

Body Reflexology Balance

Buscando el equilibrio



Esta técnica terapéutica manual que utiliza como metodología la reflexología holística, sirve para hacer un balance corporal completo: físico, energético, nutricional, anímico y psico-emocional. Una buena propuesta para combinar con la práctica deportiva regular.

La Body Reflexology Balance y el wellness, tienen algo en común, persiguen lo mismo aunque por distintas vías, un equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional,

obteniendo como resultado un estado de bienestar general.

Mientras que en wellness el responsable del resultado es uno mismo, aunque puede ayudarse

de un asesor/entrenador personal o coach, en BRB en cambio, más allá de todo lo que uno pueda hacer personalmente para su salud y bienestar -practicar fitness, tener una dieta personalizada y unos

hábitos de vida saludables, además de dedicar un tiempo a dejarse hacer- puede ponerse en manos de un profesional cualificado, que por medio de distintas maniobras, estiramientos, masajes reflejos y

atención, consiga optimizar su estado general.

El masaje

El masaje es una expresión natural de alivio por contacto manual

y su origen es la humilde fríega. Desde el principio de los tiempos, en cualquier situación de dolor o malestar, sea por un mal gesto, un golpe, por disfunción o agotamiento, esparcir un poco de aceite, crema o ungüento, con suavidad y amor, era la solución.

Con el tiempo, el masaje fue tomando forma, partiendo de lo que le da nombre, amasar (presionar con las manos una porción de tejido), después del amasamiento fueron añadiéndose otras manipulaciones como fricciones, pases, pinzas, rodamientos, cacheteos...; utilizando maniobras manuales, palmares, digitales, pulgares, pulgotes y nudillares, todo ello configurando un sistema metódico de ejecución.

Sabías que...

Existen tantos masajes como culturas. Mientras que en occidente se utilizan modalidades que surgieron del sueco, en los centros especializados nos podemos encontrar con tantos que a veces no sabremos cual escoger, desde los clásicos hindú y chino, pasando por el griego, el romano, el árabe, etc.

Cualquier excusa es buena y si es diferente mejor, esto ha hecho que proliferen los masajes con elementos varios, como, el de piedras calientes, con cañas de bambú, con cucharas, con miel, con chocolate, con vino, etc.

La reflexología

La reflexología es un tipo de masaje muy específico, que no actúa sobre el área tratada, si no que pretende llegar a otras distales utilizando vías de comunicación. Fue el Dr. Fitzgerald, especialista en otorrinolaringología, quien se dio cuenta que sus pacientes cuanto más apretaban las manos sobre los



enfoque holístico (global, integral, unificador), por el cual se contempla al individuo como un todo indivisible, más allá del cuerpo físico, haciendo hincapié en lo energético y emocional. Para tal fin se utilizan distintos mapas, tablas y esquemas, pero, para llegar más lejos y más rápido, para poder evolucionar y no estancarse, es necesario nutrirse de otras técnicas que algunas sin ser reflejas son afines, así, con la adquisición de nuevas herramientas la praxis se unifica.

En reflexología holística se utilizan **mapas corporales de reflejos nutricionales** con los que se pueden verificar y tratar, excesos y deficiencias en vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, etc. Cuentan con tablas que relacionan los órganos con las vértebras, los músculos y con las emociones. Por medio de un sencillo test y con la ayuda de digitales (posiciones específicas de los dedos) se puede ver dónde encontrar la causa.

Una sesión estándar de BRB

La sesión empieza después de una primera visita donde se abre la ficha al nuevo paciente y se le realizan todas las evaluaciones y exploraciones pertinentes, con una duración aproximada de una hora y media. A continuación, se genera un ambiente relajado, el paciente se despoja de la ropa y se sienta sobre la camilla mostrando la espalda para hacerle un repaso sobre los reflejos del raquis, actuando sobre las vértebras y en especial las que reclaman mayor atención. Se sigue en la espalda haciendo un masaje sobre los dermatomas y se termina practicando otro masaje relajante.

Posteriormente, se ayuda al paciente a tumbarse en la camilla y se pone una cuña debajo de los pies para facilitar la vascularización, un cilindro debajo de las lumbares y otro en el hueco poplíteo, si es necesario también se puede poner una pequeña almohada debajo de la cabeza, se tapan las partes del

cuerpo que no se están trabajando y se hace un masaje reflejo en las manos, terminando con un masaje relajante en los brazos.

A continuación, se actúa en la zona refleja del **tórax y del abdomen**, donde por medio de suaves pellizcos y pinzas rodadas se incide sobre las dermalgias, se hace un vaciado de colon y antes de terminar con el masaje relajante para potenciar los efectos, se actúa sobre los puntos nutricionales que sean necesarios.

Seguidamente, se trabaja el rostro con un **masaje reflejo facial**, auricular, craneal, terminando con unas cuñas manuales en ATM, en la zona cérvico-occipital y frontal/occipital. Para finalizar, se tratarán **los pies**. En esta zona será indicado corregir primero la postura mediante una técnica osteopatía de estiramiento y presión. Para ello se activarán

los sensores podales y se realizará un masaje movilizador por zonas, para pasar a los puntos de equilibrio (oído interno, hioides, vejiga, sin descartar los posibles desplazamientos áuricos).

Se seguirá con el tratamiento de los puntos reflejos metaméricos podales, primero los maestros y los de los cinco elementos de MTC, después se actuará sobre los puntos reflejos de la columna en los pies, así como a los reflejos de cada vértebra, más los puntos necesarios en cada caso específico, se hará un masaje relajante y una armonización de los chacras con un masaje circular muy suave, casi sin tocar la planta de los pies.

Con la misma suavidad, se realizará una caricia sobre los reflejos de la columna para catalizar la energía interna, se harán unos pases externos alisando el aura, se

tapará con una toalla al paciente y se le hará un abrazo a los pies. ¿Recordáis cuando decía lo necesario y curativo que es un abrazo?, pues si los pies reflejan el cuerpo, al abrazarlos, es como hacer un abrazo completo.

Se recomienda acabar la sesión dejando al paciente a solas un momento para que integre todo el trabajo. Recordad, el BRB no está reñido con las diferentes posibilidades para alcanzar el bienestar, tanto si se practica fitness o wellness es aconsejable dejar un hueco en la agenda para disfrutar de una sesión de Body Reflexology Balance. Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, te lo agradecerán. □



Jordi Barrabia
Profesor de Reflexología Holística
en Vipassana.
www.vipassana.es

brazos del sillón de exploración, menos se quejaban, siguió investigando hasta confeccionar un mapa de reflejos corporales en las manos. Esta información llegó a la enfermera Eunice Ingham, ayudante del Dr. Riley, amigo del primero, la Sr. Ingham con los datos de que disponía fue elaborando un mapa de reflejos en los pies, así nació la **reflexología podal**.

La reflexología más extendida solo contempla la parte física, en sus mapas se puede encontrar los puntos reflejos de órganos, glándulas, articulaciones, músculos, nervios, etc. Cuando hay una otalgia, se toca el punto reflejo de oído, sin más, descartando las posibles causas energéticas y emocionales.

Hoy está de moda la **biodescodificación**, con su sentir y su resentir, son

actos reflejos neurolingüísticos, es una herramienta valiosísima en el trabajo reflexoterapéutico, para la otalgia, quizás podríamos preguntar "qué o quién te ha dicho algo que te produce dolor", y esperar una reacción.

La **reflexología holística**, no es una sola expresión refleja, como sería en el caso de la reflexología podal, que solo utiliza una pantalla y normalmente un mapa, el físico. La reflexología holística es un conjunto de las distintas pantallas reflejas, no es necesario utilizarlas todas, pero al combinar más de una, podemos comparar y confirmar, nos da más seguridad en la evaluación y en el tratamiento. Pensad que al unificar criterios las partes no suman, multiplican, y así, obtenemos mejores resultados. Quizás el hecho más significativo sea el