

Reflexología palmar, la relajación por zonas



La técnica de reflexología palmar consiste en utilizar los pulgares y los dedos para aplicar una presión sobre ciertas zonas de la mano. El objetivo de esta práctica es el de crear una interacción efectiva entre el ciclo de los cinco elementos: aire, agua, fuego, madera y tierra y las técnicas clásicas. Este método combina las técnicas de bienestar tradicional y la reflexología contemporánea.

Las ventajas de la reflexología palmar son múltiples.

BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA PALMAR

Además del hecho que ofrece un bienestar mental y físico, garantiza igualmente una relajación duradera y profunda, al tiempo que estimula los órganos, la piel, las glándulas y todo el organismo. El principio de la reflexología palmar es muy sencillo: aplicando presiones sobre las zonas reflejas, permite favorecer la autocuración.

En todo caso, las personas que presentan inflamaciones infecciosas o heridas en la piel, traumatismos, problemas circulatorios, problemas cardíacos o en período de embarazo, no deben someterse a un masaje palmar, salvo que este haya sido recomendado por el médico.



CONSEJOS PARA PRACTICAR LA REFLEXOLOGÍA PALMAR

En este caso, la reflexología palmar se practica únicamente por un profesional. La aplicación de la misma no requiere obligatoriamente la presencia de este último en el resto de los casos. El masaje puede ser efectuado por uno mismo, y en cualquier parte: en la oficina, en la casa o en la parada de autobús.

Cualquier individuo puede realizarlo a partir del momento que siente la necesidad, por ejemplo, para calmar el estrés. Para practicar la reflexología palmar se necesita aceite vegetal con propiedades relajantes, como el aceite de almendras dulces o de pepitas de uva. Basta con verter algunas gotas sobre la mano y repartirlas bien sobre los dedos y la palma.

Se debe comenzar por suaves presiones sobre los puntos reflexógenos. Hacer en cierta forma que los movimientos sean precisos.

Los dos pulgares no deben estar muy cerca.

Se comienza desde el centro y se va extendiendo hacia la parte externa. Se debe repetir este gesto varias veces. Después, se desplazan los dos pulgares entre los tendones del dorso. Se va remontando suavemente hacia la muñeca. Si el paciente lo aprecia, se pueden efectuar algunos movimientos entre los tendones. Después de esta etapa, se toma cada dedo entre los propios dedos, aplicando pequeñas presiones muy precisas. Una vez que se ha relajado cada dedo, se alejan los pulgares del centro de la palma.



RELAJACIÓN CORPORAL Y REFLEXOLOGÍA PALMAR

Hacer nuevamente movimientos circulares, pero esta vez en el interior de la palma. El masaje se termina por un gesto de los más relajantes. Mantener la mano del paciente con una sola mano. Deslizar la otra mano en dirección de su brazo. Esto se debe repetir varias veces en función de las necesidades. Todos estos movimientos pueden ser efectuados por uno mismo.

Si tal es el caso, sólo se utiliza un pulgar. Pero para disfrutar al máximo de los efectos beneficiosos de esta técnica, se aconseja ponerse bajo los conocimientos de un profesional, tanto en un spa como en un salón de belleza. La sesión dura una hora y comienza siempre con movimientos que tienen como objetivo relajar y distender al paciente. Una vez que el cuerpo esté bien distendido, el masaje propiamente dicho puede comenzar.