

DIGITOPUNTURA Y REFLEXOLOGIA

DIGITOPUNTURA

Qué es la Digitopuntura y cuáles son sus beneficios?

Según la Medicina Tradicional China, existen 20 canales de energía que recorren el cuerpo sutilmente, llamados meridianos.

Estos se conectan con todos los órganos del cuerpo para que el ser humano logre un equilibrio, manteniéndolos en armonía.

Cada meridiano tiene diversas estancias o nodos, que suelen bloquearse o intoxicarse, produciendo un desequilibrio en nuestro campo energético, que se traduce en síntomas y enfermedades diversas, dependiendo de la zona del nodo y del tipo de energía que conduce el canal en cuestión.

La digitopuntura, derivada de la acupuntura china, se basa en presiones digitales sobre los nodos, reactivando la circulación energética y equilibrándonos eficazmente.

Está indicada tanto para la prevención de las enfermedades como para el tratamiento de ellas.

A través de la digitopuntura, el individuo mantiene su organismo en un mejor estado de salud y vitalidad, reforzando sus órganos internos y conservando su tono energético.

La aplicación de este tipo de masaje puede ser realizada a personas de cualquier edad y estado, ya que no produce efectos secundarios, ni tiene contraindicaciones. Debido a que no se utilizan agujas, nunca resulta agresivo.

La visión de la digitopuntura consiste en entender el organismo humano como un sistema en el que ambos, Ying y Yang, se hallan perfectamente integrados y en delicado equilibrio cuando se goza de buena salud. La pérdida de la salud se explicaría por la pérdida del equilibrio entre esas dos fuerzas de la vida, Ying y Yang, o con relación al medio externo, ante lo cual sobrevendría la enfermedad. El cuerpo humano se ve, así pues, como un complicado entramado de órganos y tejidos en el que Ying y Yang viajan y se distribuyen por todo el organismo, gracias a una serie de canales denominados chin o meridianos.

Estos meridianos se hallarían a unos cuantos milímetros de la piel y su manipulación es la que permitiría redistribuir el flujo de Ying o Yang con el propósito de recuperar el equilibrio perdido y con ello, de nuevo, la salud. Mediante la manipulación física de los denominados chin se conseguiría, en

unas ocasiones el restablecimiento del balance natural interno de nuestro organismo, y en otras ocasiones, la recuperación de la armonía óptima con el medio externo.

Cómo funciona?

La Digitopuntura funciona a través de los dedos, haciendo presión ya sea con la punta del dedo, el nudillo o el extremo posterior de un lápiz. Los expertos exploran el lugar, haciendo presión hasta encontrar el lugar exacto. Al comienzo puede sentirse una sensación de hormigueo en el cuerpo, pero al continuar utilizando la técnica se hace cada vez más leve.

La presión ejercida en cada punto es de 15 a 30 segundos, asegurándose que sea el punto exacto donde se cree que existe el desequilibrio energético. Luego de la presión, se sentirá un alivio casi inmediato.

Es importante aclarar que lo más complicado de la técnica es encontrar los puntos indicados a tratar, por tanto sucede que algunos puntos no funcionan según cada organismo, por lo que es importante encontrar los puntos que son más efectivos. Una vez utilizados, permiten una total relajación así como una efectiva sensación de tranquilidad.

Beneficios de la Digitopuntura

Hay muchos casos en los que la digitopuntura es útil, nombraremos algunos:

- * Dolores musculares, contracturas, dolor del cuerpo en general.
- * Estados de agotamiento, cansancio crónico ya que ayuda a que el flujo de Quí fluya y nos sentimos más vitales.
- * Estrés, exceso de pensamientos, no poder parar, la digitopuntura puede ser muy relajante.
- * Depresión, ansiedad.
- * Desajustes menstruales
- * Embarazo, para el cansancio y dolor muscular si lo hay.
- * Posparto, ayuda mucho en la recuperación tras el parto.
- * Menopausia, para reducir sofocos.
- * Estreñimiento.
- * O simplemente por el placer de recibir un tratamiento que mantiene la energía vital en funcionamiento y equilibrio.

Presionando estas zonas:

1. fortalece el sistema inmunológico.
2. disminuye el insomnio, dolores de cabeza y los problemas de apetito, provocados por la ira o el mal humor
3. para los dolores menstruales
4. reduce los dolores: a) de las cervicales) de la caja torácica,c) de la zona lumbar.
- 5 y 6 activa los riñones y la vejiga
7. alivia los cólicos y la tensión pre-menstrual y el excesivo sangrado
8. atenúa las alergias, los resfriados y la sinusitis y el catarro.
9. atenúa las crisis de pánico, palpitaciones, ansiedad.
10. disminuye el insomnio, los dolores de cabeza, causados por las preocupaciones
11. disminuye el insomnio, los dolores de cabeza, causados por las preocupaciones
- 12.y 13.suaviza los cólicos intestinales.
- 14- disminuye la retención de líquidos

LA REFLEXOLOGIA:

La reflexoterapia se utiliza en multitud de casos y es especialmente efectiva calmando dolores (de espalda, cabeza y muelas), en tratamientos de desórdenes digestivos, estrés, tensión, resfriados, gripes, asma, artritis y muchos otros.

Mediante la reflexoterapia, es también posible predecir enfermedades potenciales e incluso aplicar terapia preventiva.

La acción del masaje de reflexoterapia produce un efecto tranquilizante que aumenta el flujo sanguíneo y permite obtener un beneficio global para el cuerpo. Hace falta tener en cuenta que cuando la reflexología no es suficiente, puede tratarse de un caso que requiera cirugía.

El masaje de reflexoterapia tiene en primer lugar un efecto tranquilizante, que relaja los hombros y los nervios. La presión que ejerce el dedo del terapeuta sobre un punto reflejo (terminación nerviosa) determinado puede crear una sensación en cualquier otra parte del cuerpo, indicando la conexión entre dos puntos. Puede ocurrir que el dolor no se calme inmediatamente, entonces hace falta prolongar el masaje para poder obtener resultados beneficiosos.

Hay ciertas condiciones en las que la reflexoterapia puede resultar inapropiada, como por ejemplo, en mujeres embarazadas no conviene hacer masaje en las zonas reflejas de útero y gónadas.

La Reflexología también puede ser aplicada por uno mismo para dolores de espalda, cabeza, etc. Ahora bien, siempre es más efectivo y más agradecido recibir un masaje con técnica de Reflexología de parte de otro experto, que aplicárselo uno mismo. Siempre tenemos que vigilar de no aplicar el masaje en exceso sobre un mismo punto, dado que la piel de aquella área puede quedar irritada y/o adolorida.

Además, la estimulación de los puntos reflejos permite la liberación de endorfinas (similar a la acupuntura), que son compuestos químicos que se producen en el cerebro y que tienen la propiedad de ser analgésicos similares a la morfina y sus derivados. Se generan de una sustancia a la glándula pituitaria y están relacionadas con el control del sistema endocrino (glándulas que producen hormonas).

M.S.