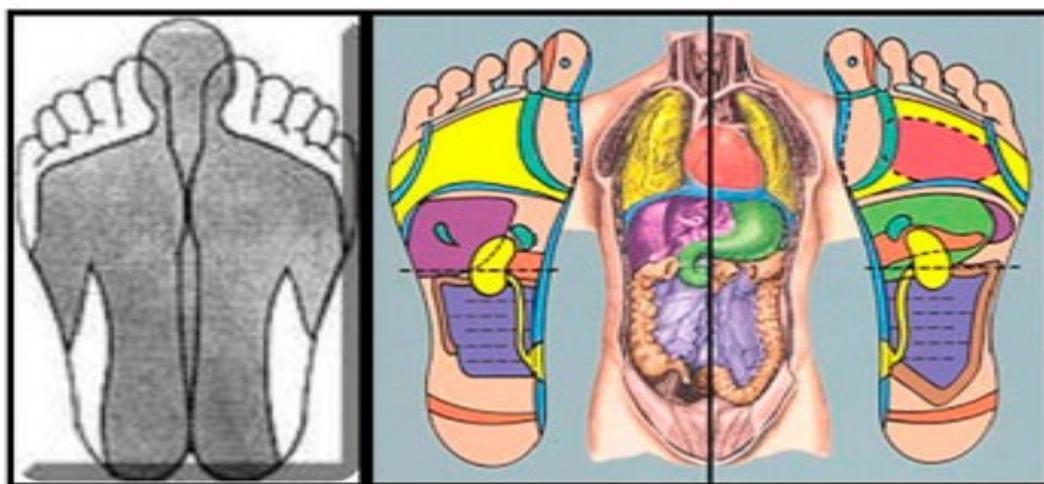


CURSO DE REFLEXOTERAPIA OU SENSIBILIZAÇÃO PODAL

DEFINIÇÃO: Técnica de massagem que sensibiliza terminais nervosos localizados na parte plantar dos pés.

JUSTIFICATIVA: Por que SENSIBILIZAÇÃO PODAL?

Desde 1983, estudo, com profundidade, a técnica de massagem denominada *Reflexoterapia Podal*, antes conhecida por *Terapia Zonal*. Os estudos foram motivados pela mais singela das emoções, a curiosidade. Queria saber como dores desapareciam, problemas de saúde melhoravam com uma “*simples*” massagem nos pés. Na busca desta resposta fui para Assución, no Paraguai, estudar com uma terapeuta canadense Margarida Gootaht que ministrava o curso de *Reflexoterapia* no Instituto Conaras daquela cidade. Depois estudei a *Reflexoterapia* praticada nos Estados Unidos, na Espanha e na Itália. Contudo, mesmo naquela época, algumas coisas me incomodavam. Todas as correntes de ensino apregoavam uma pretensa analogia da distribuição dos pontos representativos de órgãos nos pés com a imagem de uma pessoa. Em outras palavras, diziam que, com um pouco de imaginação e guardando as devidas proporções, se poderia ver refletida no pé a imagem do corpo humano, metade do corpo em cada pé.



Foi com este objetivo que, buscando respostas, procurando a coerência, coletando experimentos científicos e opiniões de estudiosos na área anatômica e fisiológica e após experimentar os resultados dos trabalhos, visando diferenciar os procedimentos que passaria a usar, optei por renomear a técnica para **Sensibilização Podal**. Importa salientar que a busca de respostas e a responsabilidade pelas mudanças foram compartilhadas com meus educandos, hoje colegas, nos cursos ministrados pelo Brasil.

Obs. Alguns poderão objetar contra essa mudança usando o argumento de que seus tratamentos tradicionais funcionam. Devo lembrar que todo terapeuta que se utiliza desta técnica, a da Reflexoterapia, tem por norma **trabalhar o pé por inteiro**. Sendo assim, mesmo pensando que determinada região representa um órgão diferente, ele, por massagear todo o pé, acabará trabalhando a área correta.

"Sensibilização Podal a 3ª Geração"

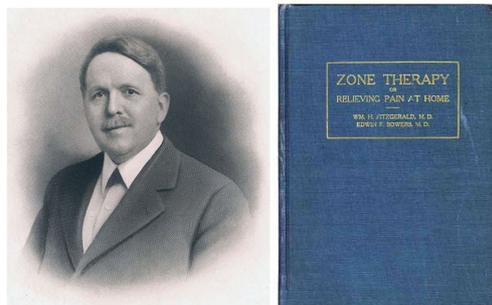
A **Reflexoterapia Podal**, que já foi conhecida como **Zonoterapia** ou **Terapia Zonal**, **Massagem de Compressão**, tem sua origem perdida no tempo. Há relatos de Chineses praticando formas de pressão para curas e, entre essas, encontravam-se algumas formas de Reflexoterapia Podal. No Egito, datados de 2330 AC, na planície de Saqqara, em uma pirâmide escalonada chamada de "Do Grande Sacerdote" ou "Pirâmide dos Degraus", encontram-se esculpidos, em baixo relevo, desenhos de egípcios praticando a chamada **Reflexoterapia Podal e Quirodal**.



Foto - Watch Tower Bible and Tract Society



Foto da Revista Massage-Doc. International Institute of Reflexology.



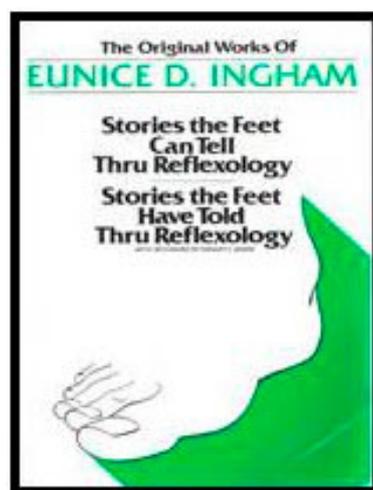
Sabe-se que métodos similares eram praticados na Índia e no Japão. Em 1912, um livro sobre "**Terapia Zonal**" foi publicado pelos médicos **Dr. Adamus** e **Dr. A'tatis**. Baseado nos princípios delineados no livro, no de autores anteriores e pela experiência obtida na Europa onde trocou conhecimentos, o **Dr. William H. Fitzgerald** (1872 - 1942), um otorrinolaringologista

americano que inicialmente trabalhou no hospital Geral de Boston, desenvolveu seu

próprio método de "**Terapia Zonal**" que foi publicado em 1917 com seu colega Dr. **Edwin Bowers**.

Mais tarde, na década de 30, uma enfermeira americana chamada **Eunice Ingham** (1889 - 1974) que exercia a profissão de Fisioterapia, publicou seu livro "O Método Ingham" de **Massagem de Compressão**.

Foi Eunice quem renomeou a "**Terapia Zonal**" para **Reflexologia**, tendo elaborado mapas das zonas reflexas dos pés. Eunice também publicou em 1938 o livro "Histórias Que os Pés Podem Contar" e mais tarde "Histórias que os Pés Continuam Contando".

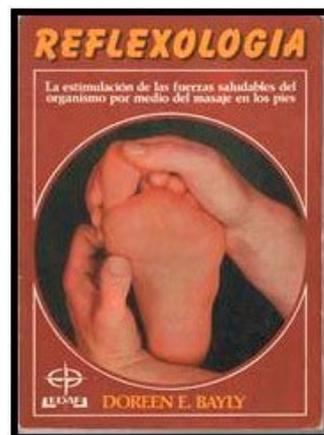


"Histórias Que os Pés Podem Contar" e mais tarde "Histórias que os pés continuam contando". Na década de 80, estudos clínicos no Canadá em pessoas com "Diabetes Mellitus Tipo 2", mostraram que cerca de 73% das pessoas tratadas por esse método apresentaram bons resultados.



Doreen Bayly levou a prática da reflexologia para a Grã-Bretanha.

"O Método Ingham" de **Massagem de Compressão** foi introduzido na Grã-Bretanha em 1960 por **Doreen Bayly** (1900 - 1979), discípula de Eunice. Doreen também escreveu um livro intitulado "Reflexologia – O estímulo das forças saudáveis do organismo por meio da massagem nos pés."



Hoje, o conceito de que o corpo se encontra dividido em 10 zonas energéticas e que a cura estaria no reequilíbrio desta energia vem perdendo força para o enfoque da intermediação do SNP que, ao ser sensibilizado, leva o estímulo ao SNC, o qual desencadearia um mecanismo que chamaremos de “MANUTENÇÃO PREVENTIVA”, nutrindo e limpando a área representada nos pés e promovendo a cura.

Este novo enfoque vem sendo reforçado por recentes experiências que mostram a relação entre uma sensibilização no pé e uma reação no córtex cerebral na região correspondente ao "reflexo". (Ver artigo sobre experiência realizada pelo físico coreano **Zang-Hee Cho**, da Universidade da Califórnia parcialmente publicado no Brasil pela Revista "Super Interessante", Ano 13 - nº. 2 / fevereiro de 1999, páginas 26 a 31).

Por primeiro o Dr Cho estimulou a área da visão no cérebro com uma lanterna em frente dos olhos em um colaborador em aparelho de Ressonância Magnética. A região da visão que fica junto ao lobo occipital ficou estimulada. Após, sem usar a lanterna e sim uma agulha, espetou a área do pé representativa da visão e a mesma área do cérebro ficou estimulada, mostrando assim uma ligação neurológica

Obs. O Dr. Cho estava querendo provar região representativa dos olhos em dedo d

Citamos a experiência do Sr. Cho por estar entre as mais recentes, mas outros já haviam observado a interferência nervosa no tratamento reflexoterápico, como o Dr. **William Lowe** na sua obra "Introduction to Acupuncture Anesthesia" 1973 onde nos diz que outra área Reflexa, a orelha, possui inervação abundante, obtida através dos nervos trigêmeos, facial e vago... Essas inervações, quando estimuladas por agulhas ou por pressão (massagem), sensibilizam regiões do Cérebro (tronco cerebral, córtex, cerebelo etc.). Resulta daí uma estreita relação entre as áreas reflexas (pés, mãos e orelhas) e os SNP e SNC.

Sendo assim a massagem reflexa carece de uma nova definição de seu mecanismo de atuação: **Sensibilização Nervosa** que poderá ser feita em áreas específicas do corpo como pés (Podal), mãos (Quirodal) ou orelhas (Auricular) sensibilizando **Terminais Nervosos (TN), não Terminais Energéticos (TE)**.

Princípios de Funcionamento

A sensibilização dos folículos sensores de dor, tato, calor, frio ou pressão em áreas especiais do corpo como pés, mãos e orelhas, têm a propriedade de provocar, por meio do SNC, uma "**Manutenção Preventiva**" através de fenômenos físicos (ex: movimentos



ha na

involuntários - peristálticos) e químicos (liberação de hormônios), na área que esses "terminais" representam. Chamarei este procedimento de **SENSIBILIZAÇÃO PODAL**.

Indicações e Contraindicações

A Sensibilização Podal praticamente não apresenta contraindicações, apenas devemos dar atenção aos efeitos que um processo de "reequilíbrio" poderá ter sobre outros órgãos, por exemplo: Ao fazermos massagem na área que representa um Rim que tenha cálculos, o mesmo será "estimulado", pelo mecanismo de "Manutenção Preventiva", a expulsá-los. Isto poderá significar problemas para o Ureter, caso o cálculo tenha um diâmetro superior a 6 mm. *Possivelmente a maior contraindicação da Sensibilização Podal seja trabalhar uma área com sensibilização alterada sem o conhecimento do que possa estar envolvido.*

Percebe-se que, para a Sensibilização Podal ser eficiente, o terapeuta deverá possuir profundos conhecimentos anatômicos e fisiológicos.

A Sensibilização Podal é uma excelente ferramenta para o tratamento de órgãos internos, os quais pouco ou nada conseguem beneficiar-se dos outros estilos de massagem.

Protocolo de atendimento

- ✓ Ficha de anamnese;
- ✓ Assepsia;
- ✓ Aquecimento;
- ✓ Relaxamento;
- ✓ Trabalhar todos os sistemas;
- ✓ Interpretar o significado dos pontos que apresentarem sensibilidade alterada;
- ✓ Não encontrando inconvenientes (possíveis contraindicações) voltar aos pontos de maior sensibilidade (até passar a dor);
- ✓ Relaxamento final.

Resumo das diferenças entre a Reflexoterapia Podal e a Sensibilização Podal

- ✓ O corpo não se encontra dividido em 10 Zonas Energéticas representada nos pés, uma zona para cada dedo, e sim os pés, pela sensibilização dos terminais nervosos plantares, enviam sinais nervosos para o SNC.
- ✓ O mecanismo de atuação não é o Reequilíbrio Energético e sim uma "Manutenção Preventiva" desencadeada pelo SNC em benefício da região do corpo representada pela área massageada nos pés.
- ✓ A "Analogia" com o corpo humano encontra-se refletida na sua totalidade (O coração encontra-se no centro do tórax devendo estar representado em ambos os pés na apófise distal do primeiro Metatarso de cada pé, o esôfago e a traqueia estão na mesma linha "sagital" da coluna vertebral, o útero e a bexiga urinária se sobrepõem na mesma região).

