

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ANONIMUS**

**Masajul armonizator și terapeutic al picioarelor și tălpilor /**  
Anonimus. - București : Editura Ganesha, 2020  
ISBN 978-606-8742-64-9

615

Comenzi la:



tel: 0722 264 594  
e-mail: [contact@edituraganesha.ro](mailto:contact@edituraganesha.ro)  
web: [edituraganesha.ro](http://edituraganesha.ro)

# Masajul armonizator și terapeutic al picioarelor și tălpilor

**Anonimus**

Tipărit la:

**ganesha**  
advertising & printing

design • tipar • promoționale

tel: 021 423 20 58, tel/fax: 0372 896 105  
e-mail: [contact@ganesa.ro](mailto:contact@ganesa.ro), web: [ganesa.ro](http://ganesa.ro)

Introducere	7	Stimularea <b>mobilității</b> oaselor piciorului	78
<b>Zece zone</b> pentru ameliorarea în scurt timp a durerilor	9	<b>Marea întindere</b> a gleznei	79
<b>Binefaceri</b> multiple și nebănuite ce pot să apară la nivelul întregului organism	11	<b>Masajul</b> degetelor de la picioare	80
<b>Câteva repere</b> necesare	15	<b>Masajul</b> zonelor dintre degetele de la picioare	81
Cum putem identifica cu ușurință <b>poziția zonelor reflexe</b>	19	<b>Masajul global</b> al tălpii	82
Hărți de <b>reflexologie</b>	22	<b>Marea întindere</b> finală	83
<b>Mecanismul specific de acțiune</b> al reflexologiei	28	<b>Partea 2</b>	84
<b>Ce este necesar să știm</b> înainte de a începe	30	<b>Partea superioară și marginea externă</b> a picioarelor	84
<b>Sfaturi pregătitoare</b> esențiale	32	<b>Indicații</b> importante	86
<b>Precauții</b>	34	<b>Oasele și mușchii</b>	89
Primele <b>sfaturi esențiale</b>	36	Zone așa-zis <b>cronice</b>	96
<b>Observați cu multă atenție</b> picioarele	41	Zona de corespondență pentru <b>ovare și testicule</b>	102
<b>Manevrele curente ce sunt utilizate</b> în reflexologie	44	Zona de corespondență pentru <b>șolduri și picioare</b>	106
<b>Hipofuncție și hiperfuncție</b>	48	Zona de corespondență pentru <b>uter și prostată</b>	110
<b>Ameliorarea durerilor</b> vertebrale și articulare	51	Zona de corespondență <b>sacro-iliacă și a nervului sciatic</b>	114
<b>Cum somatizăm</b> creierul	54	Zona de corespondență pentru <b>organele limfactice din partea inferioară a trupului</b>	118
<b>Zonele</b> care este necesar să fie <b>tratate</b>	57	Zona de corespondență a <b>abdomenului</b>	122
<b>Folosirea practică</b> a acestei lucrări	61	Zona de corespondență pentru <b>torace și sâni</b>	126
Este necesar să înțelegem așa cum se cuvine <b>fișa de reflexologie</b>	63	Zona de corespondență <b>esofag-faringe-stern</b>	130
<b>Partea 1</b>	65	Zona de corespondență pentru <b>organele limfactice din partea superioară a trupului</b>	134
<b>Masajul de relaxare</b> al picioarelor	65	Zona de corespondență pentru <b>umeri-brațe-coate</b>	140
<b>Indicații</b> importante	66	Zona de corespondență pentru <b>șolduri-coapse-genunchi</b>	146
<b>Contactul și vibrațiile benefice</b> la nivelul picioarelor	69	<b>Partea 3</b>	150
<b>Învăluirea</b> ambelor picioare	70	<b>Marginea internă a tălpilei și a degetelor</b> de la picioare	150
<b>Masajul</b> ambelor tălpi	71	<b>Indicații</b> importante	152
<b>Masajul</b> cu dosul mâinii	72	<b>Coloana</b> vertebrală	155
<b>Masajul alternativ</b> al fiecărui picior	73	Zona de corespondență pentru <b>tâmples-partea superioară a craniului</b>	160
<b>Masajul</b> tendonului lui Achile	74	Zona de corespondență <b>os occipital-ceafă</b>	164
<b>Masaj</b> cu podul palmei	75	Zona de corespondență pentru <b>vertebrele cervicale</b>	168
<b>Masajul și manevra</b> de amplificare a mobilității călcâiului	76	Zona de corespondență pentru <b>vertebrele dorsale</b>	174
<b>Rotația binefăcătoare</b> a gleznei	77	Zona de corespondență pentru <b>vertebrele lombare</b>	180
		Zona de corespondență <b>os sacru-coccis</b>	186

Zona de corespondență <b>faringe-laringe-nas</b>	190
Zona de corespondență <b>creier-hipofiză-epifiză</b>	194
Zona de corespondență <b>gât-față-dinți</b>	198
Zona de corespondență a <b>ochilor</b>	202
Zona de corespondență a <b>urechilor</b>	206
Zona de corespondență a <b>sinusurilor</b>	210
<b>Partea 4</b>	214
<b>Tălpile</b> picioarelor	214
<b>Indicații</b> importante	217
Câteva elemente de <b>fiziologie organică</b>	219
Punctul înțelept de vedere al <b>medicinii orientale</b>	229
Tratamentul <b>organelor</b>	232
Zona de corespondență <b>tiroidă-paratiroidă</b>	234
Zona de corespondență a <b>plămânilor</b>	240
Zona de corespondență a <b>splinei</b>	244
Zona de corespondență a <b>inimii</b>	248
Zona de corespondență a <b>diafragmei</b>	252
Zona de corespondență a <b>plexului solar</b>	256
Zona de corespondență a <b>stomacului</b>	260
Zona de corespondență <b>ficat-vezică biliară</b>	264
Zona de corespondență a <b>pancreasului</b>	268
Zona de corespondență <b>rinichi-suprarenale</b>	272
Zona de corespondență <b>vezică urinară-ureter</b>	278
Zona de corespondență a <b>colonului</b>	282
Zona de corespondență a <b>intestinului subțire</b>	288
Marile <b>circuite tainice</b>	292
Lista <b>zonelor reflexe</b>	300
Fișe de tratament	302

## Introducere

*Reflexologia plantară este o metodă de tratament în care anumite zone ale tălpilor, numite „zone reflexe”, sunt masate într-un mod specific și declanșează reacții de autovindecare în restul organismului. Fiecare zonă reflexă acționează asupra unui organ, a unei funcții sau a unei părți specifice a trupului.*

Un simplu masaj de relaxare realizat la nivelul picioarelor ameliorează în doar câteva minute oboseala acumulată în timpul zilei. În plus, la nivelul picioarelor puteți învăța să identificați anumite zone precise, numite „zone reflexe”, care pot furniza informații despre funcționarea organelor interne și sănătatea diferitelor părți ale trupului dumneavoastră. Cu ajutorul acestui ghid, veți putea învăța să identificați și să tratați aceste zone pentru a preveni bolile, pentru a combate eficient micile tulburări din viața de zi cu zi, pentru a vă alina majoritatea durerilor și a vă menține într-o stare bună de sănătate. Veți fi uimit de rezultate.

Deși reflexologia plantară nu a fost dovedită științific, iar amplasarea zonelor reflexe a fost stabilită empiric, efectele sale au fost din plin verificate prin practică. În Elveția, în Germania, în țările nordice ea este folosită pe scară largă în beneficiul pacienților din spitale. Reflexologia nu necesită niciun material, este o tehnică simplă, ușor de învățat, practic lipsită de contraindicații, pe care o puteți aplica asupra dumneavoastră înșivă și a celor apropiați.

Lecturați cu atenție paginile acestei cărți înainte de a aborda partea practică. Ele vă explică principiile reflexologiei, modalitățile de identificare a zonelor reflexe la nivelul tălpilor și mai ales modul în care este necesar ca ele să fie masate. Tehnica de tratament folosită la nivelul unei zone reflexe este o manevră specifică, ce trebuie efectuată în mod corect pentru a obține rezultatele sperate. Vă puteți apoi antrena pe aceste zone pentru a deveni capabil să realizați un tratament complet.

### **Atenționare**

*Informațiile conținute în această carte vă sunt oferite în cadrul unui demers care vizează activități de întreținere și îngrijire corporală și exclude orice obiectiv medical sau paramedical. Ele nu înlocuiesc necesitatea de a consulta un profesionist în domeniul sănătății de fiecare dată când este necesar.*



# **Zece zone pentru ameliorarea în scurt timp a durerilor**

## **Apariția reflexologiei plantare**

Descoperirea unor planșe indiene foarte vechi, gravate în metal, care ilustrau zonele reflexe, precum și unele referințe la această modalitate de tratament făcute cu 3000 ani înainte de Hristos în medicina chineză și de asemenea anumite hieroglife din Egiptul antic atestă originea foarte veche a reflexologiei.

Însă nașterea propriu-zisă a reflexologiei plantare i-o datorăm doctorului Fitzgerald, un medic american de la începutul secolului trecut, specialist ORL. El a experimentat o veche practică chineză, care consta în apăsarea cu putere a extremităților degetelor de la mâini și picioare pentru a ameliora durerile cronice. A obținut rezultate bune la pacienții săi care sufereau de sinuzită sau bronșită. El a înțeles astfel că există o legătură între terminațiile nervoase ale mâinilor și picioarelor și organele interne, legătură bine cunoscută de altfel în acupunctură, prin traseele canalelor subtil energetice (meridianelor). El a împărțit apoi trupul omenesc în zece zone longitudinale, corespunzătoare degetelor de la mâini și picioare: o presiune exercitată asupra uneia dintre aceste zone îmbunătățește funcționarea organelor interne corespunzătoare acelei zone.

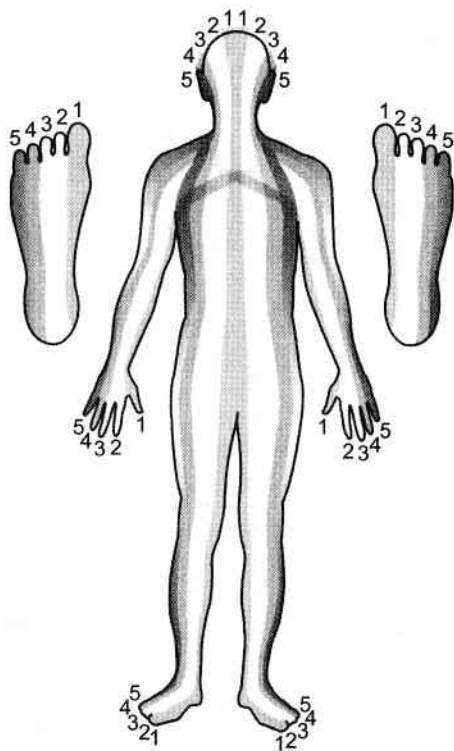
Bazându-se pe acest principiu, el a inventat o tehnică de presiune puternică exercitată asupra extremităților, pentru ameliorarea durerilor și îmbunătățirea funcțiilor organice, metodă pe care a numit-o „terapia pe zone”: de exemplu, exercitarea unei presiuni de 1-5 kg timp de două minute asupra degetului arătător de la mâna dreaptă sau asupra celui de-al

doilea deget de la piciorul de pe aceeași parte are ca efect ameliorarea unei dureri la nivelul ochiului drept.

Lucrările doctorului Fitzgerald au ajutat enorm la identificarea zonelor reflexe. Trupul se divizează în zece zone longitudinale (benzi), pornind de la cap până la călcâie. Fiecare jumătate a trupului cuprinde așadar cinci zone: chiar dacă există și câteva excepții, zona reflexă corespunzătoare unui organ situat în cea de-a treia bandă longitudinală, de exemplu, rinichiul, se va regăsi pe picior în zona aliniată celui de-al treilea deget de la picior.

Practica reflexologiei moderne s-a dezvoltat în special datorită lucrărilor unei maseuze americane numite Eunice Ingham Stopfel, ale cărei cărți, intitulate: „Ce ne pot povesti picioarele” și „Ce ne-au povestit picioarele” au fost primele care au prezentat hărțile detaliate ale zonelor reflexe. Ea și-a consacrat întreaga viață promovării acestei metode, stabilind tehnica de masaj a acestor zone și dând numeroase exemple de tratament posibil.

În Anglia, reflexologia a fost inițiată în anii '60 de Doreen Bailey, iar în Germania de Ann Marquart. În paralel s-a dezvoltat o tehnică de reflexologie orientală, puțin diferită, în special sub impulsul dat de Michio Kushi.



# Binefaceri multiple și nebănuite ce pot să apară la nivelul întregului organism

## Rezultate rapide și incontestabile

*În afara contraindicațiilor, reflexologia nu generează efecte nocive. Rezultatele sunt cel mai adesea rapide și durabile, mai ales atunci când faceți un tratament global al tuturor zonelor.*

» **Cu ajutorul reflexologiei plantare puteți realiza următoarele:**

### ❶ O stare de destindere

La nivelul tălpilor picioarelor se găsesc circa 7200 de terminații nervoase (ceea ce face ca picioarele să fie zonele cele mai inervate ale trupului), 90 de mușchi și 107 tendoane! Aceasta explică de ce un simplu masaj al picioarelor produce o stare de bine atât de intensă. Foarte solicitate, atât în timpul mersului, cât și pentru a ne menține echilibrul în poziție verticală, încorsetate în încălțări nu întotdeauna potrivite, picioarele noastre au nevoie de atenție și îngrijire. Destinderea generată de masajul picioarelor se răspândește în întregul organism și ușurează respirația.

Veți vedea adesea că cel pe care îl masați inspiră profund sau oftează în timpul tratamentului.

Această acțiune de destindere globală, care înlătură stresul vieții de zi cu zi, este deja prin ea însăși un factor de vindecare a multor dureri și boli psihosomatice.

## 2 Îmbunătățirea circulației sanguine

Respect Bolta plantară este o veritabilă rețea de capilare, numită „talpa venoasă a lui Lejars”, completată de o rețea venoasă profundă. Masajul piciorului și tratamentul zonelor reflexe stimulează această rețea sanguină care contribuie enorm, atunci când este mobilizată, la întoarcerea sângelui către inimă. Veți îmbunătăți astfel circulația venoasă, mai ales la nivelul picioarelor, aspect care facilitează eliminarea deșeurilor și a toxinelor. Astfel, varicele (în cazul cărora masajul clasic este contraindicat) se atenuază, iar senzația de picioare grele și dureroase dispare, în timp ce bolta plantară își regăsește suplețea.

## 3 Ameliorarea durerilor

Lucrările doctorului Fitzgerald au dovedit efectul analgezic al reflexologiei plantare, însoțit de diminuarea globală a stresului pe care o produce masajul picioarelor. Tratamentul zonelor reflexe ameliorează rapid majoritatea simptomelor dureroase funcționale, oricare ar fi cauza lor: organică (de exemplu, colicile, durerile de cap etc.) sau mecanică (durerile de spate, contracturile musculare, reumatismul etc.). Chiar și în cazurile în care reflexologia plantară nu este suficientă pentru a genera un proces complet de vindecare, ea poate fi folosită cu succes pentru ameliorarea simptomelor dureroase.

## 4 Stimularea organelor interne

Tratarea zonelor reflexe reglează funcțiile majore ale organismului: respirația, digestia, eliminarea, secrețiile hormonale... Ea stimulează de asemenea reacțiile de autovindecare a organelor interne perturbate. Grație unor corespondențe precise, care sunt detaliate pe hărțile zonelor reflexe, puteți acționa într-un mod specific asupra unui organ sau a unei anumite părți dintr-un organ. **Totuși, ea nu este suficientă și poate fi chiar contraindicată în cazul existenței unei leziuni la nivelul unui anumit organ.** În schimb este foarte eficientă în toate cazurile de tulburări funcționale, adică pentru toate afecțiunile care rezultă dintr-o perturbare a funcționării unui organ fără existența unei leziuni a acestuia.

## 5 Prevenirea bolilor

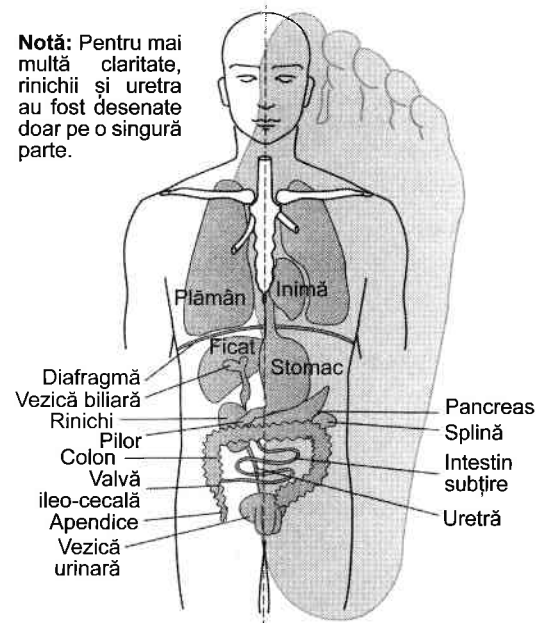
Reflexologia este una dintre puținele metode de tratament manual care acționează asupra diferitelor funcții ale sistemului nervos, precum și asupra sistemului endocrin și care determină întărirea sistemului imunitar. În plus, foarte adesea, o anumită zonă reflexă a piciorului va fi sensibilă la atingere înainte ca persoana în cauză să resimtă fie și cea mai mică tulburare a stării de sănătate sau cea mai mică durere la nivelul organului corespondent. **Perturbarea organului este astfel tratată încă de la apariția ei, înainte ca boala să se declanșeze.**

## 6 Depistarea unor eventuale probleme de sănătate

A depista înseamnă a constata, datorită sensibilității dureroase și a percepțiilor obținute în urma măsării cu degetele a zonelor reflexe, că este posibil ca un anumit organ să nu funcționeze corect. A depista nu înseamnă a diagnostica: în niciun caz reflexologia nu vă permite să precizați în ce fel este afectat un anumit organ, nici care este boala de care suferă o

anumită persoană. În schimb, practicianul experimentat va putea determina dacă este vorba despre o afecțiune cronică sau acută, despre o hiperfuncție sau hipofuncție a aceluia organ, adică va putea ști dacă organul este „iritat” sau congestionat și își va putea adapta astfel acțiunea.

**Notă:** Pentru mai multă claritate, rinichii și uretra au fost desenate doar pe o singură parte.



Trupul reflectat în picior

# Câteva repere necesare

## Puțină anatomie

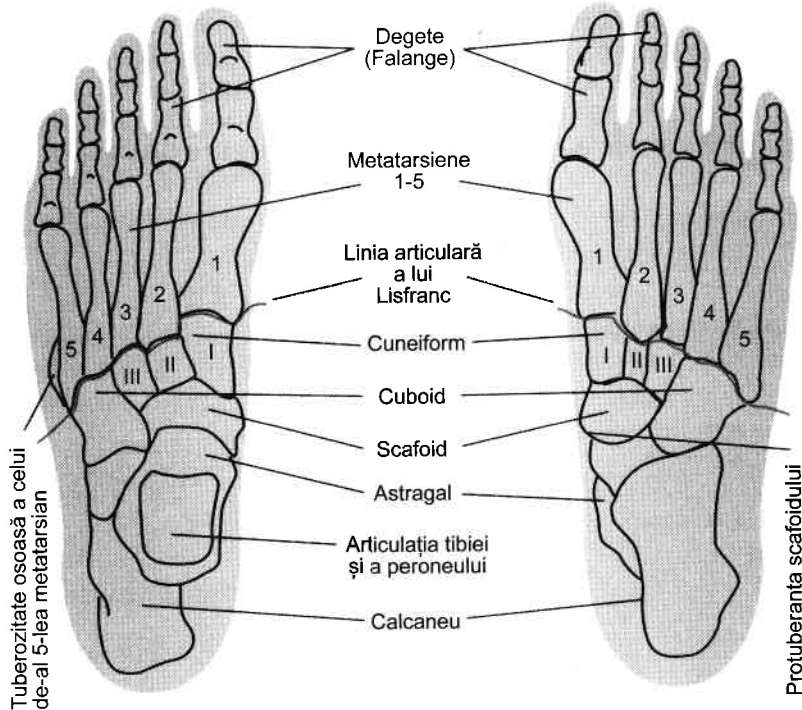
*Este necesar să aveți anumite repere anatomice pentru a putea identifica mai ușor zonele reflexe ale organelor și ale diferitelor părți ale trupului. Consultați hărțile existente.*

### » Glezna

Identificați mai întâi, pe fiecare parte a gleznei, cele două protuberanțe ale maleolelor, puncte de reper foarte vizibile și ușor de găsit la nivelul gleznei. În spatele gleznei, tot de fiecare parte, se găsesc niște zone adâncite, delimitate inferior de osul călcâiului, sau calcaneul, și posterior de tendonul lui Achile. Puteți simți acest tendon, urcând de-a lungul lui, până ce se pierde în mușchiul gambei. Aceasta este delimitarea superioară a zonelor reflexe.

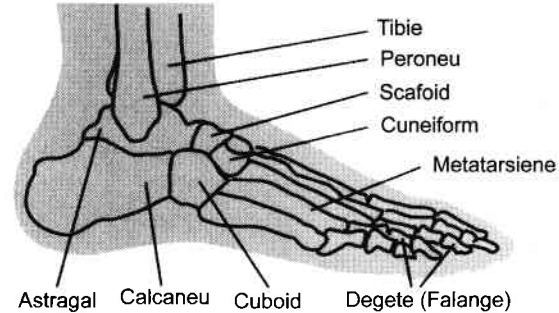
Vedere de deasupra

Vedere de dedesubt

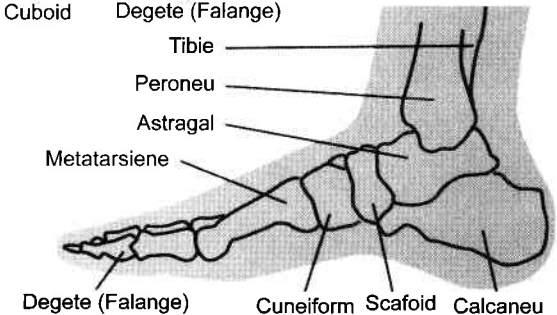


Oasele piciorului

Vedere din exterior

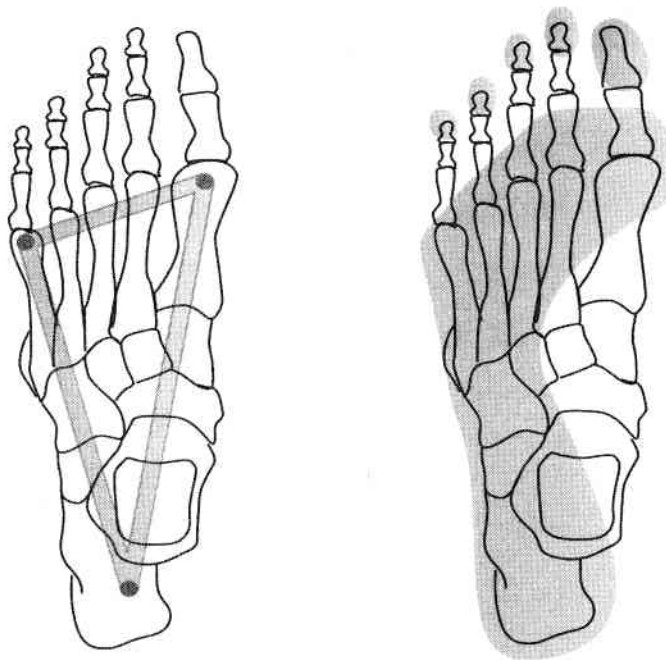


Vedere din interior



## » Partea superioară a labei piciorului

**Respe** Pe partea superioară a labei piciorului vedeți și puteți simți cu degetele tendoanele mai mult sau mai puțin vizibile de sub piele; acestea sunt tendoanele mușchilor extensori ai degetelor de la picioare. Între tendonul extensorului degetului mare de la picior și cel al extensorului celui de-al cincilea deget de la picior, avem, pe partea superioară a labei piciorului, tarsianul și metatarsienele. Urcând către pulpa piciorului, vom găsi, pe partea superioară a gleznei, pliul de flexie al articulației tibio-tarsiene, limita de sus a părții superioare a labei piciorului. Coborând către degetele de la picioare, zonele reflexe vor începe la nivelul spațiilor interdigitale. Este necesar să detectați o proeminență osoasă pe partea anterioară a gleznei, aproape de marginea internă, și anume **protuberanța scafoidului**, care vă permite să identificați liniile articulare ale piciorului.



Zonele de sprijin ale piciorului

## » Talpa

Primele repere anatomice, pe care le veți descoperi cu ușurință, sunt **zonele de sprijin ale piciorului**, acolo unde pielea este mai groasă:

- O linie de sprijin anterioară, în spatele degetelor de la picioare, care leagă primul metatarsian de cel de-al cincilea metatarsian, formând o ușoară curbură;
- O zonă de sprijin posterioară, călcâiul, cu zona largă a calcaneului.
- Marginea externă a piciorului în contact cu solul.

Vedeți de asemenea arcul longitudinal al piciorului, care formează **bolta plantară**. La bolta plantară, o linie netă permite demarcarea a două texturi ale pielii, una mai fină în partea superioară și alta mai groasă în restul tălpii. Acest reper vă va ajuta să determinați zona reflexă a coloanei vertebrale.

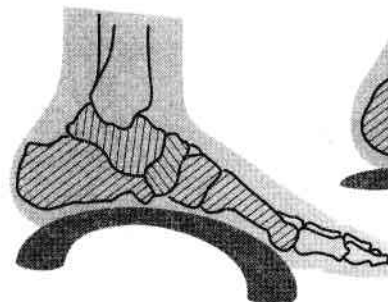
Identificați de asemenea un **tendon gros, proeminent, pe partea interioară a tălpii**: el iese în evidență dacă flexați către spate degetul mare de la picior.

Pe marginea externă puteți determina cu ușurință poziția **tuberozității osoase a celui de-al 5-lea metatarsian**.

*Toate aceste elemente sunt valabile pentru un picior normal, adică fără deformări care pot influența punctele de sprijin (ca în cazul picioarelor cu tălpi prea boltite sau prea plate).*

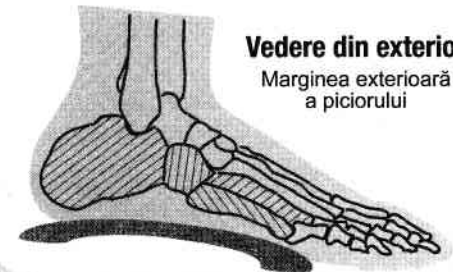
### Vedere din interior

Bolta plantară

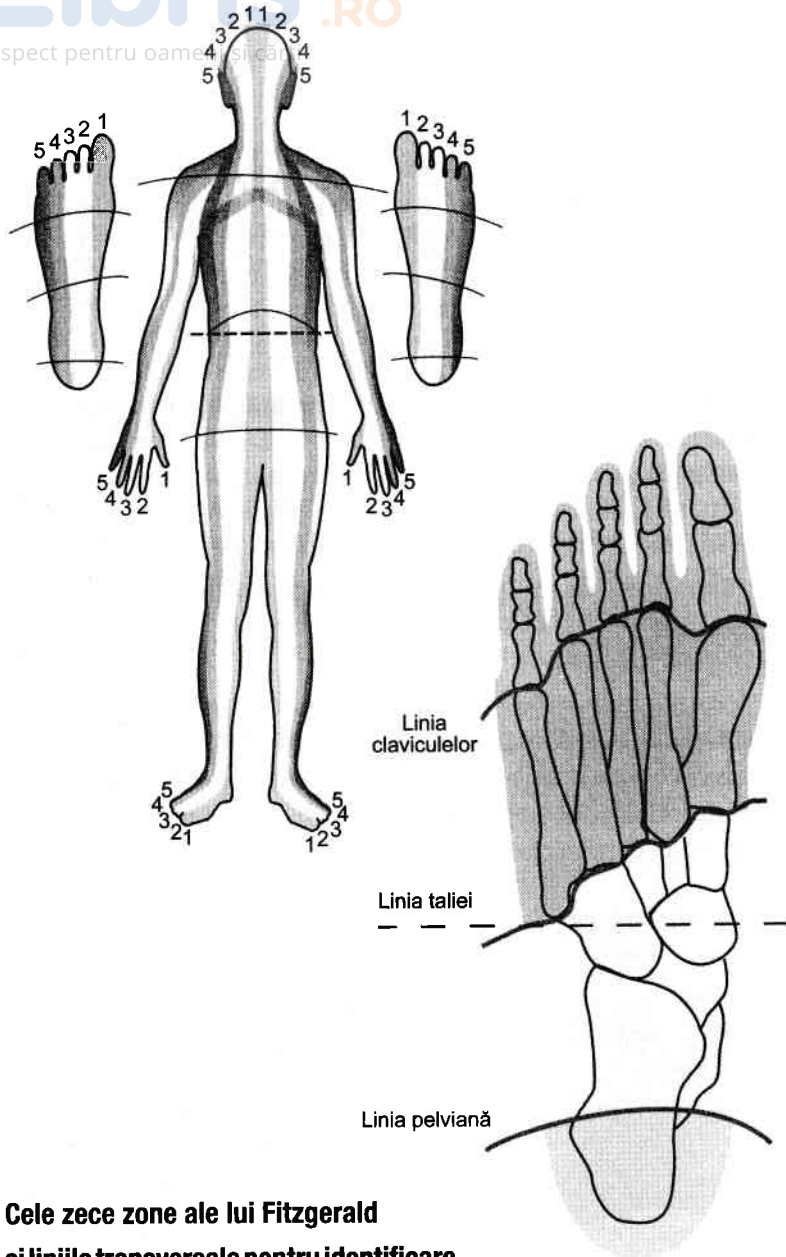


### Vedere din exterior

Marginea exterioară a piciorului







Cele zece zone ale lui Fitzgerald  
și liniile transversale pentru identificare

## Cum putem identifica cu ușurință poziția zonelor reflexe

În strânsă legătură cu modul în care este  
structurat trupul

» De sus în jos, de la dreapta la stânga

Există o strânsă corespondență între forma piciorului și trupul uman aflat în picioare: capul corespunde degetelor de la picioare, iar partea inferioară a trupului, zonei dinspre călcâi.

Cele două picioare reflectă astfel întregul trup: piciorul drept partea dreaptă a trupului, iar piciorul stâng partea stângă a trupului:

- Nu vom găsi inima sau splina, organe asimetrice, decât pe un picior, în corespondență cu poziția lor în trup.
- Pentru plămâni sau rinichi, organe duble, avem zone reflexe pe fiecare picior.

• Pentru stomac sau intestin, care se întind pe ambele părți, vom localiza zone reflexe pe ambele picioare: o parte a organului respectiv pe un picior, iar cealaltă parte pe piciorul celălalt.

• Marginea internă a picioarelor corespunde axei trupului, cu zonele reflexe ale coloanei vertebrale și esofagului.

• Părțile laterale ale trupului, umerii sau șoldurile își regăsesc corespondența pe marginile externe ale tălpii.

*Pentru a identifica mai bine zonele reflexe, vă puteți imagina piciorul „cadrilat”, străbătut de un carioaj de linii: pe lungime cele zece zone ale lui Fitzgerald, iar pe lățime cele trei linii transversale.*