología es un método único de usar el pulgar y los dedos para estimular más de siete mil doscientas terminaciones nerviosas en cada pie. Estas terminaciones nerviosas corresponden a todas las partes del cuerpo, incluyendo órganos y glándulas. Algunos reflexólogos también trabajan con las manos y los oídos.

La estimulación de la región apropiada está destinado a eliminar la obstrucción de energía que se piensa produce dolor o enfermedad en las áreas relacionadas.

La reflexología es usada para prevenir, más bien que curar, y es usada para aliviar una amplia variedad de dolencias.



El origen de la reflexología

El doctor William FitzGerald en su libro *Zone Therapy*, establece que “una forma de tratamiento por medio de puntos de presión fue conocida en la India y China hace cinco mil años. Este conocimiento, sin embargo, parece haberse perdido o olvidado. Quizás fue puesto a un lado en favor a la acupuntura, la cual surgió como el crecimiento más fuerte de la misma raíz.” También parece haber evidencia de la reflexología haber sido usada en el arte Egipcio alrededor de 2330 B.C.E.

¿Qué hace la reflexología?

La reflexología puede aliviar el estrés y la tensión dentro del cuerpo. Ésta mejora la circulación y flujo linfático trabaja para desatascar las sendas de los impulsos nerviosos. Estos beneficios trabajan juntos para ayudar al cuerpo a sanarse por si solo al restaurar el balance a las energías vitales.

De acuerdo a Shelly Hess, autora del libro, *Professionals Reflexology Handbook*, “La reflexología trabaja para descubrir como los órganos de tejido suave y todo el sistema esquelético está funcionando. Por medio de dedos entrenados, el reflexólogo puede detectar señales de advertencia temprano que el cuerpo esta luchando y puede entonces ayudar a restaurar el sistema interno para un mejor balance.”

En la reflexología, hay tres áreas—ambos en la evaluación y el tratamiento—en que su reflexólogo se concentrará: los pies, las manos, y los oídos.

¿Cuánto tiempo debería permitir?

Usted debería permitir treinta a sesenta minutos para que el reflexólogo trabaje. El cliente podría ser tratado en una silla de reflexología reclinable o en una mesa de masaje.

¿Quién se beneficia de la reflexología?

La gente de todas las edades se puede beneficiar de los tratamientos de reflexología. Todos sufrimos de estrés en un tiempo u otro, y los dolores son parte de la vida diaria. La reflexología tiene una historia larga de contribuir a la relajación y a la curación.



¿Cuáles son algunas condiciones específicas donde la reflexología podría ayudar?

- Los problemas de sinusitis y alergias
- Artritis
- Dolores de espalda y nervio asiático
- El Síndrome del túnel carpal
- Estreñimiento
- Los dolores de cabeza incluyendo migraña
- La presión alta
- El insomnio
- Cólicos de la menstruación
- El síndrome premenstrual
- El estrés

¿Con qué frecuencia debería de tener un tratamiento de reflexología?

Una vez a la semana es normal; en un caso extreme debería ser dos veces a la semana. El cuerpo necesita tiempo para normalizarse entre los tratamientos.

La reflexología también trabaja maravillosamente en conjunto con otras terapias del cuerpo. De nuevo, usted debería esperar aproximadamente una semana entre las terapias para evitar sobrecargar al cuerpo.