



RIFLESSOLOGIA

~ LE BASI ~

UNA PRATICA PER MIGLIORARE LA SALUTE

STEFANIE SABOUNCHIAN



Indice

UN LIBRO QUARTO

Titolo originale:
REFLEXOLOGY FOR BEGINNERS - Foot
Reflexology: A Practice for Promoting Health

© 2017 Quarto Publishing Group USA Inc.

First Published in 2017 by Fair Winds Press,
an imprint of The Quarto Group.

Per l'Italia:

© 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Direzione generale: Luca Belloni
Coordinamento editoriale: Viviana De Mitri

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale,
di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per
qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la
fotocopiatrice sostitutiva dell'acquisto del libro, è
rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione
sarà perseguita ai sensi di legge.

Traduzione: Rossana Terrone
Elaborazione testi al computer: Roberto Di Paolo
Revisione a cura della redazione Armenia srl

Concepto, disegnato, e prodotto da
Quarto Publishing plc.
6 Blundell Street, London N7 9BH

Editor: Kate Burkett
Senior art editor: Emma Clayton
Designer and Illustrator: Emily Portnoi
Art director: Caroline Guest
Creative director: Moira Clinch
Publisher: Samantha Warrington

Stampato in Cina

NOTA: Le informazioni contenute in questo libro sono
solamente a scopo divulgativo e non vanno intese come
sostituto del parere di un medico professionista. Prima di
intraprendere un nuovo ciclo terapeutico si consiglia di
consultare il proprio medico.



Benvenuti	6
Questo libro	8
Controindicazioni e precauzioni	10

Capitolo 1

PRINCIPI DI BASE	12
Che cos'è la riflessologia?	13
Come funziona la riflessologia	14
I benefici	15
La mappa della riflessologia	16
Mappe del piede	18
Zone orizzontali e verticali	20
Come utilizzare le zone orizzontali	20
Come utilizzare le zone verticali	21

Capitolo 2

TECNICHE	22
Tecniche di riflessologia	23
Movimento o passo del lombrico con il pollice	23
Movimento o passo del lombrico con il dito indice e con due dita	24
Pressione statica e rotazione	25
Pressione e stiramento con tre dita	25

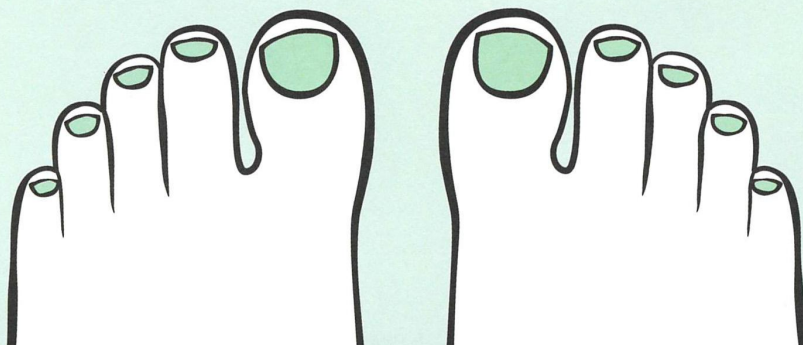
Capitolo 3

ZONE RIFLESSE	26		
Cervello	28	Ghiandole surrenali	74
Pituitaria	30	Reni	76
Occipite	32	Ureteri	78
Seni paranasali	34	Intestino tenue	80
Denti	36	Colon	82
Mandibola	38	Nervo sciatico	84
Tiroide	40	Valvola ileocecale	86
Occhi	42	Appendice	88
Orecchio	44	Genitali	90
Spalla	46	Vescica urinaria	92
Scapole	48	Collo/Vertebre cervicali	94
Cuore	50	Dorso/Vertebre dorsali	96
Polmoni	52	Regione lombare/Vertebre lombari	98
Esofago	54	Osso sacro	100
Timo	56	Coccige	102
Seno	58	Utero/Prostata	104
Diaframma	60	Articolazione della spalla	106
Plesso solare	62	Braccio	108
Stomaco	64	Gomito	110
Milza	66	Mani/Polsi	112
Fegato	68	Anca	114
Cistifellea	70	Gamba	116
Pancreas	72	Ginocchio	118
		Piede	120
		Ovaie/Testicoli	122
		Elenco dei disturbi	124
		Indice analitico/Credits	128
		Ringraziamenti	128

BENVENUTI

MI SONO AVVICINATA PER LA PRIMA VOLTA ALL'ARTE E ALLA SCIENZA DELLA RIFLESSOLOGIA VERSO LA FINE DEGLI ANNI OTTANTA, QUANDO EBBI OCCASIONE DI PARTECIPARE A UN SEMINARIO DI QUATTRO GIORNI SULLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE IN GERMANIA. A QUEL TEMPO LAVORAVO COME INFERMIERA, PERCIÒ RIMASI AFFASCINATA DA QUESTA TECNICA SEMPLICE E NON INVASIVA IN GRADO DI AIUTARE LE PERSONE AD ALLEVIARE UN TORCICOLLO O UN MAL DI SCHIENA, A VEDER RIDURRE DRASTICAMENTE E NEL GIRO DI POCHI MINUTI UNA CEFALEA, O A STARE SEMPLICEMENTE MEGLIO. E TUTTO QUESTO METTENDO IN PRATICA DELLE TECNICHE CHE PREVEDEVANO SOLTANTO LA STIMOLAZIONE DI SPECIFICHE ZONE SUI PIEDI!

MI INNAMORAI DELLA RIFLESSOLOGIA E INIZIAI A PRATICARLA SU FAMILIARI E AMICI IL PIÙ SPESSO POSSIBILE. LA BELLEZZA DI QUESTA PRATICA CONSISTE NEL FATTO CHE QUESTE TECNICHE, SEMPLICI DA APPRENDERE, SI POSSONO UTILIZZARE SU NOI STESSI E SUGLI ALTRI.



OGGI, PUR ESSENDO ORMAI UNA RIFLESSologa PROFESSIONISTA E INSEGNANTE DI RIFLESSOLOGIA, IL FATTO DI AVERE LA POSSIBILITÀ DI LAVORARE OGNI GIORNO CON LE PERSONE E VEDERE LA LORO SALUTE MIGLIORARE IN COSÌ TANTI MODI RESTA PER ME UNA GRANDE GIOIA. È UNA GIOIA E UN ONORE CONDIVIDERE LA MIA PASSIONE PER LA RIFLESSOLOGIA CON I PRINCIPIANTI, CON I MIEI COLLEGGHI E CON I MIEI STUDENTI.

GODETEVI QUESTO MODO SEMPLICE E DIVERTENTE DI ESPLORARE L'ARTE DELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE.

STEFANIE SABOUNCHIAN

AVVISO

Questo libro contiene le opinioni e le idee dell'autore e il suo unico scopo è quello di offrire materiale utile e informativo sull'argomento trattato.

L'autore e l'editore non intendono con questo offrire alcun servizio professionale. Se il lettore necessita di un aiuto o di un consiglio, dovrà consultare un professionista competente. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali problemi, danni o rischi, personali o altrui, come conseguenza diretta o indiretta durante l'utilizzo e l'applicazione dei contenuti di questo libro.

Controindicazioni e precauzioni

La riflessologia è considerata una pratica sicura quando eseguita con un tocco delicato e amorevole, e non ha effetti collaterali noti. In alcuni casi, tuttavia, occorre adottare alcune precauzioni oppure evitare del tutto tale pratica.

All'inizio si consiglia comunque di applicare una stimolazione leggera per capire come reagirà il paziente.

Tuttavia vi sono precise condizioni in cui la riflessologia è controindicata, e pertanto non andrà utilizzata:

PRIMO TRIMESTRE DI GRAVIDANZA

* In questa fase delicata in cui l'embrione inizia a svilupparsi occorre evitare qualsiasi manovra che possa disturbare tale processo..

Tuttavia se la madre soffre di nausea mattutine, è perfettamente sicuro esercitare una lieve pressione (ma senza massaggio) sul punto riflesso del plesso solare per alleviare i sintomi.

DOPO IL TRAPIANTO DI UN ORGANO

* La riflessologia non andrà praticata per almeno sei mesi e comunque finché l'organo trapiantato non è stato accettato dall'organismo. Anche allora, sarà necessario chiedere l'autorizzazione del medico prima di iniziare un trattamento.

In alcuni casi vi consigliamo di consultarvi con il medico curante del paziente prima di eseguire un trattamento. Dovrete ottenere l'autorizzazione di un medico nei seguenti casi:

DIABETE DI TIPO 2

* Consultatevi con il medico curante prima di iniziare un trattamento.



LINFOMA

* Parlate con l'oncologo del paziente.

Un rilassamento profondo aumenta il flusso linfatico, e le cellule tumorali potrebbero essere veicolate nel corpo nei vasi linfatici.

EMOFILIA

* Occorre l'autorizzazione del medico.

Se ottenete il permesso, iniziate con una pressione molto leggera, finché non capite in che modo reagisce il paziente.

SBALZI PRESSORI

* Occorre l'autorizzazione del medico.

Con un rilassamento profondo, la pressione sanguigna può subire variazioni improvvise, passando da alta a molto bassa.

NON AGIRE DIRETTAMENTE SU:

- Vene varicose attorno alle caviglie
- Strappi muscolari
- Slogature
- Ossa fratturate
- Lesioni ossee o articolari
- Infezioni della pelle
- Lesioni della pelle
- Tagli
- Ematomi e altre affezioni della pelle

PRINCIPI DI BASE

CHE COS'È LA RIFLESSOLOGIA?

Attraverso la semplice pressione delle zone riflesse, possiamo aiutare ad attivare le naturali difese dell'organismo in modo sicuro.

La riflessologia è un approccio terapeutico naturale per favorire il rilassamento, aumentare la circolazione ed equilibrare i sistemi e gli apparati del corpo in modo olistico.

La pratica della riflessologia si basa sul concetto delle mappe, che riflettono le strutture anatomiche del corpo sui piedi, sulle mani e sugli orecchi. Tutto nel corpo, dall'alto al basso e dalla parte anteriore a quella posteriore, ha un corrispondente punto riflesso sui piedi, sulle mani e sugli orecchi.

Quella del piede è la mappa più conosciuta ed è ampiamente utilizzata nel mondo. Adottando specifiche tecniche pressorie, utilizzando il pollice e le dita su determinate parti del piede, si può aiutare l'organo o il sistema corrispondente del corpo a funzionare in modo più efficiente, nonché a ridurre il dolore e il malessere.

Qualche cenno storico

Benché alcune forme di massaggio ai piedi fossero praticate e diffuse nelle culture antiche, in Cina, India, Giappone e anche in Europa, la prima testimonianza scritta del concetto di mappa di riflessologia risale ai primi anni del Novecento del secolo scorso. Il primo fu il dottor William Fitzgerald, americano,

specialista in otorinolaringoiatria, che nel 1917 presentò una vera e propria mappa delle zone: egli suddivise il corpo in 10 zone longitudinali che partendo dalle dita dei piedi attraversavano tutto il corpo fino alla testa. A ogni punto riflesso sul piede, quindi, corrispondeva una zona del corpo. Nel 1924, un altro americano, Joe Shelby Riley, anch'egli medico, dopo aver studiato a lungo con il dottor Fitzgerald, aggiunse altre 5 zone, questa volta orizzontali. La documentazione dettagliata di quest'ultimo, che andava ad aggiungersi agli studi di Fitzgerald, impressero un'accelerazione allo sviluppo della riflessologia moderna. Nel corso degli anni, fu sviluppata una mappatura più complessa, che è quella che conosciamo oggi.

La ricerca

A partire dal 1975, in molti paesi, tra cui Cina, Stati Uniti, Spagna, Gran Bretagna, Danimarca e Paraguay, e con la Danish Reflexology Association come capofila, sono stati effettuati degli studi seguendo un protocollo scientifico. Nel 1993, uno studio condotto da Bill Flocco dell'American Academy of Reflexology, e da Terry Oleson, PhD, di Los Angeles, fu pubblicato per la prima volta su una rivista medica scientifica.