

Cozzolino Silvia
BY ABEI EVOLUTION



Manuale Riflessologia Plantare

I quaderni di ABEI

E - BOOK



Scuola Superiore di Naturopatia

Riflessologia plantare

- Relatore Silvia Cozzolino
- Introduzione alla riflessologia
- Struttura del piede
- Trattamento
- Tecniche di introduzione
- Mappe

I quaderni di ABEI

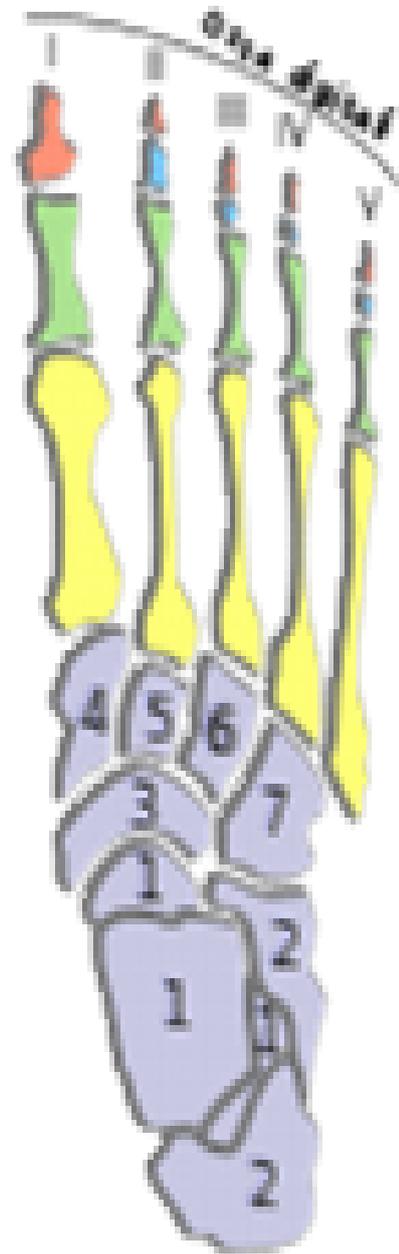


Scuola Superiore di Naturopatia

Struttura del piede

Falangi distali (3)
Falangi intermedie (3)
Falangi prossimali (1)
Metatarsali
Ossa del tarso

1. Astragalo
2. Calcagno
3. Osso scafoide
4. I cuneiforme
5. II cuneiforme
6. III cuneiforme
7. Osso cuboide



- **STRUTTURA DEL PIEDE**
- Ogni piede è formato da 26 OSSA, collegati alle ossa ci sono 19 MUSCOLI, e 107 LEGAMENTI, ogni piede possiede 14 FALANGI, che sono le ossa delle dita, ogni dito tranne l'alluce che ne ha 2 è formato da 3 ossa. A partire dalle dita verso il CALCAGNO si trovano 5 OSSA METATARSALI, ognuna delle quali è collegata ad un dito, le restanti ossa del piede sono le OSSA TARSALI, formate da 3 OSSA CUNEIFORMI, 1 OSSO CUBIFORME, 1 OSSO NAVICOLARE, l'ASTRAGALO, e l'OSSO del CALCAGNO.
- Nel piede esistono 7200 terminazioni nervose che attraverso la spina dorsale ed il cervello sono collegate con tutte le parti del corpo.
- **PIEDE**
- La struttura del piede è rappresentata da queste 26 ossa e relative articolazioni, avvolte da legamenti, formazioni di natura connettivale e tendinea, estremamente solide che hanno la funzione di tenere saldamente legate le ossa, queste formazioni chiamate APONEUROSIS, costituiscono insieme alle ossa la struttura del piede, alle volte esistono delle MALFORMAZIONI congenite, ereditarie o acquisite o traumatiche che possono provocare tumefazioni o versamenti articolari che scatenano risposte dolorose, in questi casi non si tratta di sofferenza degli organi collegati alle zone dolenti. Spesso proprio a causa della corrispondenza delle zone riflesse, una malformazione del piede si può ricollegare all'organo ad essa collegato. In quanto un piede malato può creare delle alterazioni alla struttura ossea, in quanto induce un cattivo assetto della colonna vertebrale per vizi di deambulazione e di postura
- Il piede può non solo avere dei problemi di struttura ossea e muscolare, ma anche soffrire di ispessimento del tessuto connettivo che si presenta sotto forma di DURONI, di CALLI, OCCHI DI PERNICE, VERRUCHE ecc.
- Ma esistono anche delle alterazioni che sfuggono ad una indagine esteriore ma che si manifestano proprio con il dolore provocato dalla PRESSIONE della zona colpita.
- Un dolore del piede va minuziosamente analizzato
- **COME VISUALIZZARE GLI ORGANI NEL PIEDE**
- Per visualizzare gli organi basta proiettare su entrambi i piedi l'intera sagoma del copro umano e detta proiezione avviene sui due piedi intesi come unità di cui la parte centrale rappresenta il centro del nostro corpo.

IMPORTANTE: prima di eseguire un massaggio accertarsi che non esistano eczemi, verruche, o funghi della pelle che potrebbero infettare chi praticherà il massaggio. Prima verificare visivamente la condizione del piede.

DEPOSITI DI CRISTALLI, sono dei depositi di calcio simili a sabbia che si possono avvertire mentre si trattano alcune zone del piede, in genere sono dei depositi di calcio che il trattamento aiuta a frantumare e ad espellere attraverso il flusso sanguigno.

GONFIORE ALLA CAVIGLIA, disturbi circolatori e problemi ai reni e al cuore, lo stesso dicasi per la presenza di piccoli cuscinetti alla base delle dita sulla parte anteriore del piede sinistro.

PELLE SECCA, disturbi ormonali.



Non trattare

Osteoporosi, artrite a mani o piedi, diabete, trombosi, flebiti, gravidanza, cancro, a chi fa chemioterapia, cure ormonali e radioterapia, trattare mani o piedi a seconda dello stato di salute, non trattare in presenza di verruche Iniziare con il piede in migliore stato di salute



TECNICHE DI PRESSIONE

POLLICE CHE CAMMINA

DITO CHE CAMMINA

MASSAGGIO CIRCOLARE

LISCIATURA

PIZZICOTTO

La Pressione esercitata varia da caso a caso.

TECNICHE DI MASSAGGIO

TORSIONE

IMPASTAMENTO

STIRAMENTO

MASSAGGIO CIRCOLARE con le dita

LISCIATURA

La TORSIONE aiuta a rilassare le mani e i piedi stirando i muscoli, è seguita dall'IMPASTAMENTO che rilassa l'organismo e stimola l'energia vitale

STIRAMENTO, significa estendere i muscoli, ha la funzione di consentir una maggiore libertà di movimento alle ossa, questa tecnica consente ai piedi di distendersi, visto che sono sempre costretti nelle scarpe ed accumulano tensione.

Il MASSAGGIO CIRCOLARE con le DITA aiuta a rilassare

La LISCIATURA aiuta a sciogliere la tensione



AMBIENTE PER IL TRATTAMENTO

Ambiente e atmosfera adatta per avere il massimo del benessere, è bene avere un lettino da massaggio, o un letto, o una poltrona, per fare stare la persona comoda e rilassata, anche chi massaggia deve stare in una posizione comoda e naturale. L'operatore siede ai piedi della persona da trattare. Si stacca il telefono, è importante che la persona che pratica il massaggio sia rilassata, in perfetta forma fisica e priva di pensieri negativi, non lavorare mai dopo un pasto pesante o nei momenti di grande stanchezza

POSIZIONE per il TRATTAMENTO

E' bene utilizzare una poltrona, perché sul lettino il piede tende a mantenere un certo stato di tensione e in questo modo il terapeuta può anche vedere l'espressione del viso della persona da trattare

REGOLE DI BASE PER IL TRATTAMENTO

Evitare di fare il massaggio e chiedere che la persona si limiti ad un pasto frugale

Evitare di fare il massaggio alle donne durante i primi giorni del periodo mestruale specie per chi ha flussi abbondanti, se ci sono mestruazioni scarse o irregolari un massaggio leggero non molto prolungato può aiutare a facilitare il flusso.

Evitare il massaggio in presenza di gonfiori pronunciati a livello del piede o delle caviglie e se esistono delle contratture di tipo traumatico, se ci sono delle infiammazioni il massaggio va eseguito solo per via riflessa e mai direttamente sulla zona interessata, un piede gonfio prima di un massaggio va decongestionato, con bagni, impacchi, applicazioni di argilla.

Evitare il massaggio se la persona è agitata, preoccupata, intimorita, è bene in questo caso spiegare di che cosa si tratta per stabilire un rapporto di reciproca confidenza e fiducia e poi procedere ad una serie di manovre di rilassamento

Evitare il massaggio nei primi mesi di gestazione, in presenza di gravidanze a rischio

ESAME DEI PIEDI

Si esamina dei piedi la conformazione, la temperatura, il colore,

PIEDI FREDDI, sinonimo di cattiva circolazione

PIEDI CHE SUDANO MOLTO squilibri ghiandolari

COLORE DELLA PELLE BLUE o ROSSA, disturbi di circolazione

EPIDERMIDE SECCA, squilibrio ghiandolare

Bisogna anche esaminare la presenza di DURONI, CALLI, spesso dovuti a scarpe non adatte, ZONE INDURITE NEL PIEDE possono indicare anche una postura non corretta, ovvero una errata distribuzione del peso corporeo che si concentra su un'ara particolare provocando un 'ispessimento cutaneo (spesso è utile andare da un callista per sistemare queste anomalie)



PRIMA DEL TRATTAMENTO

Cospargere i piedi con un velo di TALCO, per asciugare l'eventuale sudore e permettere alle mani di scivolare meglio, non usare olii perché rendono la cute troppo unta e scivolosa..

DURATA DEL TRATTAMENTO

Il massaggio non deve durare più di 45 minuti equamente suddivisi in entrambi i piedi, fanno eccezione i casi in cui :la persona sia molto nervosa o abbia avuto reazioni eccessive dopo la prima seduta in questo caso si farà un trattamento più dolce, più breve e più ravvicinato, invece di 45 minuti due volte la settimana, fare 15 minuti a giorni alterni.

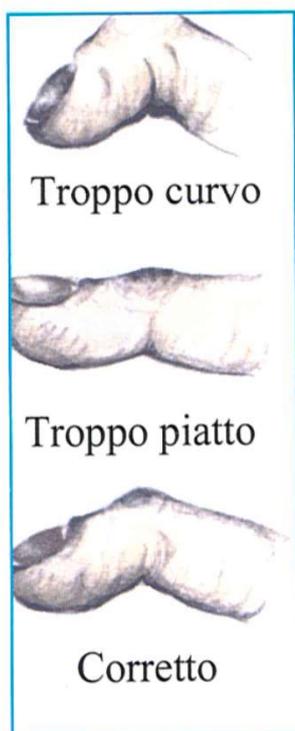
In presenza di un bambino o di una persona anziana, ridurre i tempi del trattamento e ravvicinare le sedute

In presenza di persona molto malata e debole per una grave malattia, perché in terapia, il massaggio può essere di aiuto sotto controllo medico e fatto con grande prudenza.

La durata della seduta nei bambini o neonati dura molto di meno.

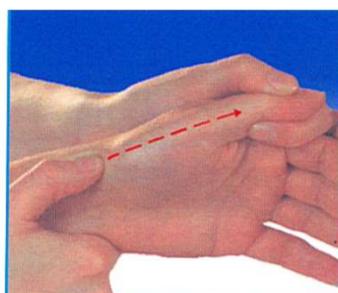


LE TECNICHE DEL MASSAGGIO



Le tecniche del massaggio zonale della mano consistono nel effettuare pressioni, compressioni, rotazioni, ma tutto senza mai strofinare la pelle, si tratta proprio di comprimere i punti specifici sui quali vogliamo agire. Quindi non si tratta di un massaggio vero e proprio, si tratta piuttosto, di esercitare una pressione sufficientemente forte e profonda da sentire le ossa sottostanti con le nostre dita. I movimenti vanno fatti con la necessaria attenzione e solo attraverso la nostra particolare sensibilità riusciremo a percepire l'efficacia con la quale stiamo effettuando il massaggio. Nel caso si venisse in contatto con un'area che provoca dolore nel nostro corpo o in quello del paziente occorre insistere nella zona con

pressioni ritmiche anche per alcuni minuti prima di passare alla zona successiva. La zona carnosa triangolare che si trova tra il pollice e l'indice è un'importantissima area riflessa e può essere massaggiata sia sul dorso che sul palmo. Durante il massaggio è necessario che la mano da trattare sia in una condizione di rilassamento per rispondere al meglio alle sollecitazioni che gli vengono esercitate, per cui la "presa" deve essere effettuata con tutta la mano in modo da trasmettere le energie. La

*Lisciatura**Lisciatura**Stiramento*

sequenza dei movimenti da eseguire è molto semplice ma è solo attraverso la pratica che si potrà acquisire la necessaria scioltezza ed adattabilità al caso del momento, caratteristiche fondamentali di un esperto e bravo operatore. Sensibilità del tocco, scioltezza, fermezza, decisione e dolcezza si uniscono per eseguire un perfetto massaggio zonale. Quando si esegue il massaggio zonale della mano non è necessario effettuare il “massaggio classico” come sul piede (ad esempio il movimento a lombrico). E' sufficiente una pressione ritmica. Sono indispensabili mani ben curate e perfettamente pulite, sia per questioni di igiene che di rispetto per la persona che in quel momento si va sottoponendo al massaggio.

Quanto deve durare il massaggio?

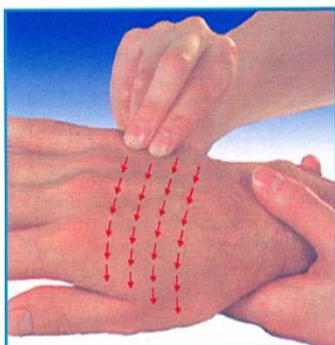
Per quanto riguarda il massaggio della mano non si devono superare i 15 minuti per arto. Se troviamo dei punti dolenti dobbiamo insistere per alcuni minuti e ritornarvi sopra più volte, ma è bene tenere presente che nelle prime sedute occorre andare cauti e per gradi perché nel caso gli



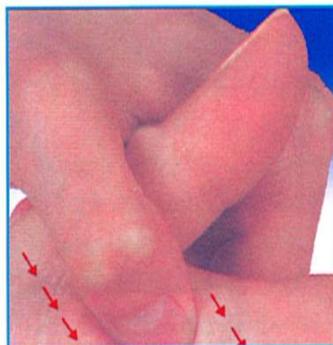
Scuola Superiore di Naturopatia



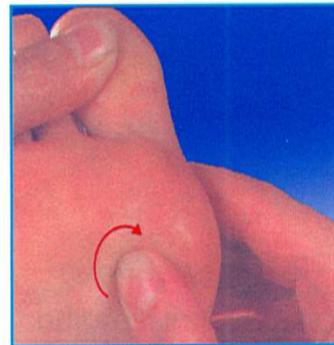
Riflessologia - Il massaggio zonale



Tecnica: dito che cammina



Tecnica: dito che cammina



Massaggio circolare

organi corrispondenti si trovino congestionati da tempo occorre limitarsi ad un massaggio di pochi minuti. Per stabilire correttamente la durata delle sedute successive occorre prendere in considerazione l'età del paziente, il suo peso, le tensioni interne, le reazioni avute nella seduta precedente. Ovviamente se applichiamo l'auto massaggio tutte queste considerazioni ci verranno spontanee e naturali. Con i bambini poi le cose sono ancora più semplici: se il bimbo sottrae la mano occorre interrompersi immediatamente, il massaggio deve essere un momento di piacevole benessere per cui non va mai e poi mai imposto. Invece di fronte ad un soggetto malato in terapia medica il massaggio deve essere seguito al medico curante e dosato con molta oculatezza e buon senso.

Concentrazione

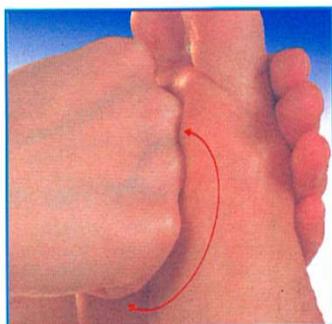
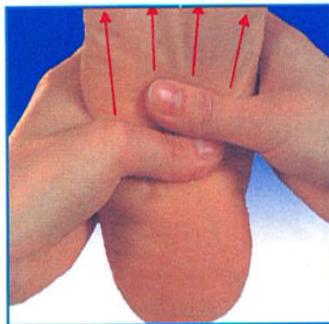
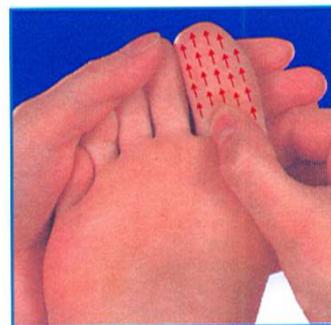
Per la buona riuscita di un massaggio riflessogeno occorre che via sia una compartecipazione mentale da ambo le parti, è essenziale che la mente partecipi al lavoro delle mani del massaggiatore e che il paziente





sia vigile sulle sensazioni che ne riceve. Se si osserva un paziente in procinto di essere massaggiato ci si accorge spesso che dal suo viso traspare tensione, occorre iniziare con dei preliminari che lo aiutino a distendersi, anche dialogando con lui seguendo il seguente schema: chiedete al paziente di concentrarsi sul suo respiro e dopo averlo invitato ad eseguire qualche respiro profondo chiedetegli di chiudere gli occhi e di rilassare tutti i muscoli del proprio corpo partendo dai piedi ed arrivando alla testa. I risultati possono essere sorprendenti e nel giro di qualche minuto il paziente sarà calmo, rilassato e se non altro molto più disponibile di prima a ricavare il meglio dalla seduta. E' necessario porre attenzione su tutto ciò che viene svolto, pensare a ciò che si sta facendo e non perdere mai di vista l'obbiettivo per cui stiamo facendo quella data operazione; possiamo visualizzare mentalmente gli organi che stiamo trattando e il flusso di energie che stiamo liberando. Alla fine della seduta visualizziamo tutto sotto forma di luce bianca o di colori che inondano tutto il corpo.



*Impastamento**Stiramento**Tecnica: dito che cammina*

I ritmi del massaggio

Anche qua chiamiamo in causa l'esperienza, perchè il ritmo e la forza che applichiamo devono essere perfettamente bilanciate alle circostanze e questo è possibile farlo solo con l'ausilio della nostra sensibilità.

Cominciare sempre con un massaggio generale per poi concentrarsi sui punti dolenti. Se ci si sottopone al massaggio zonale è bene eliminare dal nostro corpo tutte quelle che possono intossicarlo perchè tutto ciò che è droga, tabacco, alcool inibisce il sistema nervoso ed attenua enormemente i riflessi zonali.

Il massaggio zonale sortisce minore efficacia nelle persone che fanno un largo consumo di farmaci ma non è mai compito del riflessologo di diminuire, se non addirittura sospendere, una terapia farmacologica appositamente prescritta da un medico. Se il massaggio viene effettuato a scopo rilassatorio tra amici o in famiglia occorre farsi guidare dalle sen-

sensazioni di piacevolezza procurate che non sulla perfetta esecuzione tecnica del trattamento

Tenere presente che la forza con la quale viene applicato il massaggio può risultare più o meno gradita a seconda degli individui, alcuni richiedono un massaggio delicato e leggero mentre altri preferiscono un'azione più incisiva e piacevolmente dolorosa. Farsi guidare sempre dal paziente senza mai forzarlo in una o nell'altra direzione solo perché noi le riteniamo più efficace.

Ricordarsi di non strofinare mai la pelle ma di premere per sentire l'osso sottostante. La stimolazione breve, interrotta più volte e poi ripresa è più efficace di una stimolazione continua l'importante è che tutto sia fatto con ritmo, infatti il ritmo stesso è una forza, perché in ogni corpo vi è un ritmo perfetto.

Il ritmo è un fattore da tenere sempre presente durante un massaggio, alcune volte se non si ottengono dei validi risultati può trattarsi di un'assonanza dei bioritmi dell'operatore e del paziente che in quel momento erano in una fortissima contrapposizione.

Sul risultato del massaggio riflessologico influiscono anche, il magnetismo terrestre che varia nell'arco delle 24 ore e raggiunge il suo massimo al termine della giornata influenzano negativamente, il ciclo solare, il ciclo lunare di particolare rilevanza che dura 28 giorni suddivisi in 4 fasi che influenzano i cicli vitali dell'uomo: l'umore, le mestruazioni, la gesta-

Riflessologia - Il massaggio zonale

zione, la crescita dei capelli; le persone “ciclotimiche” sono molto influenzate dalla luna piena, in maniera molto simile agli animali che in fase di luna piena sono molto più agitati del normale.

Se si vuole agire su una malattia collocata nella parte anteriore del corpo occorre stimolare di preferenza la parte anteriore del punto d’attacco e viceversa se il male è posto posteriormente. Tutti questi fattori sono da tenere in considerazione nella determinazione del giusto ritmo del massaggio.

Una pressione decisa sulle articolazioni delle dita, specialmente sull’articolazione della falange distale con l’intermedia attenua i dolori in corrispondenza con quella zona. Invece se la pressione viene fatta lateralmente attenua le infiammazioni, piuttosto che latero-posteriore nel qual caso facilita i processi di guarigione.

Tutto nel corpo umano funziona con armonia come nel resto dell’universo in proporzione tra l’infinitamente piccolo e l’infinitamente grande. I cinesi hanno creato la crono-biologia sulle cui conoscenze si basa l’orologio della circolazione di energia e dell’attività dei diversi organi.

- I polmoni hanno il loro periodo di massima attività dalle 3 alle 5
- L’intestino crasso dalle 5 alle 7
- Lo stomaco dalle 7 alle 9
- La milza e il pancreas dalle 9 alle 11



Il cuore dalle 11 alle 13

Intestino tenue dalle ore 13-17

Il Rene dalle ore 17 alle 19

Il sistema vascolare e genitale dalle 19 alle 21

Il triplice riscaldatore (controllo generale del sistema ormonale) dalle ore 21 alle 23

La vescica biliare 23 alle 1

Il fegato dalle 1 alle 3

Secondo la tradizione cinese quando un organo è malato anche l'altro per simpatia ha squilibri energetici secondo la regola detta del fratello- sorella:

Polmone / intestino crasso

Stomaco/ milza / pancreas

Cuore / intestino tenue

Vescica / reni

Sistema vascolare/ triplice riscaldatore

Vescica biliare/ fegato

La cultura cinese con le sue nozioni usate e tramandate da millenni può essere di notevole aiuto nell'auto massaggio: la così detta variazione circadiana nell'uomo che sarebbe la variazione di temperatura corporea della pressione sanguigna nell'arco della giornata spiega come il solito massaggio effettuato però in orario diversi possa dare risultati differenti. I ritmi biologici del nostro corpo vanno rispettati se si vuole che il nostro organismo si mantenga in buona salute, il sonno ad esempio è uno dei bioritmi più importanti della profondità e regolarità dipende il recupero psicologico e fisico dell'individuo.



SEQUENZA DEL TRATTAMENTO

1. iniziate con TESTA COLLO sui piedi

Questi riflessi si trovano nella prima zona traversa e in tutti le 5 zone longitudinali dei piedi, si dovrà procedere sistematicamente per evitare di trascurare qualche punto riflesso , cominciare e terminare il trattamento su un piede e poi procedere sull'altro. Fare attenzione ai punti sensibili al dolore e ripassare quei punti a fine seduta per un trattamento supplementare

IPOFISI centro alluce massaggio circolare leggero

EPIFISI

RIFLESSO DELLA NUCA

LATI DEL COLLO E TESTA

SOMMITA' DEL CERVELLO

RIFLESSO SPINALE

RIFLESSO DEL COLLO

RIFLESSO DEL VISO

RIFLESSO DELLE CORDE VOCALI

RIFLESSO DEI SENI

RIFLESSO DEGLI OCCHI

RIFLESSO DELLA TROMBA D' EUSTACHIO

RIFLESSO DELLA ZONA DELL'ORECCHIO

RIFLESSO DELLA TIROIDE

PRIMA ZONA DELLE PARATIROIDI

SECONDA ZONA DELLE PARATIROIDI

RIFLESSO DEI DENTI



2 riflessi di SPALLE e TORACE sui piedi

Questi riflessi si trovano tutti sopra il diaframma, trattando la zona dei polmoni potrebbe capitare di trovarla sabbiosa, a causa dell'inquinamento, delle sigarette, con un trattamento regolare questa area si potrà sbloccare

Riflesso della SPALLA

Riflesso del BRACCIO e del GOMITO

Riflesso della TRACHEA

Riflesso del POLMONE DESTRO

Riflesso del TIMO

Riflesso del CUORE

Riflesso delle COSTOLE

Riflesso dello STERNO

Riflesso del DIAFRAMMA



3 riflessi dell'ADDOME

Questi riflessi si trovano sotto il diaframma, nella seconda e terza zona trasversale,

riflesso del PLESSO SOLARE

FEGATO

CISTIFELLEA

MILZA

ESOFAGO

STOMACO

PANCREAS

INTESTINO TENUE

APPENDICITE

VALVOLA ILEOCECALE

INTESTINO CREASSO E COLON

VESCICA

URETERI

RENI

GHIANDOLE SURRENALI



4. riflessi della parte inferiore del corpo

NERVO SCIATICO

ARTICOLAZIONE SACROILIACA

MUSCOLI DEL BACINO

ANCA

GINOCCHIO

TESTICOLI E CONDOTTO DEFERENTE

PROSTATA

OVAIE, UTERO, TUBE DI FALLOPPIO



5. riflessi sul DORSO dei piedi

SENO

PARTE CENTRALE DELLA SCHIENA e SISTEMA LINFATICO

LINFODRENAGGIO

TRATTAMENTO DEI CHAKRA sui riflessi

Trattare i chakras del piede e della mano destra con la tecnica del massaggio circolare per 5-10 secondi iniziando con il chakra della Testa e terminare con il chakra 1 di base , perché l'energia sale dal chakra base e così si libera l'energia che man mano può risalire senza impedimenti

TERAPIA

Dopo la ricerca dei punti dolenti, che si esegue con delle pressioni lente e profonde da eseguire su tutte le zone relative ad organi ed apparati, si passa alla fase del massaggio vero e proprio.



1 LA REGIONE DEL CAPO in riflessologia TESTA E COLLO

L'ALLUCE :

TESTA

EPIFISI

IPOFISI

NUCA

CERVELLO

BASE DEL COLLO

SENI PARANASALI

OCCHI

ORECCHIE

TROMBA DI EUSTACHIO

DENTI

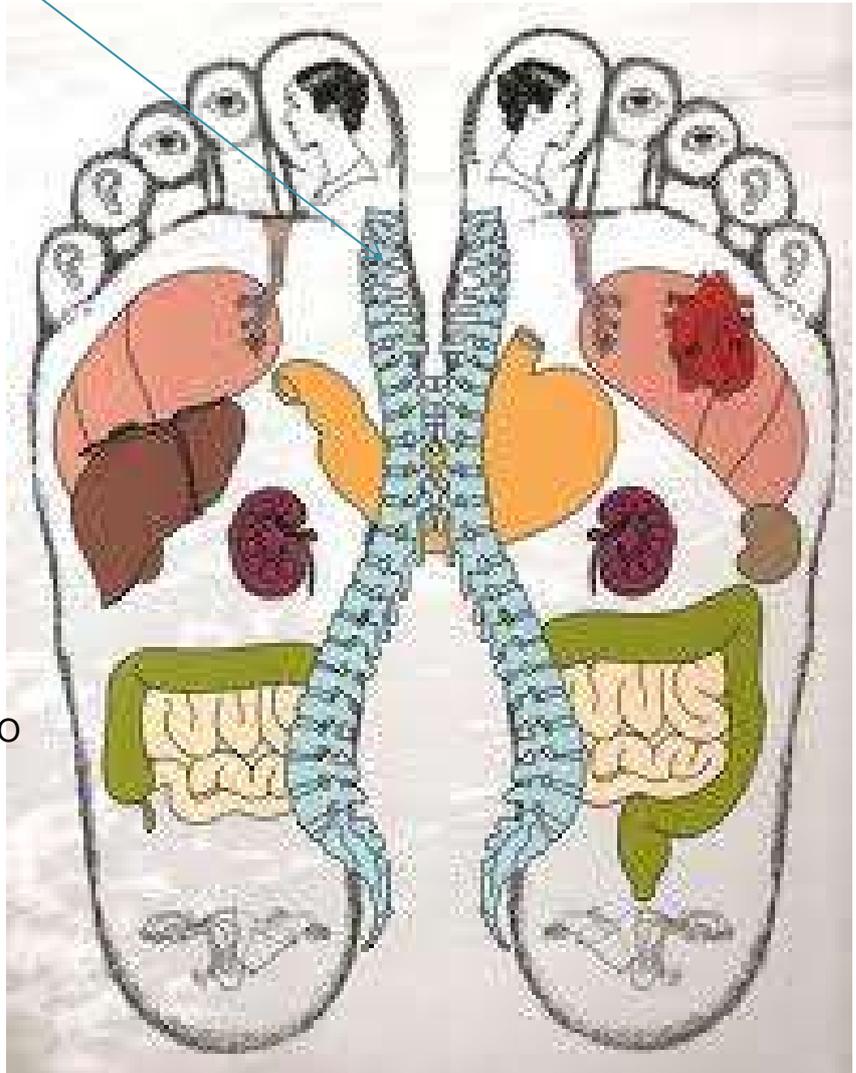
BASE ALLUCE

GOLA

TIROIDE

PARATIROIIDE

CORDE VOCALI



COLONNA VERTEBRALE, ha 33 vertebre, divise in 7 vertebre cervicali, nella regione del collo, 12 toraciche, dietro la cavità toracica, 5 lombari, destinate a sostenere la parte inferiore della schiena, 9 sacrali, delle quali 5 sono fuse in un unico osso a formare il sacro e 4 in una o due ossa a formare il coccige, la colonna vertebrale contiene e protegge il midollo spinale, sostiene la testa e serve come punto di attacco per le costole e i muscoli della schiena. Il trattamento della zona riflessa è per i dolori alla schiena, e per disturbi collegati ai nervi spinali.

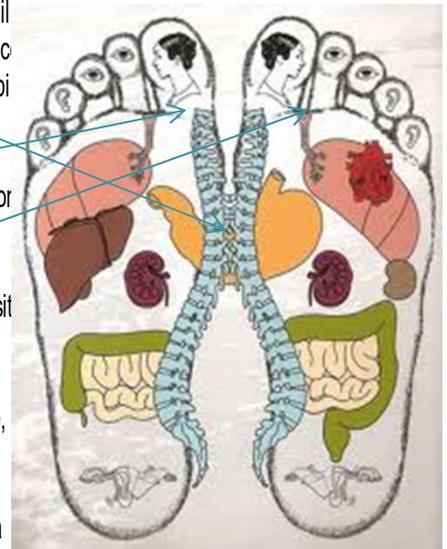
COLLO, il riflesso è alla base dell'alluce o del pollice se le giunture di pollici o alluci sono rigide, può indicare una rigidità in questa zona.

VISO come occhi, naso, seni, denti labbra muscoli, utilizzare questo riflesso per sinusiti, mal di denti, stanchezza degli occhi, paralisi facciale

CORDE VOCALI, riflesso importante alla base tra pollice e secondo dito, per faringite, laringite, tracheite

TIROIDE, è costituita da due lobi situati ai lati della trachea proprio sotto il livello della laringe, sono collegati da una stretta striscia di tessuto tiroideo, la tiroide ha bisogno di IODIO per produrre uno dei suoi due ormoni, la TIROSSINA. Influiscono sul metabolismo di quasi tutti i tessuti dell'organismo, regolano il ritmo di consumo dell'ossigeno, stimolano la crescita e sono necessari per il completo sviluppo del cervello, il trattamento della zona riflessa è importante per trattare il cretinismo, il gozzo, il mixedema, squilibri delle ghiandole della riproduzione

PARATIROIDI, sono 4 e sono incassate nella superficie posteriore e laterale di ogni lobo della tiroide, l'ormone secreto è PARATIROIDEO, controlla che il CALCIO e il FOSFORO, siano costanti nel sangue. Le zone riflesse sono utili in caso di ARTRITE, osteoporosi, per la menopausa, negli spasmi e nelle contrazioni muscolari



E-BOOK ABEI SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA

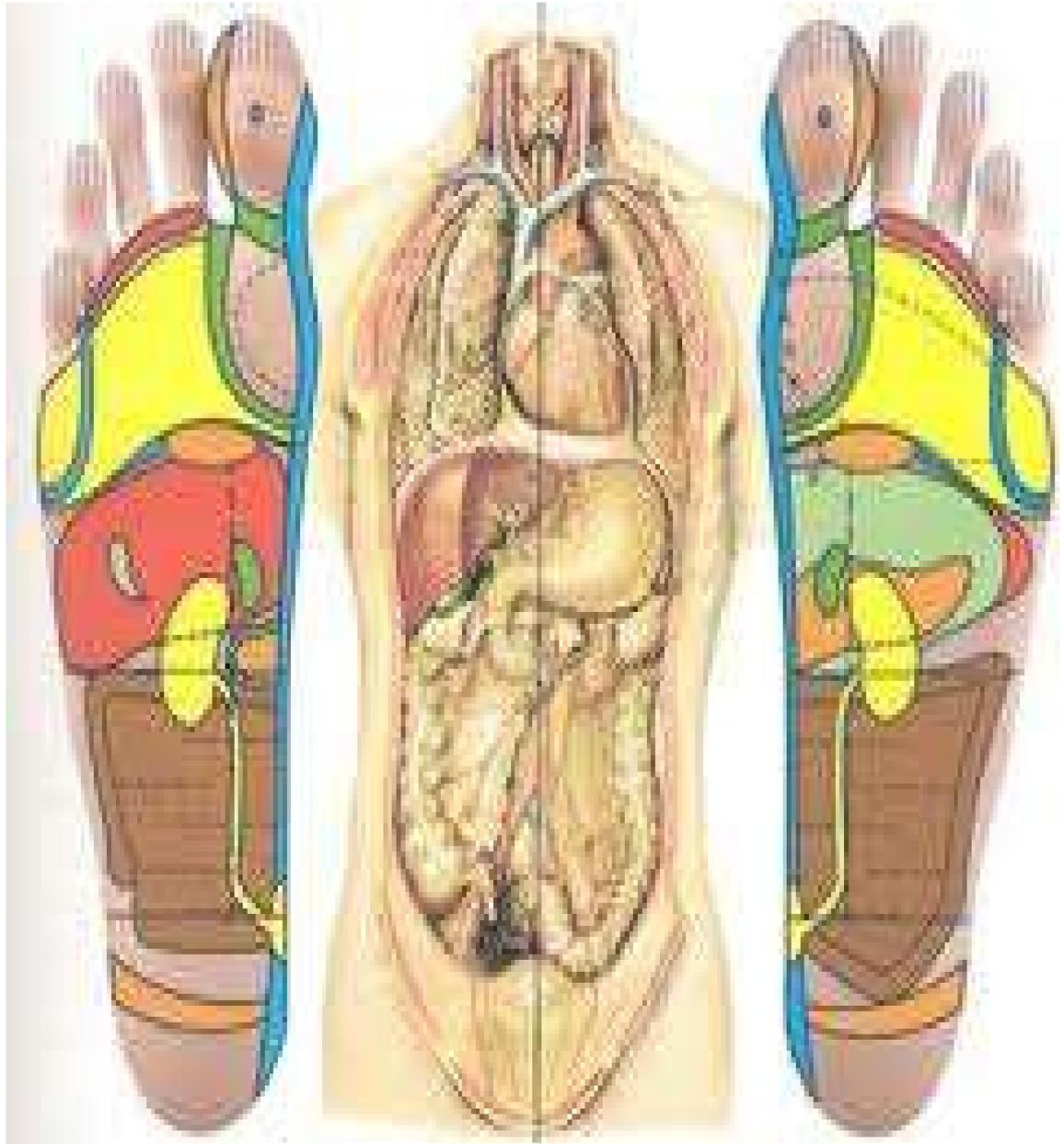
www.a-bei.it



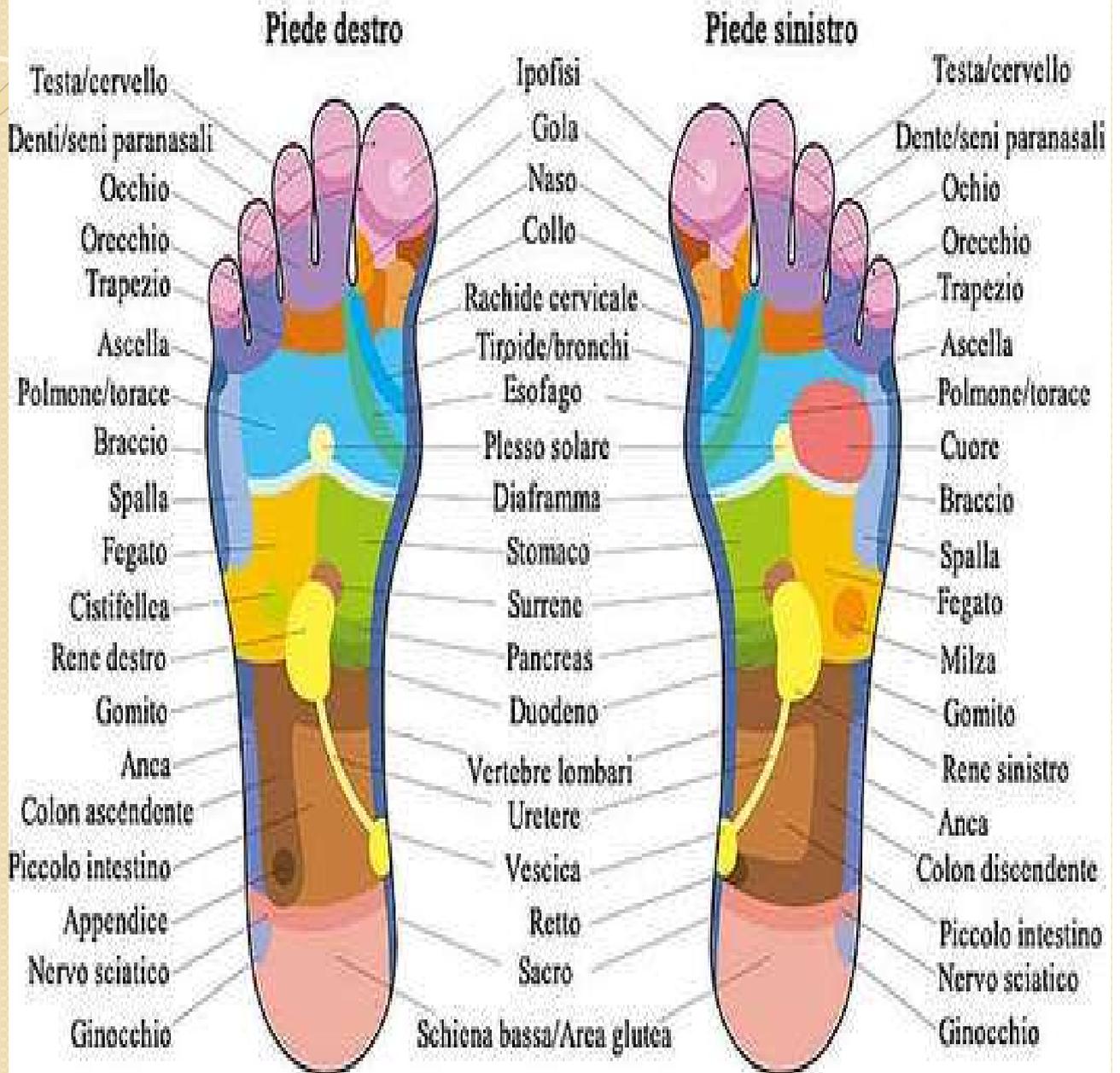
Scuola Superiore di Naturopatia

E-BOOK ABEI SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA

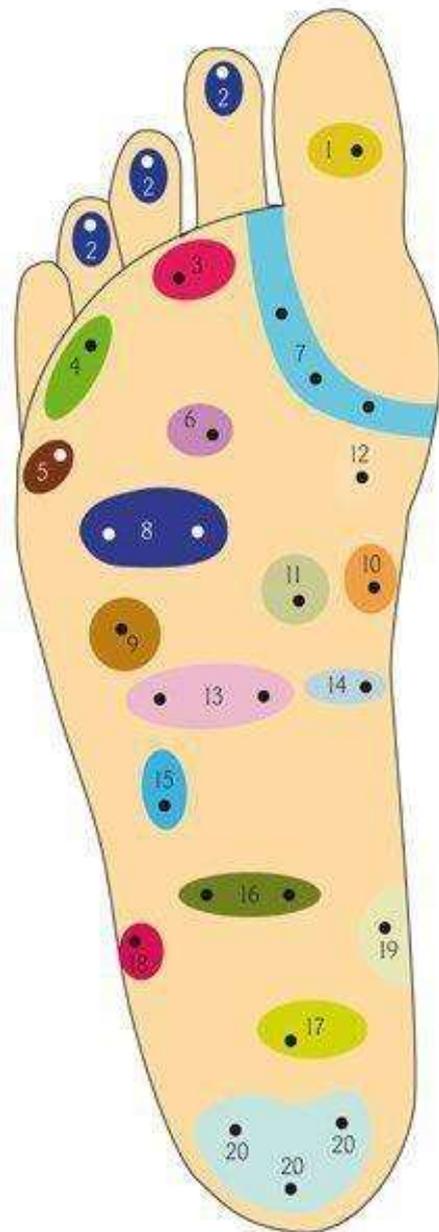
www.a-bei.it



Scuola Superiore di Naturopatia



- | | |
|----|--------------------|
| 1 | TESTA |
| 2 | SENI FRONTALI |
| 3 | OCCHI |
| 4 | ORECCHI |
| 5 | SPALLA |
| 6 | POLMONI/BRONCHI |
| 7 | TESTA |
| 8 | CUORE/CIRCOLAZIONE |
| 9 | MILZA |
| 10 | DUODENO/PANCREAS |
| 11 | RENE/SURRENE |
| 12 | STOMACO |
| 13 | COLON TRAVERSO |
| 14 | DUODENO |
| 15 | COLON DISCENDENTE |
| 16 | INTESTINO RETTO |
| 17 | NERVO SCIATICO |
| 18 | GINOCCHIO |
| 19 | VESCICA |
| 20 | OVAIE/TESTICOLI |





Occhi, con tutti i problemi annessi e connessi

Orecchie, con tutti i problemi annessi e connessi

Testa, con tutti i problemi annessi e connessi

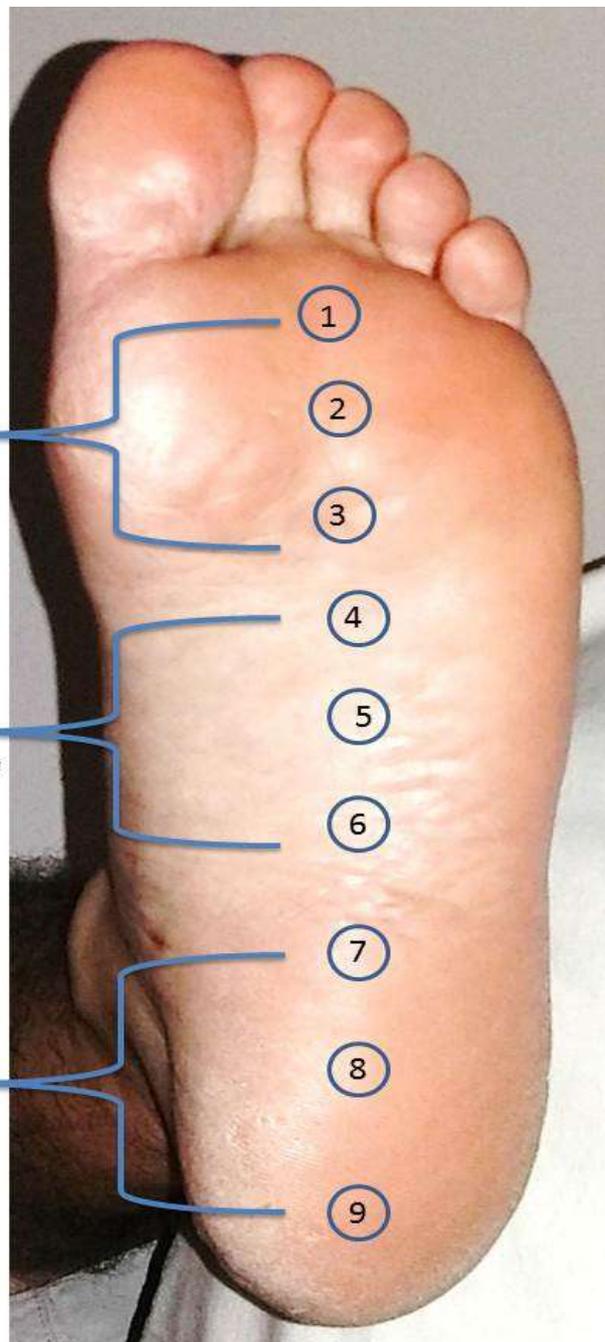
Fig. 7

Stimolazione di 9 punti fondamentali chiamata anche mappa dei 9 palazzi dell'imperatore

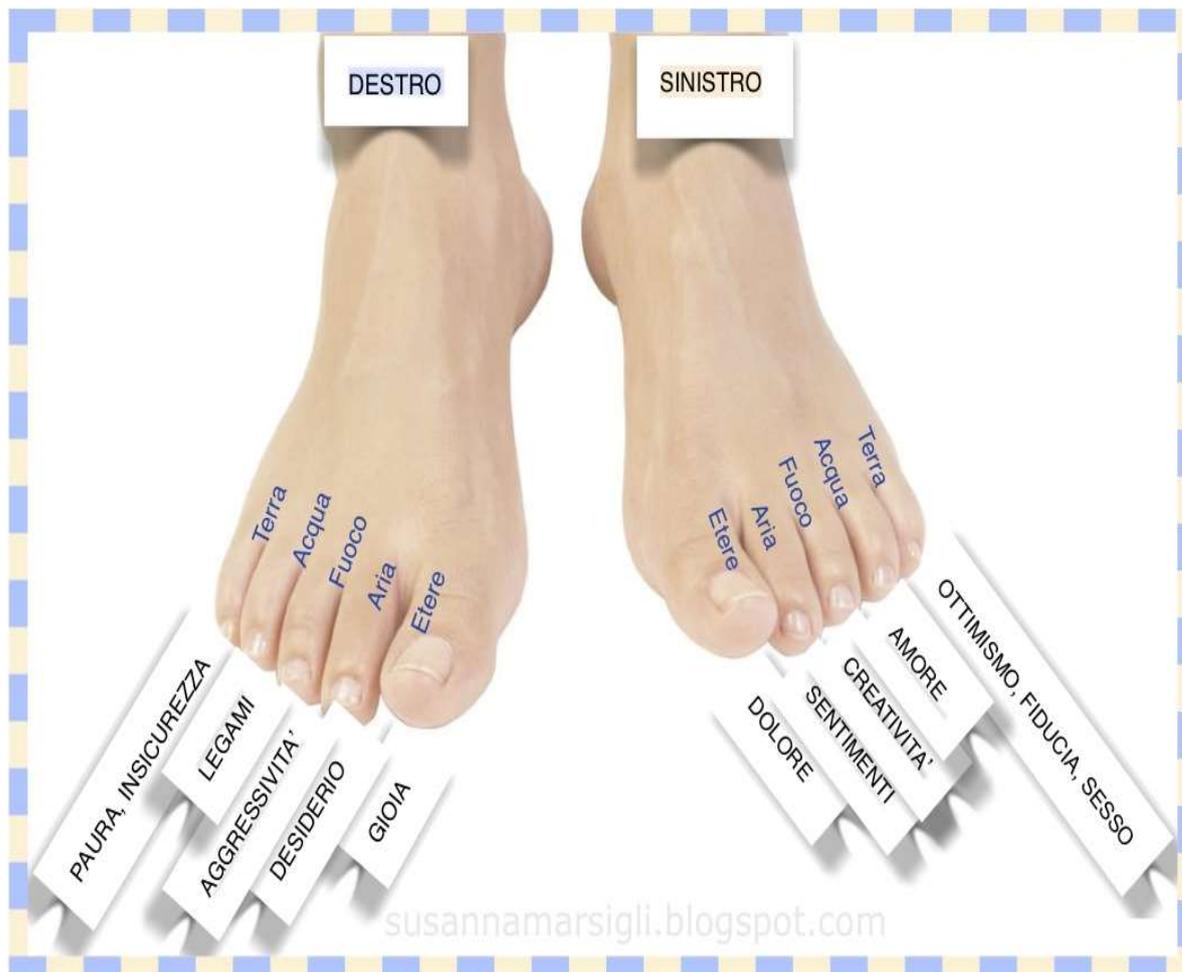
- *Polmoni, bronchi*
- *Cuore e circolazione*
- *Rene*

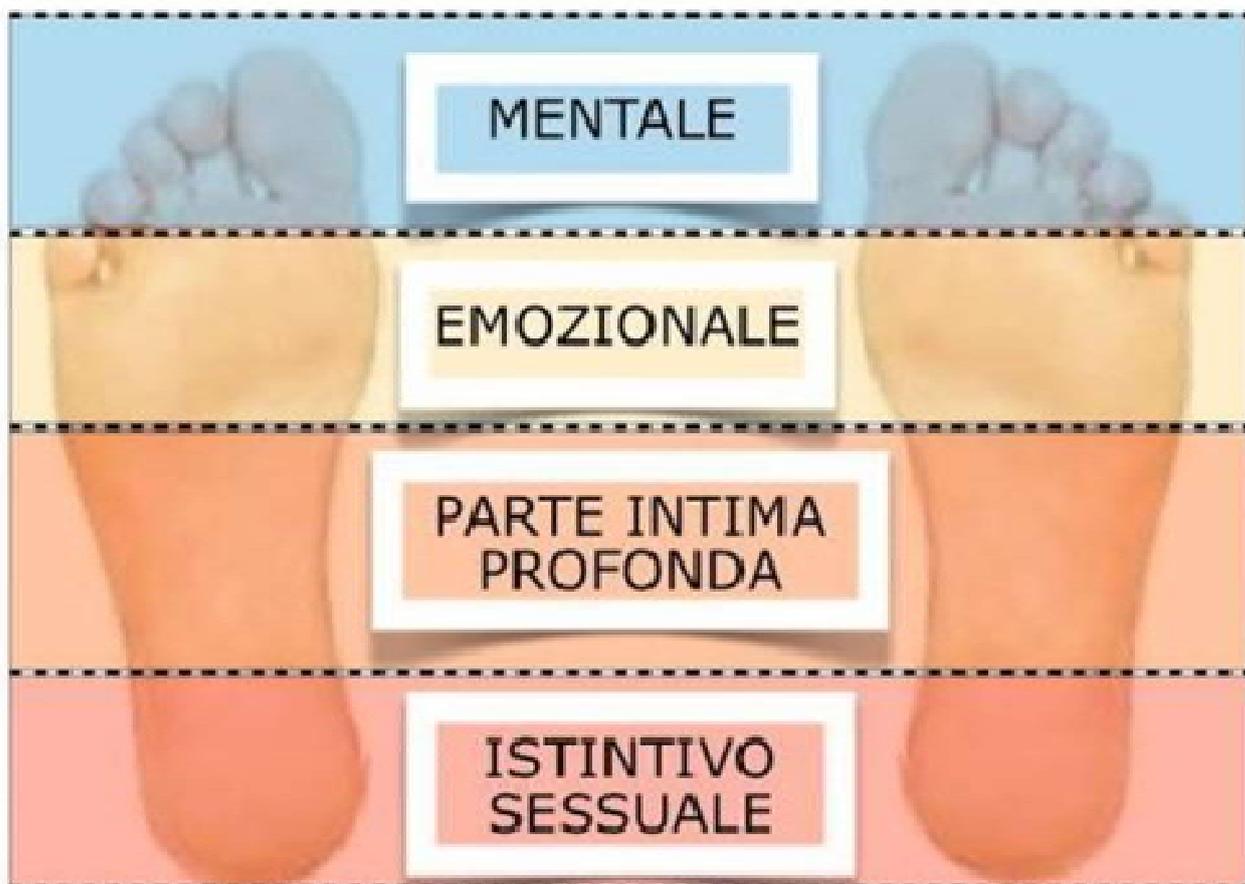
- *Stomaco, milza pancreas*
- *Rene e vescica urinaria*
- *Triplice riscaldatore e testa*

- *Difese immunitarie*
- *Ormoni della sessualità*
- *Vescica biliare, sangue, liquidi organici, urina*



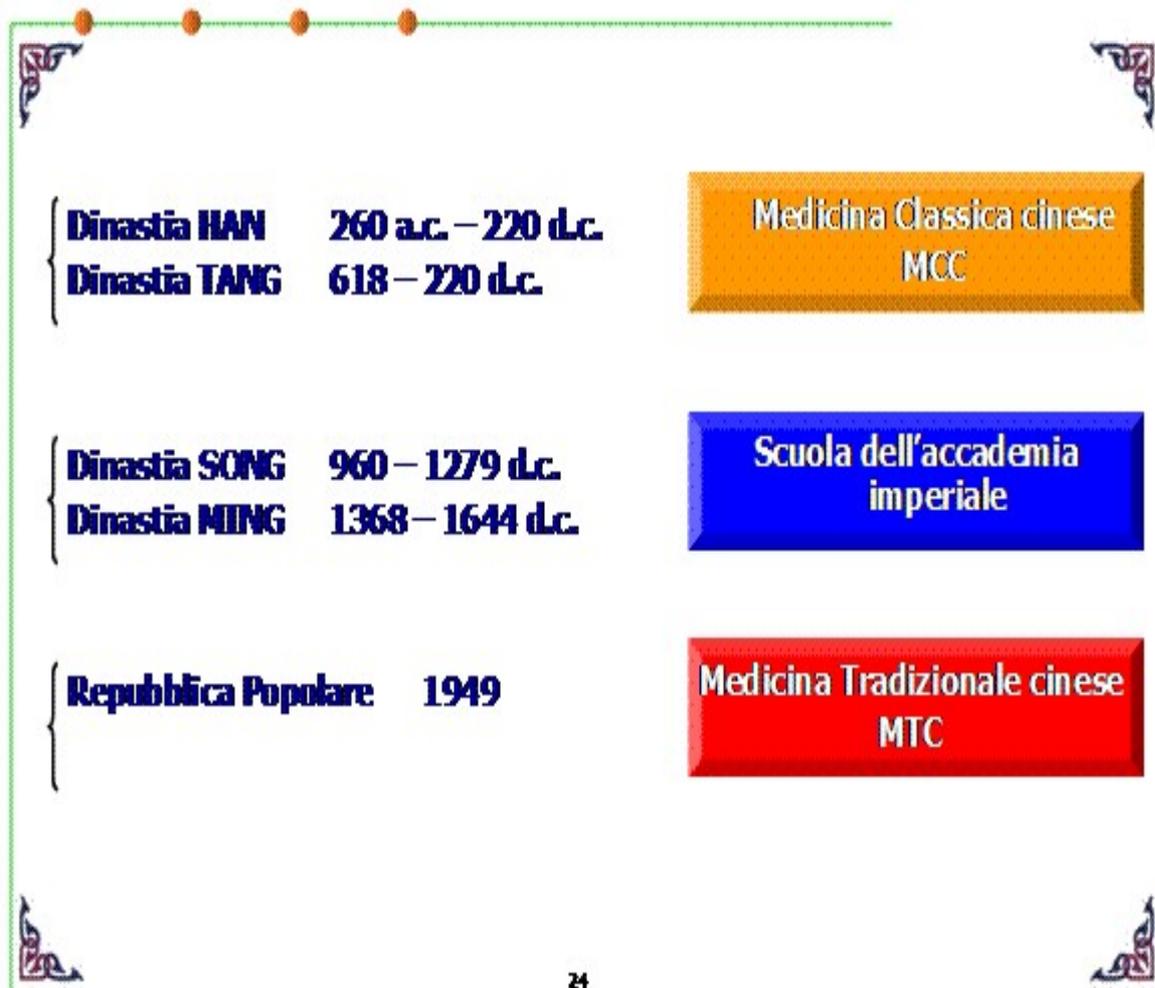
Piede ed emozioni

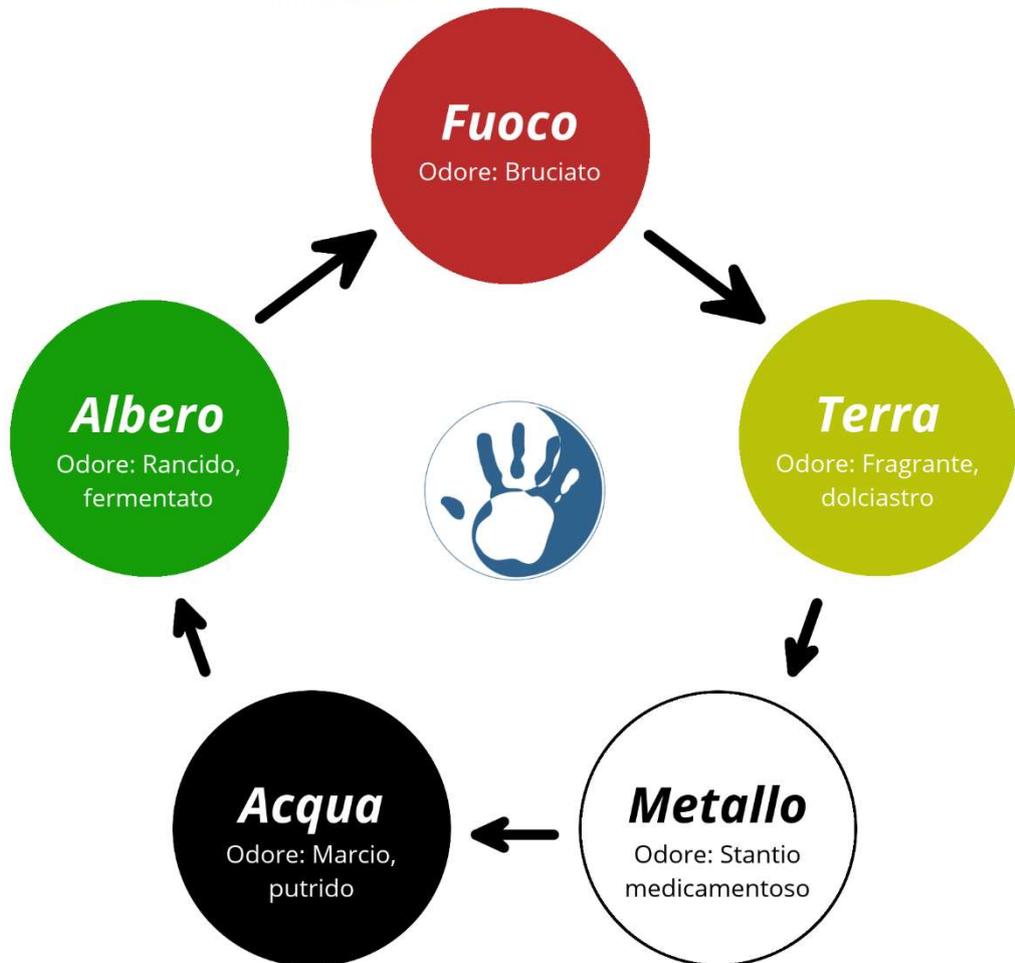




L'origine della medicina tradizionale cinese

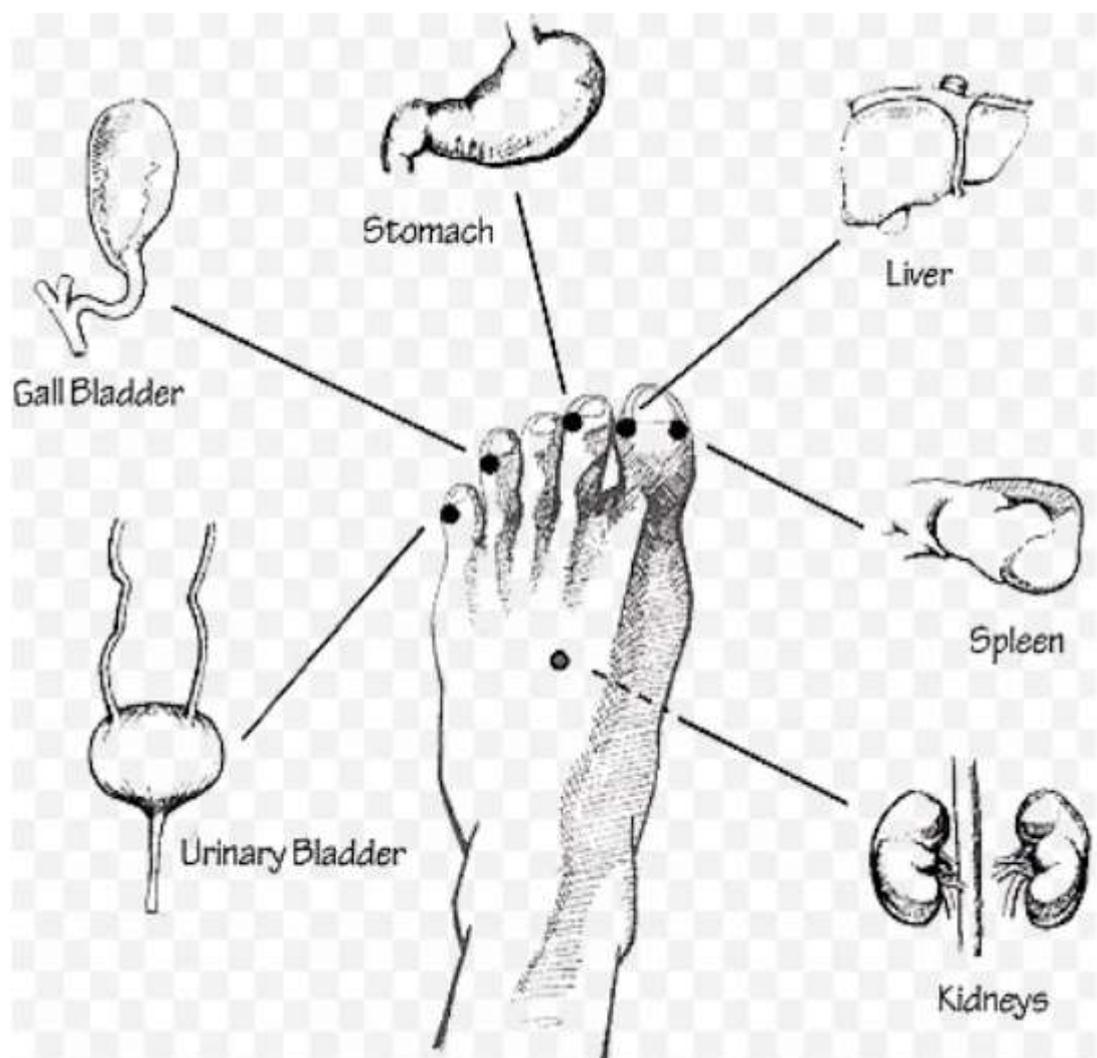
3 epoche d'oro della medicina cinese



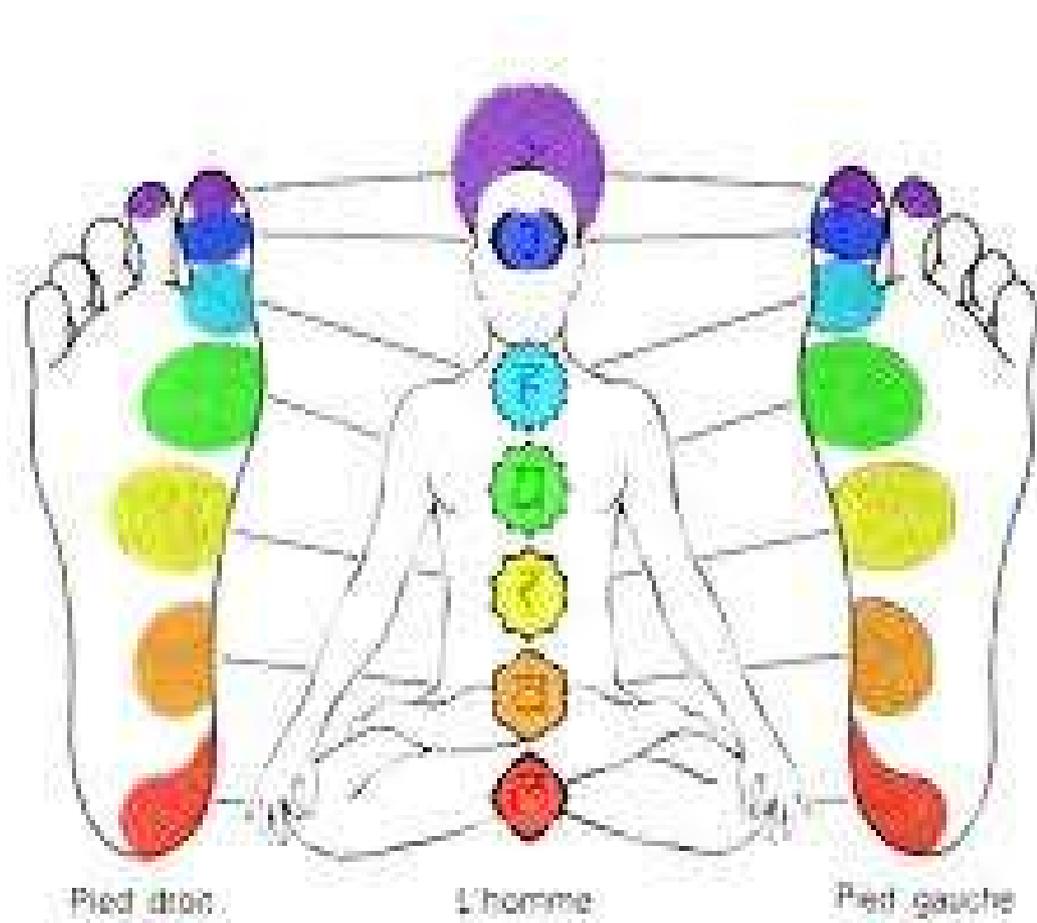


Elemento	Meridiani correlati	Ore di max funzionalità	Colore	Situazione di squilibrio energetico	Situazione di equilibrio energetico	Parti del corpo governate	Orifizio	Organo di senso	Stagione
Metallo	Polmone Crasso	Int. 3/5 5/7	Bianco	Peoccupazione Tristezza, Pena, Indecisione	Gioia, sensazione di libertà, capacità di scegliere	Pelle, peli	Naso	Naso (Olfatto)	Autunno
Terra	Stomaco -Pancreas	Milza 7/9 9/11	Giallo	Ansia, Tristezza	Calma, Gioia, voglia di fare, capacità di agire concretamente	Tessuto connettivo	Bocca	Bocca (Gusto)	Estate
Fuoco	Cuore / int. Tenue Mastro del cuore Triplice riscaldatore	11/13 - 13/15 19/21 21/23	Rosso	Inadattabilità, Isolamento, incapacità a discernere e lasciarsi andare	Gioia, Adattabilità, capacità di discernere e di lasciarsi andare	Vasi Sanguigni	Orecchi	Lingua (Tatto)	Estate
Acqua	Vescica Urinaria Rene	15/17 17/19	Blu	Paura, Indecisione, sentirsi bloccati	Calma, Coraggio, Energia vitale	Ossa Midollo osseo	Genitali uretra Ano	Orecchi (Udito)	Inverno
Legno	Vescicola Biliare Fegato	23/1 1/3	Verde	Rabbia, Rancore, Nervosismo, Giudicare da moralisti	Calma, Coraggio, Capacità di tolleranza ,Vigore, Capacità di pianificare e organizzare	Muscoli e tendini	Occhi	Occhi (Vista)	Primavera

Riflessologia e meridiani



piede e chakra



Scheda trattamento tecnica operativa

1)

- Riscaldamento e rilassamento
- Massaggiare dolcemente il piede alternando le mani
- Rotazione : appoggiare le mani sui lati del piede senza stringere, muoverle in modo alternato slittando avanti e indietro
- Slittamento della caviglia; la parte interna delle mani appoggiata al di sotto dell'astragalo, muoverle in avanti ed indietro in direzione opposta.
- Rotazione della caviglia; ruotare verso l'esterno e verso interno
- Pressione plantare i 3 passaggi; con le nocche verso il basso poi verso l'alto e trasversale.
- Pressioni sotto la pianta del piede
- Frizione sulla pianta del piede e dorso, pollici alternati.
- Pressione con le dita degli spazi interdigitali
- Massaggiare dolcemente il piede alternando le mani

Apertura 2)

- **Piede asciutto**
- **VESCICA-URETERE-RENE
I PASSAGGIO**
- **RENE-URETERE-VESCICA**
- **3PASSAGGI**

STENDERE LA CREMA

3)

- A- PLESSO SOLARE

Stimolare piegando all'interno il 2° e 3° dito e facendo delle pressioni sull'articolazione che si solleva.

B) GHIANDOLA SURRENALE

Stimolare opponendo fra si loro i due pollici eseguendo una pressione profonda poi agire con piccoli movimenti rotatori lenti e profondi.

C) RENE

Pressione e pompaggio e rotazione sia in un senso orario che antiorario

D) URETERE

Seguire con andamento di flusso discendente la zona con una tecnica di tratteggio scendendo fino al riflesso della vescica

E) VESCICA

Rotazione e tratteggio dall'alto verso il basso coprendo tutta l'area.

F) URETERE/ PENE-VAGINA

Flusso di scarico lungo il canale uretrale partendo dall'arco plantare scendendo in diagonale verso il tallone agire almeno un minuto su questa zona.

G) CARDIAS

Tra il 1° e 2° metatarso proprio sotto le teste, trattare.

H) STOMACO

Tra il 1 e 2 metatarso proprio sotto le teste, trattare con pressioni profonde di punto (pompaggio, rotazioni, ago) per circa 30 secondi.

I) PANCREAS

Stimolare con pressione profonda e tecnica di riflusso.

L) DUODENO

Stimolare con pressione profonda e tecnica di flusso.

M) INTESTINO TENUE.

Si stimola eseguendo un movimento di flusso circolare a spirale in entrata e poi in uscita per tre volte si può anche stimolare con un movimento incrociato dei due pollici coprendo tutta l'area per circa 2 minuti.

Questo percorso segue l'ordine anatomico e fisiologico della digestione.

Si stimola eseguendo una tecnica di flusso e tratteggio alternato per i tratti lineari per poi soffermarsi sulle due curve e sul retto con la tecnica di rotazione.

N) COLON TRAVERSO

Con andamento orizzontale, fin sotto la zona della milza

O) COLON DISCENDENTE

Partendo da sotto la milza, si percorre discendendo la parte laterale del piede fino alla linea del cingolo pelvico

P) SIGMA / RETTO

Partendo dal termine del colon discendente, si percorre la linea dal cingolo pelvico, da laterale a mediale, in senso orizzontale.

Q) ANO

È situato al termine del retto, trattare con pressione e con tecnica di rotazione

- Q) CUORE /CIRCOLAZIONE
- Il riflesso del cuore si tratta con una tecnica di pompaggio lento e profondo e in senso rotatorio; il punto riflesso della circolazione sanguigna, si trova dorsalmente e si tratta con una tecnica di flusso in linea orizzontale.
- R) MILZA
- Il riflesso è localizzato sul 4° metatarso circa a metà, trattare prima con tecnica di pompaggio poi rotazione eseguita con il pollice o con la nocca del dito indice, imprimendo un movimento rotatorio di avviamento-
- **1-Paratiroidi** la zona si tratta di tecnica a tratteggio salendo e scendendo con la parte laterale del pollice coprendo tutta l'area:
- **2- Tiroide** puntare il pollice e scendere con pressione della base interna dell'alluce seguendo il contorno della zona riflesso della tiroide, poi trattare tutta la zona con movimento di flusso da mediale a laterale.
- **3- Trapezio** seguire con andamento di flusso ascendente la zona da laterale a mediale si può anche seguire con la tecnica di avanzamento progressivi a bruco eseguendo una leggera pressione alla base di ogni dito.
- **4- Trachea – Bronchi** tecnica di flusso agire prima trattando dal basso verso l'alto (manovra di scarico) poi contrario (ossigenazione).
- **5- Polmoni** si tratta partendo dal punto della trachea e si arriva lateralmente fino al punto della spalla tracciando delle linee parallele in orizzontale, dall'alto verso il basso manovra di scarico (ossigenazione)
-

- Trattare con la tecnica del tratteggio lavorando con il bordo laterale esterno dal polpastrello del pollice, eseguendo piccoli tratti salire e scendere con pressione a mano a mano coprire tutta l'area partendo dalle vertebre cervicali fino a raggiungere le vertebre verso il basso.
 - **5-Vertebre Cervicali**
 - **6- vertebre Dorsali**
 - **7-Vertebre Lombari**
 - **8-Vertebre Sacrali**
 - **9-Vertebre Coccige**
 - **10- Nervi Rachidei:** scende lungo tutto il bordo interno del piede , partendo dalla punta dell'alluce fino alla zona coccigea lisciando con le falangine della mano chiusa, ripetere più volte esercitando una leggera pressione.
-
- **11 Spalla** spingere le dita indice e medio a pinza e trattare lisciando con la falangina salendo e scendendo, poi roteare in avvitamento con leggera pressione
 - **12 Braccio** nella stessa posizione scendere e lisciare premendo verso il gomito con le dita chiuse a pinza.
 - **13 Gomito** trattare con movimento di avvitamento circolare.
 - **14 Avambraccio** con il pollice, salire eseguendo un movimento di flusso in diagonale verso il collo del piede (trattare con il pollice della mano destra se è il piede sinistro e con il pollice sinistro se il piede è il destro)
 - **15 Polso-Mano** movimento di flusso salendo di un poco in Linea retta verso il malleolo.

- **16 Piede** si trova al centro del calcagno si tratta con manovra di tratteggio alternando la punta del pollice
- **17 Gamba** (tibia –Perone) Partendo dalla zona del piede si scende con manovra di tratteggio alternato eseguito con la punta dei pollici scendendo verso il tallone con andamento in diagonale.
- **18 Ginocchio/Menisco** interno; si tratta con manualità puntoria e pressione rotatoria
- **19 Femore**; lisciando con il pollice salire dall'estremità del calcagno verso il centro del malleolo
- **20 Articolazione dell'anca**; trattare con movimento a U con gli indici salendo e scendendo attorno al malleolo
- **21 Sinfisi pubica** si tratta con gli indici eseguendo movimento rotatorio di sfioramento
- **22 Menisco interno** si tratta con manualità puntoria e pressione rotatoria
- **23 Mascella**; trattare con movimento alternato dei pollici avanti e indietro
- **24 Tonsille/Lingua**; trattare con il pollastrello del pollice scorrendo con movimento di flusso verso il basso.
Sternocleidomastoideo: trattare con i due indici risalendo verso la radice delle dita.
- **25 Seno (petto)** preparare l'area riflessa con un azione rotatoria, e poi agire sempre in senso rotatorio a spirale in entrata e in uscita aumentando un poco la pressione.
- **26 Vestibolo (orecchio interno)** movimento di flusso scendendo di un poco in linea retta verso la caviglia.
- **27 Costole** trattare tutta l'area con entrambe le mani in senso orizzontale, le dita chiuse , movimento alternato.
- **28 Clavicola** si può trattare con il pollice da laterale a mediale, scorrendo con le dita oppure trattare la zona con movimento puntorio con la punta del polpastrello pezzetto per pezzetto

- **29 Sterno** trattare in senso orizzontale con il bordo del pollice salendo e scendendo dall'alto in basso.
- **30 Diaframma** si tratta con il pollice e l'indice trazionando dal centro verso i lati del piede (come se si volesse allungare un elastico).
- **31 Muscolatura** dall'addome trattare in senso orizzontale con i polpastrelli di tutte le dita scendendo verso la caviglia.
- **32 Ossa frontali/ Sinus**; manovra di tratteggio alternato con la punta dei pollici coprendo tutta l'area dei polpastrelli.
- **33 Emicrania** eseguire da 2° al 5° dito. Spremere tra il pollice e l'indice verso basso ciascun dito risalire spremendo con pressione.
- **34 Ipofisi** trattare con pressione puntoria;
- **35 Epifisi**; pressione puntoria eseguita con la punta esterna del pollice
- **36 Calotta cranica/ Nervo Trigemino- tempia** la zona riflesso della calotta cranica si tratta con la nocca del dito indice, o con il pollice portandosi verso la base
- **37 Nuca** dalla base interna dell'alluce premere e lisciare con il pollice portandosi verso la base esterna
- **38 Tronco cerebrale / Cervelletto**: manovra di tratteggio alternato eseguito con i polpastrelli dei pollici coprendo tutta l'area, si tratta dall'alto verso il basso.
- **39 Naso**; trattare con la parte laterale del pollice sfiorando avanti e indietro dall'alto in basso
- **40 Bocca** – gola lavorare con il polpastrello del pollice muovendolo in avanti e indietro in senso rotatorio.
- **41 Memoria** pressione a punta ad ago con la punta esterna del pollice

- **42 Testa (Cervello);** trattare in senso orario e con movimento a scanner coprendo bene tutta l'area partendo dall'alto al basso e da mediale ea esterno
- **43 Nervi Cranici;** trattare con movimento alternato dei pollici sfiorando dall'alto in basso trattarsi un poco su ogni dito
- **44 Occhio:** trattare salendo e scendendo con il pollice formando la U
- **45 Orecchio:** trattare salendo e scendendo con il pollice formando la U
- **46 laguna linfatica:** si tratta con una serie di pressioni (6/7 pressioni energiche)
- **47 Circolazione Linfatica superiore/ Difese della Testa** trattare con movimento di mungitura eseguito contemporaneamente con il pollice e indice in tutti gli spazi interdigitali sia dorsali che plantari stimolare per 30 secondi.
- **48 Linfatico Toracico:** eseguire con il pollice un'azione di flusso verso le dita trazionando dal basso verso l'alto.
- **49 Linfonodi ascellari:** trattare con movimento a mezza luna dall'alto verso il basso con la mano chiusa a pinza, il pollice è sul dorso del piede e sulla pianta le altre dita.
- **50 Gangli Linfatici Addome:** pompaggi con i polpastrelli spingendo verso l'interno e verso l'alto.
- **51 Linfonodi Inguinali:** eseguire pompaggi con i polpastrelli spingendo verso l'interno e verso l'alto (leggera rotazione) poi agire dall'esterno verso l'interno per linee sovrapposte, dedicando molta attenzione tra le due fossette dei malleoli (cintura linfatica inguinale).

- **52 Articolazione dell'anca** trattare con movimento a U con gli indici salendo e scendendo attorno al malleolo
- **53 Utero (Matrice o prostata)** con movimenti rotatori trattare tutta la zona partendo dal tallone e salire lentamente verso il malleolo si può trattare anche con sfioramenti verso l'alto coprendo a mano a mano tutta la zona.
- **54 Ovaia /Testicolo** eseguire con la tecnica di avanzamento progressivo a bruco eseguendo una leggera pressione coprire tutta l'area, partire dal tallone e salire lentamente verso il malleolo.
- **55 Tube di Falloppio/Vaso Deferente:** agire dall'esterno verso l'interno del piede per linee sovrapposte, dedicando molta attenzione sul dorso della caviglia nello spazio tra utero ed ovaia.
- **56 Retto (Emorroidi)** partendo dalla caviglia (tendine di Achille) lato interno della gamba, salire sfiorando con leggera pressione, terminare almeno quattro dita sopra il malleolo.
- **57 Rilassamento del basso ventre.** Partendo dalla caviglia (tendine di Achille) lato esterno della gamba, salire sfiorando con leggera pressione almeno quattro dita sopra il malleolo.
- **58 Ovaie trombe di Falloppio Testicoli ed Epididimo (genitali interni)** eseguire con il pollice movimenti profondi di pressione e rotazione, oppure se la zona risulta troppo ispessita trattarla con la nocca del dito indice imprimendo un movimento rotatorio di svitamento
- Per completare il massaggio dovremo agire ancora sul Sistema Urinario per favorire il drenaggio delle tossine rese più fluide (disintossicazione). Al termine eseguire manovre di sfioramento finali ripulire delicatamente il piede da eventuale crema in eccesso e coprirlo per mantenerlo caldo
- Passare con la tecnica sull'altro piede.



- **Bibliografia:**

- Riflessologia plantare edizioni Simple
- Riflessologia podalica olistica Lumen
- Atlante di riflessologia plantare Red
- Dispensa di riflessologia Baldassarri
- Dispensa di Riflessologia ABEI
- Reflessologia Naturopatica Simo
- Cenni di riflessologia web

- Buona Riflessologia a tutti....
- Per qualsiasi domanda o chiarimento
- Silvia Cozzolino
- Tel. 351-9787060
- Mail. info@a-bei.it



E-BOOK ABEI SCUOLA SUPERIORE DI NATUROPATIA

www.a-bei.it



Scuola Superiore di Naturopatia