GUIDA ALLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE
I 3 principi della riflessologia

Per ritrovare vitalità ed equilibrio nei periodi di stress



Note legali e di responsabilità

Questa guida ha solo ed esclusivamente uno scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

L'autore non può altresì accettare la responsabilità per alcun pregiudizio, perdita o danno che possa derivare dall'uso di queste informazioni.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Questa guida è stata redatta unicamente per dare un servizio di pubblica informazione per quanto riguarda la riflessologia plantare, lo Shiatsu e massaggi complementari; il processo decisionale dovrebbe essere confermato da uno specialista esterno. Pertanto è bene richiedere il parere del medico di base o altro specialista qualificato prima di avvicinarsi a questo tipo di trattamento.

I principi e le linee guida descritte in questo documento sono da intendersi unicamente con finalità antistress e di benessere della persona, non hanno finalità terapeutiche. La riflessologia plantare è considerata un trattamento olistico, non ha nulla di scientifico.

N.B.: IL RIFLESSOLOGO AGISCE SEMPRE PER IL BENESSERE DELLA PERSONA MA NON È UN MEDICO: NON PRESCRIVE E NON FA DIAGNOSI E SI PROPONE UNICAMENTE DI RIEQUILIBRARE L'ORGANISMO NELLA SUA TOTALITÀ.

La presente guida non è da intendersi come un parere professionale sul come agire.

Proseguendo la lettura di questo documento, accetti le comunicazioni sopraindicate sollevando www.riflessologiaplantare.biz e l'autore da ogni responsabilità derivante dal suo utilizzo.

Tutti i diritti riservati
Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta di www.riflessologiaplantare.biz

Cause e danni provocati dallo stress della vita moderna

Negli ultimi anni la nostra vita è cambiata in maniera esponenziale. Passiamo **giornate intere davanti agli schermi di pc e dispositivi mobili** non solo per lavorare, ma anche per leggere il giornale, controllare la nostra corrispondenza, tenerci in contatto con gli amici e la nostra famiglia. Ma quali sono i danni che possono essere causati da questo utilizzo eccessivo dei mezzi tecnologici?

La scienza, con vari studi condotti, ha dimostrato che **lo stress** nel fissare continuamente gli schermi e condurre una vita sedentaria non solo può essere causa di effetti quali la stanchezza agli occhi e problemi alla vista, ma può causare anche la comparsa di altri sintomi, legati alla **sfera psicologica**.

Sono infatti sempre più diffusi, a causa dell'utilizzo del pc, della vita sedentaria e di un'intensa attività mentale:

- Squilibri emozionali;
- Senso di vertigini o di disorientamento;
- Difficoltà di concentrazione;
- Depressione;
- Disturbi dell'umore;
- Insonnia

A tutte queste problematiche vanno ad aggiungersene altre che investono la **sfera fisica**. Trascorrere troppo tempo **seduti davanti ai dispositivi può indebolire il nostro corpo**, che, per sua natura, è fatto per muoversi.

Molti studi hanno trovato una correlazione tra eccessiva esposizione ai dispositivi mediatici e tecnologici e aumento dei rischi di obesità.

Indebolimento del corpo e aumento del peso sono anche cagionati dall'aumento del consumo di cibi durante la visione di film, video, audio, ecc. di bevande e cibi e ipercalorici

e poco nutrienti che influenzano le preferenze non solo dei più giovani, ma anche degli adolescenti in generale.

Infine, **un'eccessiva attività mentale nel lavoro, può alla lunga indebolire la mente** stancandola più del dovuto, causando effetti indesiderati (vertigini, disorientamento, scarsa concentrazione, inibizione di alcune funzioni del corpo).

A questo quadro, **si aggiunge la frenesia della vita moderna** che impone ritmi stressanti, non sempre in linea con i nostri bisogni: questi non corrispondono con i nostri tempi, ma non possiamo fare altro che assecondarli, con tutto il malessere che ne deriva.

Troppo distratti o troppo impegnati non ci rendiamo neppure conto di quelli che sono realmente i bisogni del corpo e, nell'assoluta inconsapevolezza, non troviamo neppure il modo per gratificarli in maniera naturale.

Ecco alcune problematiche **tra le più comuni**:

- Mal di testa
- Dolori e tensioni muscolari
- Disturbi allo stomaco
- Nervosismo
- Calo del desiderio sessuale
- Mancanza di energia

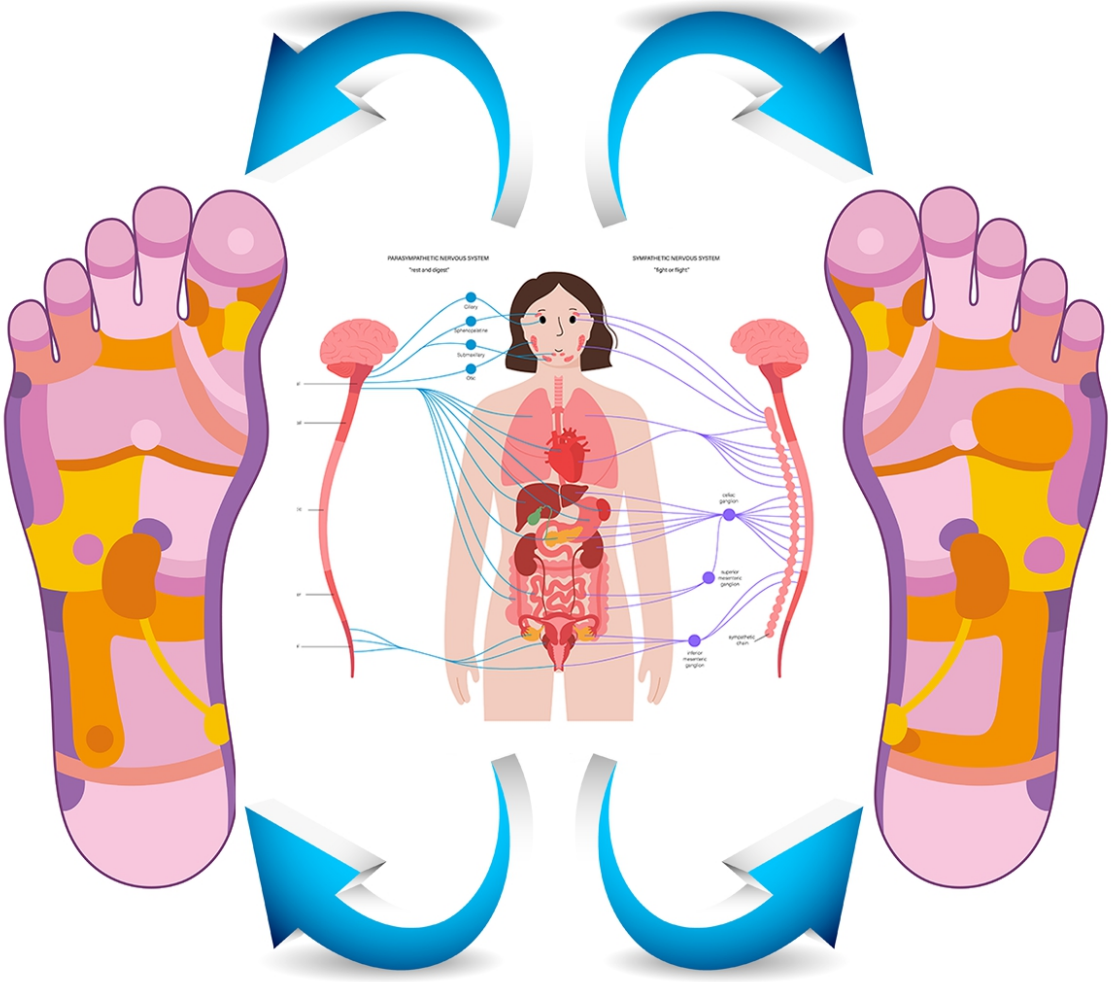
Perché la riflessologia plantare è un eccellente rimedio

Per fortuna esiste un rimedio efficace contro lo stress, un'opzione naturale, che aiuta a ridurne gli effetti negativi riportando il benessere e l'armonia dentro e fuori di noi.

Si tratta della **riflessologia plantare**, un trattamento del tutto naturale che coinvolge corpo, mente e spirito, che diventano una cosa sola, un sistema coeso, che può essere riequilibrato nella sua interezza.

Vediamone ora i 3 principi.

PRINCIPIO #1: Nei piedi si riflette il benessere di tutto l'organismo

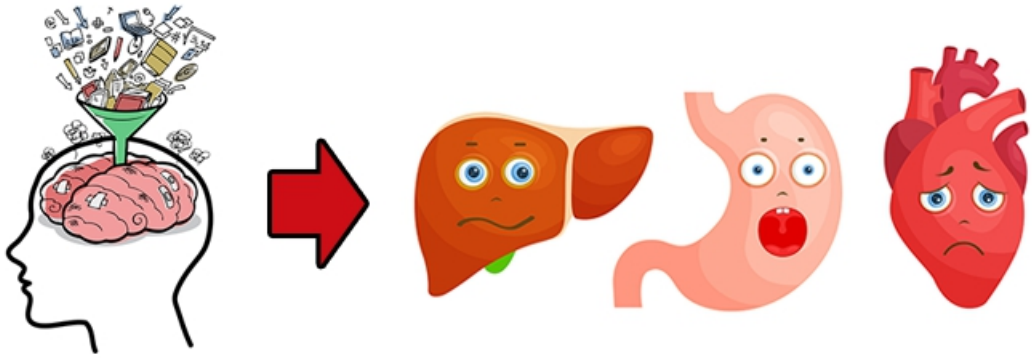


Secondo la teoria della riflessologia plantare, gli organi del corpo sono collegati ai piedi sotto forma di zone riflesse o punti riflessi. Ciascuna di esse corrisponde a uno specifico organo o ad una determinata parte anatomica.
Tramite uno stimolo sulla zona riflessa sui piedi, che ha luogo con l'invio di segnali al cervello, quest'ultimo provvede a mandare lo stimolo al corrispondente organo di riflesso.

Questo significa che con la riflessologia si ha il vantaggio di poter comunicare in modo naturale e non invasivo con altre zone del corpo altrimenti difficilmente raggiungibili, come ad esempio gli organi interni. Oppure, si possono trattare di riflesso zone del corpo (ad esempio braccia, gambe o schiena) che, in presenza di dolori, non è possibile trattare direttamente con il massaggio tradizionale.

PRINCIPIO #2: gli organi scarichi energeticamente creano squilibrio

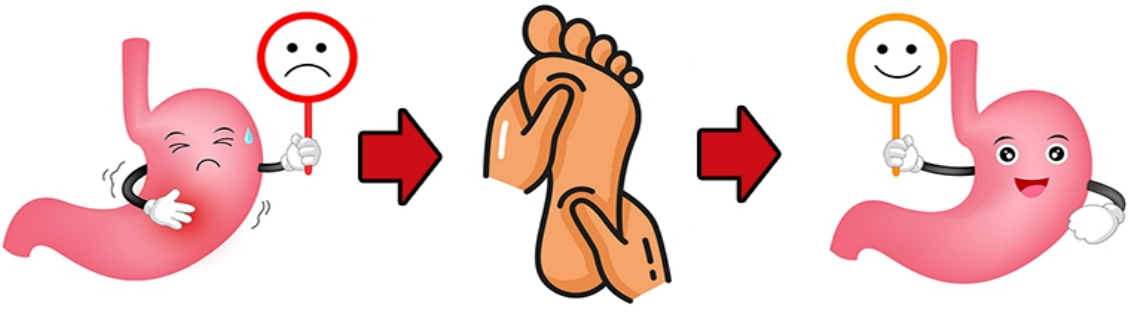
Secondo la visione olistica del problema, tutto il sistema degli organi interni e sensoriali tendono a perdere energia. Una delle principali cause di questa perdita d'energia è lo **STRESS**, in quanto il nostro corpo e la nostra mente sono costantemente sottoposti alla sedentarietà, allo scarso movimento e all'incessante attività nel fissare schermi.
Non solo: **paura, ansia, preoccupazione e rabbia**, sono emozioni che a lungo andare possono creare forti tensioni, stressando e quindi scaricando energeticamente gli organi collegati a tali emozioni, con effetti negativi sul nostro organismo.



Sempre secondo la teoria olistica, uno o più organi scarichi energeticamente avrebbero maggiore difficoltà a svolgere le naturali funzioni ad essi assegnati, creando squilibrio e malessere.

PRINCIPIO #3: Ricaricare gli organi scarichi

Con la riflessologia plantare si vanno a stimolare i punti riflessi collegati direttamente agli organi cosiddetti "scarichi energeticamente", in modo da ricaricarli d'energia, riducendo i livelli di stress. Ad esempio, se la persona presenta degli squilibri, andremo a energizzare gli organi collegati al problema, rilassandoli.



In questo modo l'organo ricaricato godrà di maggior benessere, aiutando l'organismo a ritrovare l'equilibrio perduto.

Corpo e mente possono ritrovare l'armonia, recuperando le capacità perdute: calma, concentrazione, una postura migliore e uno stato mentale predisposto ad accogliere le cose positive e gli altri.

Il trattamento delle zone riflesse, stimola quindi la naturale capacità di autoguarigione del corpo.

I benefici sono molteplici, eccone alcuni:

1) Aiuta a calmare gli stati d'ansia, d'agitazione e nervosismo
2) Aumenta la concentrazione aiutando ad essere più produttivi nel lavoro
3) Può migliorare il metabolismo facendo sentire più energici
4) Migliora la circolazione sanguigna
5) Migliora l'umore e l'attività ormonale
6) Può migliorare le difese immunitarie
7) Risveglia l'energia sessuale migliorando il rapporto di coppia
8) Favorisce il sonno profondo contrastando l'insonnia
9) Può migliorare la digestione e l'attività intestinale
10) Rilassa le tensioni alla schiena alleviandone i dolori
11) Allevia il mal di testa...

… e non solo. Questi sono solo alcuni dei benefici della riflessologia. Ricaricando energeticamente gli organi, il corpo tende a riequilibrarsi da sé, riuscendo a svolgere in modo più efficiente le sue funzioni. In questo modo, è possibile risolvere specifiche problematiche, in modo naturale.

Infine, lo ricordiamo, la riflessologia plantare si presta bene non solo per trattare le altre persone ma anche se stessi (con l'Automassaggio).
Come ulteriore vantaggio, puoi decidere di farne una professione redditizia.

Ecco come puoi ritrovare l'equilibrio perduto applicando le tecniche di Riflessologia Plantare con efficacia... anche se non hai alcuna esperienza nel fare massaggi

Con questo documento hai compreso come la riflessologia plantare ti possa aiutare a ritrovare il benessere perduto a causa dello stress della vita sedentaria moderna, motivo di perdita d'energia e squilibri.

Il passo successivo è comprendere come applicare le tecniche di riflessologia plantare, per te stesso (con l'automassaggio) oppure per fare trattamenti ad altre persone (i propri cari, amici, oppure clienti) aiutandole a risolvere le problematiche descritte finora.

Se sei interessato a **raggiungere una condizione di maggior equilibrio psicofisico, sentirti pieno di energia e vitalità e poter aiutare anche altre persone a ritrovare il benessere perduto,** ecco di seguito i corsi e le mappe che ti spiegano come effettuare la Riflessologia Plantare Shiatsu:

CORSO 1° LIVELLO: COME STIMOLARE LE ZONE RIFLESSE

CORSO 2° LIVELLO: TRATTAMENTI SPECIFICI DI RIFLESSOLOGIA

MAPPE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE