



Serie
Conquista do Bem-Estar

CONQUISTE O BEM-ESTAR COM A REFLEXOLOGIA PODAL

Para pacientes e profissionais

Terapeuta e Professor
Adriano Ferrari

CONQUISTE O BEM-ESTAR COM A REFLEXOLOGIA PODAL

PARA PACIENTES E PROFISSIONAIS

Professor e Terapeuta Adriano Ferrari

ÍNDICE

PARTE 1ª – CONHECIMENTO GERAIS

CAPÍTULO 1

O que é Massagem?..... 9

CAPÍTULO 2

O que é reflexologia?..... 16

2ª PARTE – O QUE O PACIENTE PRECISA SABER

CAPÍTULO 3

Como a reflexologia ajuda no bem-estar?.....22

CAPÍTULO 4

Automassagem nos pés.....28

3ª PARTE – REFLEXOLOGIA PARA PROFISSIONAIS

CAPÍTULO 5

Anatomia do Pé..... 59

CAPÍTULO 6

Canais ou meridianos dos pés..... 65

CAPÍTULO 7

Tipos de Massagens..... 77

CAPÍTULO 8

Prática da Reflexologia..... 86

CAPÍTULO 9

Mapa dos pontos dos pés..... 91

CAPÍTULO 10

Sequência 1 - Técnicas e costas do pé..... 102

Conquiste o bem-estar com a Reflexologia Podal

Para pacientes e profissionais

CAPÍTULO 11

Sequência 2 – Coluna 122

CAPÍTULO 12

Sequência 3 – Sola do pé 126

CAPÍTULO 13

Usando acessórios para realizar a reflexologia..... 150

CAPÍTULO 14

Como entrar no mercado de trabalho..... 155

Conquiste o bem-estar com a Reflexologia Podal

Para pacientes e profissionais



Sobre o autor

Adriano Ferrari dos Passos, é professor de de terapias, terapeuta holístico atuando com técnicas de massoterapia, acupuntura, moxaterapia, auriculoterapia, ventosaterapia, florais de bach. É pesquisador e estudioso desde 2001 do comportamento humano, se especializando em PNL (Programação Neurolinguística), que inclui a linguagem corporal e linguagem de sinais.

Estudou na A.N.B.A.T.H, PRO SALUS, INSTITUTO BACH.

Atua na área de massoterapia desde 2001, passando por clinicas renomadas como a Keiko's , onde aperfeiçoou a técnica de reflexologia podal, por atuar especificamente no departamento direcionado a atender comissários de bordo que utilizavam-se desta técnica para aliviar as dores nos pés, devido a ficarem por muito tempo em pé nos voos.

Nesta época nos meados dos anos 2004 chegava a atender a media de 10 pessoas por dia com reflexologia, isso lhe proporcionou uma bagagem técnica e teórica sobre esta terapia.

Atualmente é professor de PNL, de terapias, palestrante, escritor e terapeuta holístico.

Palavra do autor

É com imenso prazer que eu entrego esta obra para você, fruto de mais de 20 anos de trabalho e estudo sobre massoterapia.

Você terá em mãos um livro que lhe proporcionará conhecimento amplo, sobre a reflexologia podal. Com este livro você aprenderá como massagear os pés e atingir o objetivo que é o equilíbrio da saúde humana.

Este livro divide-se em três partes :

- 1ª parte – são conhecimentos gerais que você precisará, para entender um pouco sobre a reflexologia podal
- 2ª parte - é direcionada para pacientes, pessoas que gostariam de receber uma massagem nos pés.
- 3ª parte - é direcionada para profissionais ou pra quem deseja entrar na área de massoterapia com a reflexologia podal.

Muita gente ainda não sabe, mas a massagem é sem dúvidas a arte mais antiga de cura do planeta. E por que a massagem é tão eficaz? Eu te explico, nós seres humanos, não somos um amontoado de células somente, mas sim um ser que possui energia, calor e uma mente que é capaz de fazer maravilhas, por tanto, quando nós tocamos em alguém, não tocamos somente com a parte material, mas com a mental, com a espiritual, por mais que você não consiga enxergar esta realidade, é assim que acontece. Conectamo-nos com o outro através de energias mentais e físicas. A cura nada mais é que um processo de renovação celular, que vem através de estímulo mental e físico. Mesmo quando tomamos remédios, o que estes fazem é estimular nosso físico a criar um fluxo de celular positivo através dos glóbulos de defesa, combatendo as irregularidades no sistema celular e restabelecendo a saúde.

Conquiste o bem-estar com a Reflexologia Podal

Para pacientes e profissionais

Com a massagem é assim também, pressionamos uma parte do corpo e estimulamos todo o sistema celular a agir a favor daquela região, as células de defesa também vão agir, mas agora com estímulos diferentes, feitos pela pressão da massagem. Então quando nós pressionamos não estamos só “apertando” estamos enviando nossa energia e intenção praquela região que vai receber todo este fluxo de calor e energia além da pressão física do ponto.

Com explicação você já compreendeu a importância da massagem, então de agora em diante, ao ler este livro, ao praticar o que te ensinarei, você dará um passo importante para seu crescimento e aperfeiçoamento na área de massoterapia.

Seja você mais um que faz a diferença na vida das pessoas!

Forte abraço

Adriano Ferrari

PARTE 1ª

CONHECIMENTO

GERAIS

Capítulo 1



O que é massagem?

A massagem é a forma mais antiga do planeta de se restabelecer a cura.

Não há uma data certa pra se dizer quando foi que surgiu a arte de massagear, mas pode ter certeza que a arte da massagem precede a vinda de Jesus Cristo ao planeta.

Para termos uma ideia, a tão famosa medicina chinesa, segundo os historiadores, tem relatos de que surgiu há cerca de três mil anos antes de Cristo. Portanto a massagem deve ser ainda mais antiga que isso.

O que nós podemos compreender e usar nosso raciocínio para poder chegar a conclusões é que a

partir do momento em que o ser humano começou a ter consciência do seu EU, ou seja, que ele começou a pensar, raciocinar, questionar-se, ele também começou a conhecer seu corpo, seja através da sexologia, o ato sexual e até mesmo intuitivamente a tocar-se por motivos óbvios, como esfregar uma região que podia ter sido afetada por um ataque de outro ser humano, ou até uma queda.

Quantas vezes intuitivamente você massageou uma região que foi afetada, por exemplo, quando você bateu a cabeça em algum lugar e doeu, intuitivamente você levou a mão na cabeça e massageou para aliviar a dor, não foi?

Para te explicar isso melhor, preciso trazer para você como foi sendo passado de gerações por gerações os reflexos condicionados que instintivamente usamos hoje.

Desde desta época pré-histórica até a atual nós fomos criando ações mentais e corporais que foram gerando métodos de sobrevivência que foram sendo incluídos em nosso sistema de vida, assim tornando-se reflexos naturais ou instintivos que ficam automáticos em



nossas vidas. A massagem talvez (e eu acredito que seja mais seguro dizer que) veio desta vivência. Imagina nesta época de grandes batalhas entre seres humanos e animais, quantas dores eram criadas

e como é que eles faziam para alivá-las? Certamente conheciam alguma forma de cura através de plantas, mas o mais óbvio no caso de dores físicas, era a automassagem, como fazemos hoje intuitivamente quando batemos a cabeça, não é?

Bem, a partir daí vem o aperfeiçoamento da massagem através do povo oriental, mais precisamente dos chineses.

O povo chinês, para mim é o pioneiro em questão de terapia holística, eles são fantásticos neste quesito.

Quando eu comecei a estudar Medicina Chinesa, lá na ANBATH nos meados do ano de 1999, com o saudoso mestre Hirashi Kaneshiro (que voltou para a pátria espiritual), eu comecei entender a profundidade que os chineses tinham a respeito do macrocosmo e o microcosmo, ou seja, os chineses eram profundos na compreensão do homem e do universo, daí nasceu o Taoísmo e o Budismo.

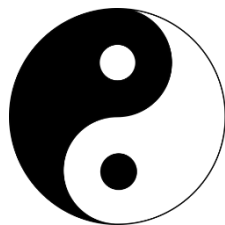
Resumidamente, eu vou passar pra você como os chineses chegaram à descoberta da medicina chinesa que engloba a massoterapia também.

Conta a história chinesa que um sábio de nome Fu Hi, filósofo e pensador, isto talvez há mais de três mil anos antes de Cristo, que ficava fazendo ponderações dialéticas sobre o Universo, planeta e homem. Fu Hi começou a se questionar o porquê tinha alto e baixo, gordo e magro, frio e calor, sol e lua, noite e dia, assim por diante.

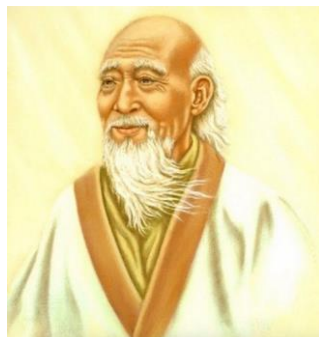
Desta forma ele começou a entender que existia duas forças antagônicas que dominava todo o Universo.



Fu Hi entendeu que havia também uma força única que comandava todas as coisas deste universo, ele deu o nome de TAO, desta energia única, saía duas energias que davam vida para tudo que existia no Universo e planetas. Uma energia negativa, que ele deu o nome de YIN e outra energia positiva que ele deu o nome YANG.



Conta que Fu Hi foi o precursor do TAOISMO, codificado mais tarde pelo famoso filósofo **Lao T'se**.



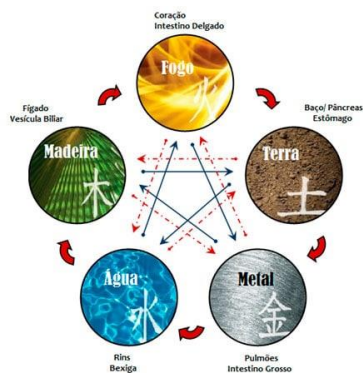
Mais tarde a teoria de Fu Hi foi utilizada como base para a medicina chinesa, que criou toda a teoria que hoje utilizamos nesta medicina.

Para Fu Hi, tudo o que tem no universo e no planeta terra tem no corpo do homem, ou seja, somos um microcosmo e assim para os chineses que adotam o TAOISMO como forma de filosofia de vida, o

desequilíbrio da saúde se dá pelo desequilíbrio das energias yin e yang existente dentro de nós.

A famosa teoria dos 5 elementos usada para diagnosticar doenças pelo médico da medicina chinesa é totalmente fundamentada no conceito de Fu Hi.

Cada elemento tem ligação com o planeta terra e com o corpo humano, cada elemento é responsável pelo equilíbrio físico e mental do ser.



Por exemplo, o elemento Fogo é ligado com o calor, sol no caso do planeta e universo, e no caso do ser humano controla emocionalmente a alegria, controla o sangue, o coração e o intestino delgado, as artérias e veias, a língua, sabor amargo das comidas.

Os chineses entenderam que nosso corpo é uma cópia do Universo e do Planeta Terra, então temos energia, ar, água, calor, massa (músculos). Com este entendimento foi descoberto que no corpo energético tinha meridianos ou canais (tipo de tubos) onde energias ligadas aos cinco elementos percorriam e com o passar do tempo, dizem alguns historiadores, que talvez os artistas marciais que começaram a praticar meditações e treinamentos de concentração com respirações, chamados de QI GONG, descobriram esta

energia que passa pelo corpo, eles percebiam que a energia passava nestes canais e em alguns pontos específicos ficavam broqueadas e doloridos, daí nasceram os pontos de acupuntura ligados aos canais de energia e aos cinco elementos.



Chegamos então no nosso tema, a massagem, dizem estes historiadores que a partir desta descoberta, os praticantes de **Qi Gong (Qi = Energia / Gong = Trabalho)** massageavam estes pontos para desbloqueá-los. Uma das teorias é que o Tui Na, massagem chinesa feita nos pontos de acupuntura nasceu deste processo.

Estamos falando de cerca de pelo menos uns mil anos antes de Cristo, dizem que pode ser mais, três mil anos antes de Cristo, que toda esta cultura e sabedoria já existiam na antiga China.

Mas o importante é que não bastaria só massagear, teria a forma certa de massagear, o massagista ou o terapeuta, médico, precisava conhecer a fundo a teoria da Medicina Chinesa, para que o resultado de restabelecer a energia e a saúde humana fosse alcançado.

Temos alguns termos que mais a frente eu vou explicar melhor que é excesso de energia, deficiência de energia, dor por excesso e dor por deficiência, etc.

Assim, o paciente quando recebia a massagem com a técnica aplicada corretamente, conseguia ter sua dor retirada ou sua saúde restabelecida.

Resumindo, o que realmente é a massagem?



A massagem é o ato de apertar, ou pressionar determinada parte do corpo relaxando a musculatura e promovendo a saúde.

O termo MASOTERAPEUTA vem de masso, que significa massagem e terapeuta, termo que significa **pessoa que cuida da saúde de outra**. Então o termo massoterapeuta pode ser dizer que é ***uma pessoa ou profissional qualificado que cuida da saúde das pessoas através da massagem.***