





Reflexologia é a aplicação de técnicas de pressão nas mãos e pés para afetar outra parte do corpo. Essas técnicas estimulam os sensores de pressão, desencadeando uma resposta de relaxamento em todo o corpo. A reflexologia estimula a boa saúde, promovendo relaxamento, aliviando a dor, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida. Neste capítulo, você aprenderá sobre sua história, seus princípios e como funciona.



História da Reflexologia

Desde os tempos antigos até os dias de hoje, o trabalho dos pés tem sido utilizado pela humanidade como meio de manter a boa saúde e o bem-estar. Embora os princípios e técnicas exatos de seu uso inicial não sejam mais conhecidos, artefatos descobertos por arqueólogos indicam que a reflexologia foi desenvolvida como um auxílio à saúde por muitas sociedades ao redor do globo, da América do Sul ao Egito, Japão, China e em toda a Ásia.

Começo

Onde tudo iniciou

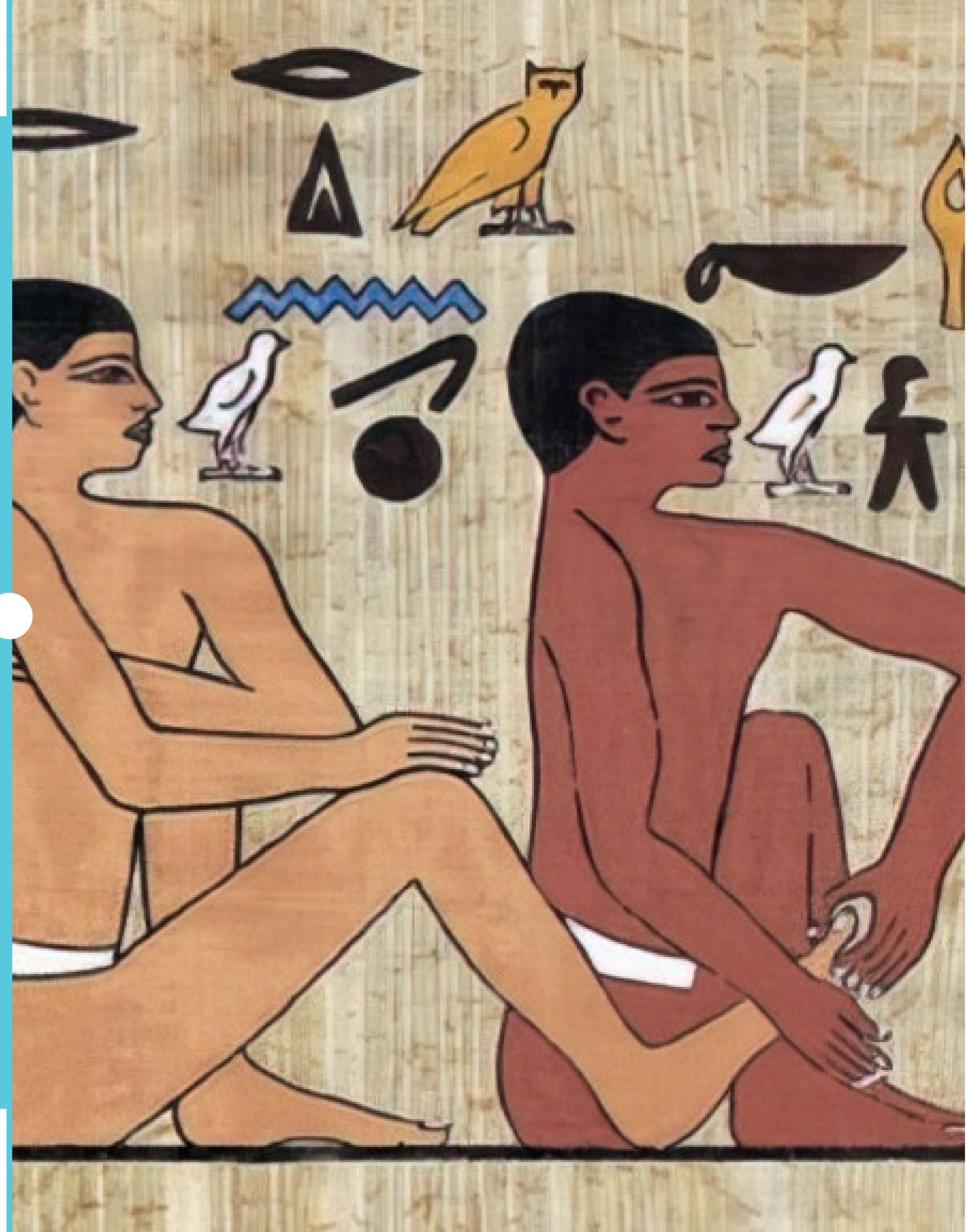


Antigo Egito

Entre as mais antigas representações de práticas médicas do mundo estão os pictogramas de reflexologia de mãos e pés que datam da 6ª Dinastia, descobertos na Tumba do Médico em Saqqara.

Esses pictogramas detalhados também mostram outras práticas médicas comuns da época, oferecendo a evidência mais clara do trabalho de cura nos pés na história antiga. O mais intrigante para os reflexologistas é a tradução do hieróglifo "Não deixe que seja doloroso" e "Eu faço o que você diz", uma vez que intercâmbios semelhantes ocorrem em reflexologia práticas hoje.

A vizinha Tumba de Khentika, que data da mesma época, inclui pictogramas semelhantes com hieróglifos que afirmam: "Torne estes agradáveis, querido, e agirei em seu louvor."

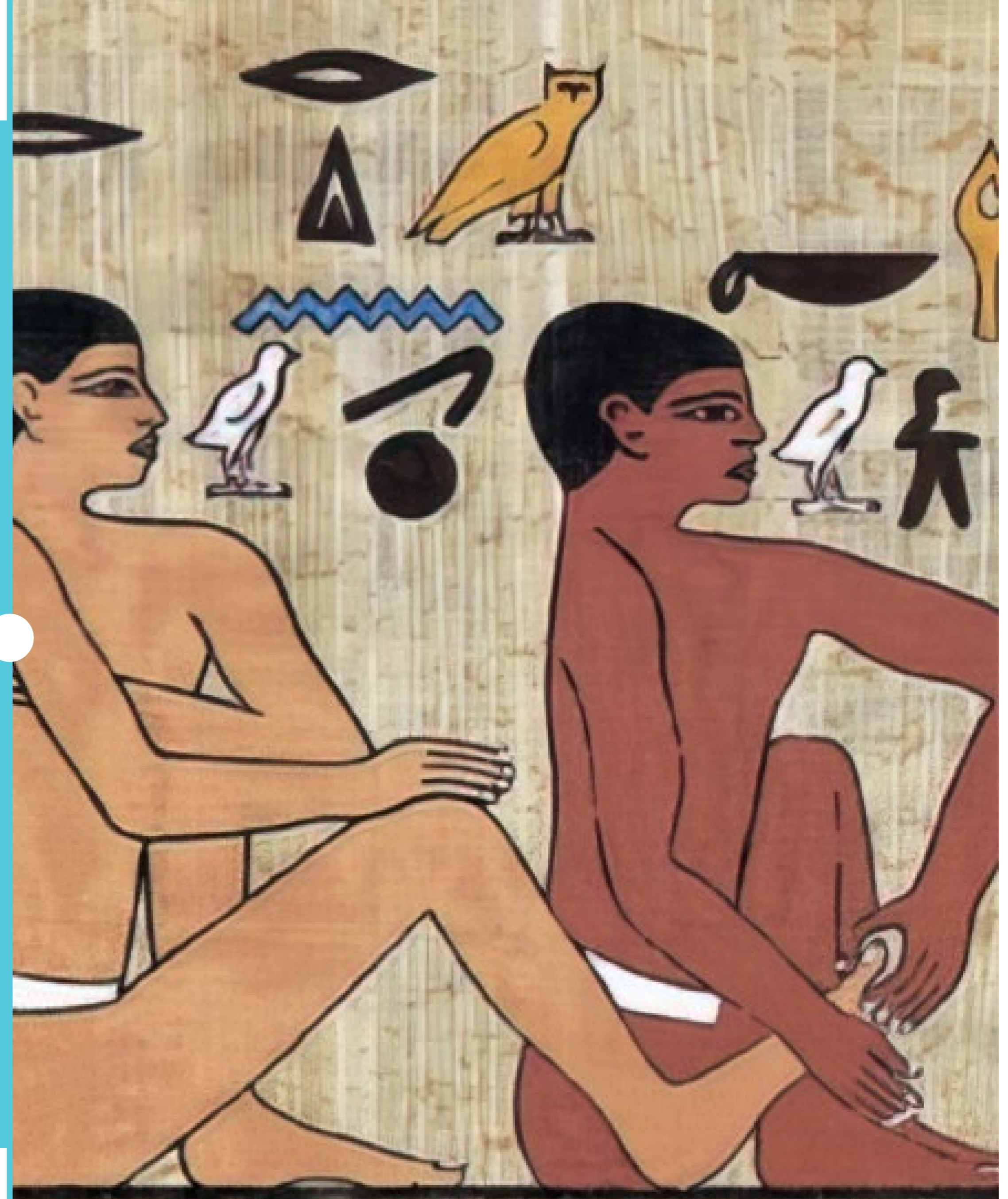


Antigo Egito

No Templo de Amon em Karnak, há uma representação de um curandeiro cuidando dos pés dos soldados na batalha de Qadesh. Esta famosa campanha militar de 1274 bce envolveu uma longa marcha e, presumivelmente, muitos soldados com os pés doloridos.

O hieróglifo esculpido em um obelisco comemora como uma vitória militar de Ramsés II, que reinou de 1279-1213bce, embora na realidade não tenha havido uma vitória clara e Ramsés não conseguisse ganhar o território que desejava.

Os historiadores registram que o líder militar romano Marco Antônio (83-30 bce) esfregou o pés da rainha egípcia Cleópatra VII (69-30 bce). Imperador Augusto (63-14 bce) escreve sobre a escravidão patética de Antônio: "Ele até massageava os pés dela em jantares". Para um reflexologista, a imagem de Antônio trabalhando nos pés de seu amante evoca a imagem de uma pessoa estendendo a mão para outra, evitando as palavras.

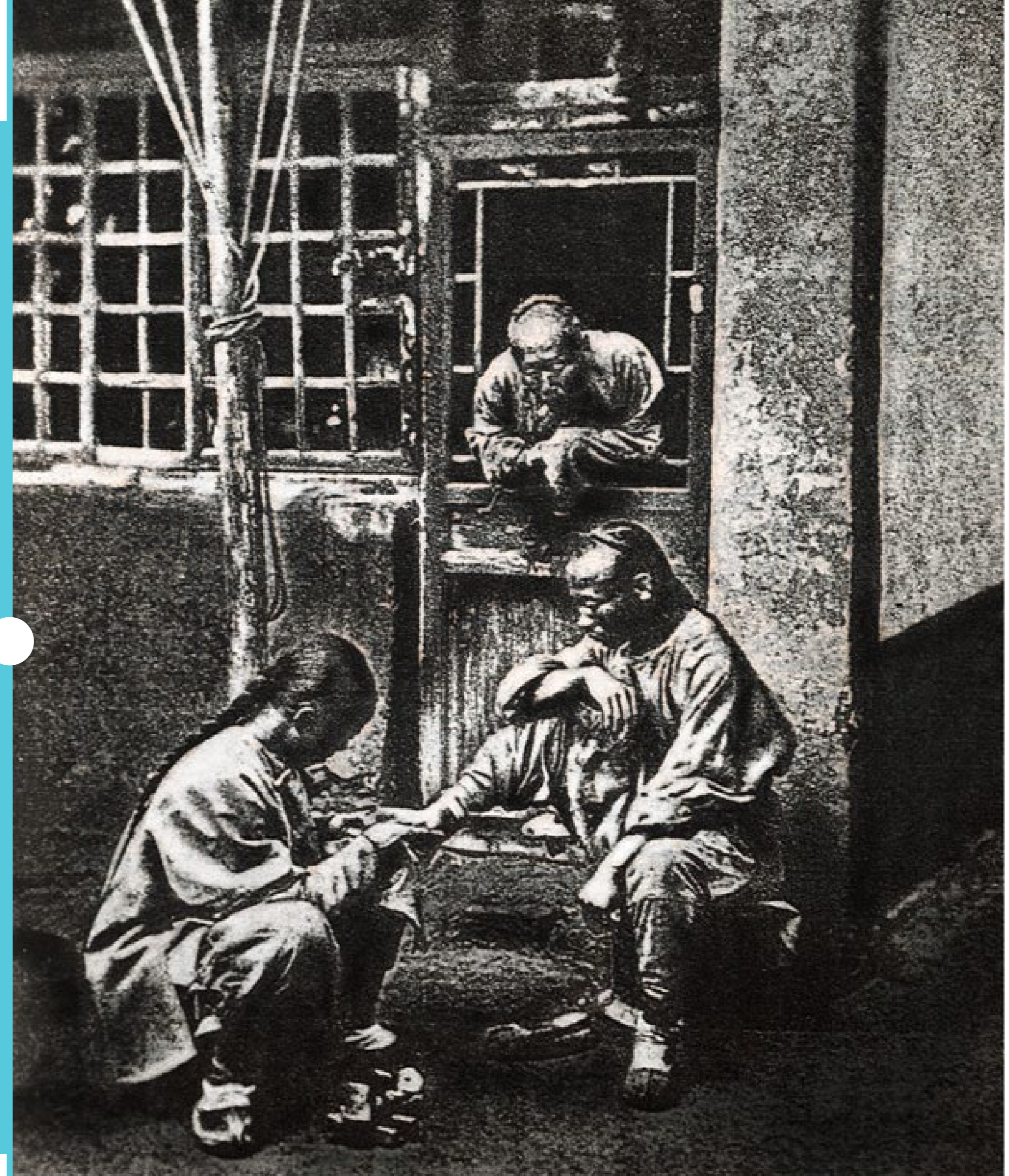


China antiga

Nenhuma dessas relíquias registra a história do trabalho de cura nos pés na China antiga. Alguns praticantes chineses, no entanto, datam as práticas de reflexologia chinesa com o governo do lendário imperador Huang Ti (2704-2596bce) e o livro dele O Clássico Médico do Imperador Amarelo. Diz-se que o texto inclui o "Método de exame do pé".

Durante a Dinastia Han, que durou de 206bc para 220 ce, o "Método de Examinação do Pé" foi investigado e sistematizado por um médico famoso e denominado o "Tao do Pé 14 os

uma das primeiras representações da terapia de pés e mãos como parte do atendimento médico é ilustrada em um relevo pintado e esculpido da tumba do médico em saqqara, no Egito, datado de 2330 AC.



A demonstration of foot massage in China during the Ching Dynasty
(Picture supplied by Hwang Sen Yuen, USA)



China antiga

Center "no texto Hua Tuo Mi Ji. O trabalho de reflexologia supostamente floresceu durante a Dinastia Tang (618-907 ce), momento em que também se espalhou para o Japão.

Além disso, a história inicial da China é incompleta, visto que esse trabalho aparentemente caiu em desuso com o passar dos anos - assim como muitos outros componentes da medicina tradicional chinesa. A falta de registro do trabalho de reflexologia por escrito, bem como a destruição das obras escritas que existiam, aumentaram a escassez de pistas históricas.

No entanto, pensa-se que este antigo precursor da reflexologia moderna era continuamente praticado nas aldeias rurais, mantendo assim a tradição viva e à espera de um maior reconhecimento que viria no século XX.



Japão

A primeira indicação de cura pelos pés no Japão pode ser vista no Templo Yakushiji (Professor de Medicina) em Nara, construído em 680 ce, onde a pegada está gravada no pé levantado da figura de Buda sentada. Também no terreno do templo está o Bussokudo, um edifício que abriga uma pedra famosa, o Bus-soku-seki, com a pegada de Buda gravada em sua superfície superior.

Os significados exatos dessas impressões se perderam na história, mas o interesse pelo pé em relação à saúde continuou; Os guerreiros samurais do século 12 cortaram seções de bambu para caminhar para fortalecer a perseverança e o espírito de luta. Esta prática, conhecida como takefumi, continua hoje.



Outras culturas

Reflexologia



No “O Dicionário de Símbolos e Objetos Sagrados da Mulher” (1988), “Egípcios, babilônios e outros povos antigos consideravam essencial pisar em solo sagrado com os pés descalços para absorver as influências sagradas da Mãe Terra.” Mesmo agora, uma crença antiga semelhante persiste entre o povo tribal Kogi da Colômbia, na América do Sul; consideram que o calçado corta o contato com a Mãe Terra.

Como resultado, eles andam descalços. Na Rússia, a ideia de andar descalço em superfícies naturais para beneficiar o corpo prevalece, enquanto muitas sociedades na Ásia, África e Índia têm costumes que envolvem o trabalho com os pés para fins de saúde.

Parece que muitas sociedades tradicionais veem o pé como um canal para a espiritualidade e o bem-esta



01



Ocidente

Reflexologia

No Ocidente, o conceito de reflexologia como terapia médica começou a surgir no século 19, com base na pesquisa do sistema nervoso por cientistas e médicos.

Uma das funções do sistema nervoso é detectar e interpretar informações do mundo exterior e iniciar a resposta do corpo a elas. Como parte de seu trabalho, pesquisadores médicos de meados ao final dos anos 1800 estudaram o conceito de reflexo e determinaram que ele era "uma resposta involuntária a um estímulo".

Eles então começaram a explorar a ideia de “reflexos” e seus efeitos sobre o estado de saúde do corpo. Calor, frio, emplastos e cataplasmas de ervas eram aplicados em uma parte do corpo com o objetivo de influenciar outra parte.

Por exemplo, um cataplasma aplicado na pele do tórax demonstrou influenciar os pulmões abaixo. O conceito de “zonas de influência”, em que uma ação realizada em uma parte do corpo causa uma reação em outra parte, explicava tais fenômenos.



O MUNDO OCIDENTAL



01



Ocidente

Reflexologia

Desenvolvimentos britânicos Em 1893, Sir Henry Head (1861–1940) fez um grande avanço na compreensão do sistema nervoso.

Ele descobriu que áreas da pele na superfície do corpo podem se tornar anormalmente sensíveis como resultado de um órgão interno doente. A conexão, ele descobriu, era devido ao fato de que o órgão interno e a área da pele eram servidos por nervos que emanavam do mesmo segmento da medula espinhal.

Seu modelo, mostrando como a pele e várias partes do corpo estão ligadas, ficou conhecido como “Zonas da Cabeça”. O desenvolvimento posterior de tais idéias na medicina foi restringido pelo advento de novas drogas e cirurgias mais sofisticadas.



O MUNDO OCIDENTAL



01



Russos

Reflexologia

Experimentos do ganhador do Prêmio Nobel Ivan Pavlov (1849-1936) mostraram que os órgãos internos dos cães podiam ser condicionados a responder a certos estímulos. Isso levou os médicos russos do início dos anos 1900 a formular a hipótese de que a saúde pode ser afetada em resposta a estímulos externos.

Esse conceito ficou conhecido como "terapia reflexa" e, em 1917, o médico Vladimir Bekhterev (1857-1927) cunhou o termo "reflexologia". Os pesquisadores médicos da época acreditavam que um órgão ficava doente porque recebia instruções erradas do cérebro.

Segundo essa teoria, ao interromper essa instrução "ruim", um terapeuta reflexo poderia levar o corpo a se comportar melhor e a voltar à saúde. Influenciar a saúde por meio da ação reflexa é um conceito que ainda sobrevive em algumas áreas da prática médica hoje.



O MUNDO OCIDENTAL



01





Anatomia Sistema Nervoso

Dois Sistemas

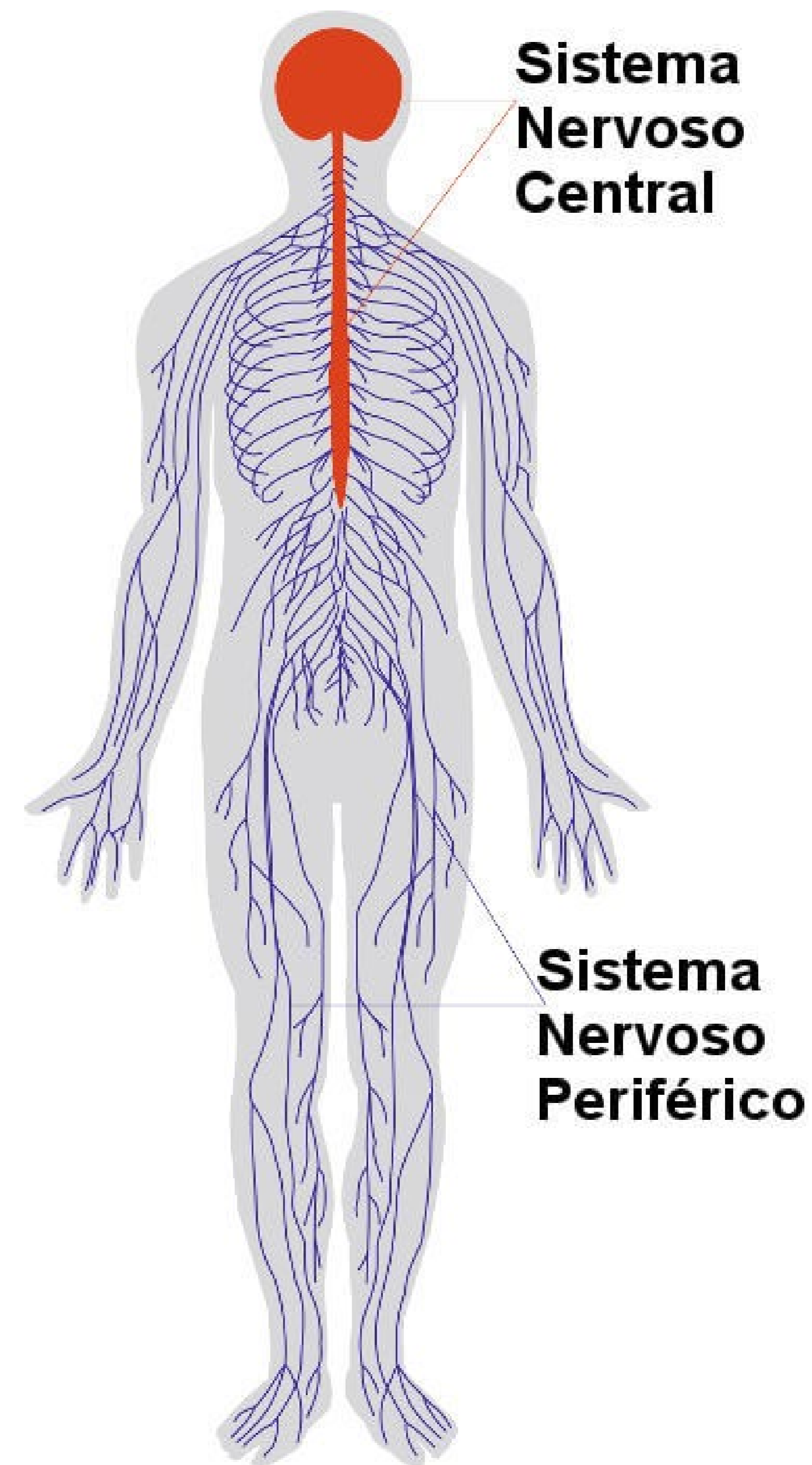
O Terapeuta deve ter conhecimento da estrutura e dos principais sistemas e anatomia do corpo humano.

Na reflexologia utilizaremos do sistema nervoso para realizar nossos atendimentos e técnicas.

Por este motivo pedimos que estudem os gráficos disponibilizados nos slides e nos materiais de apoio para aprender mais sobre o sistema nervoso.

Perceba que o importante não é saber exatamente o nome... Mas sim suas principais funções e estruturas.

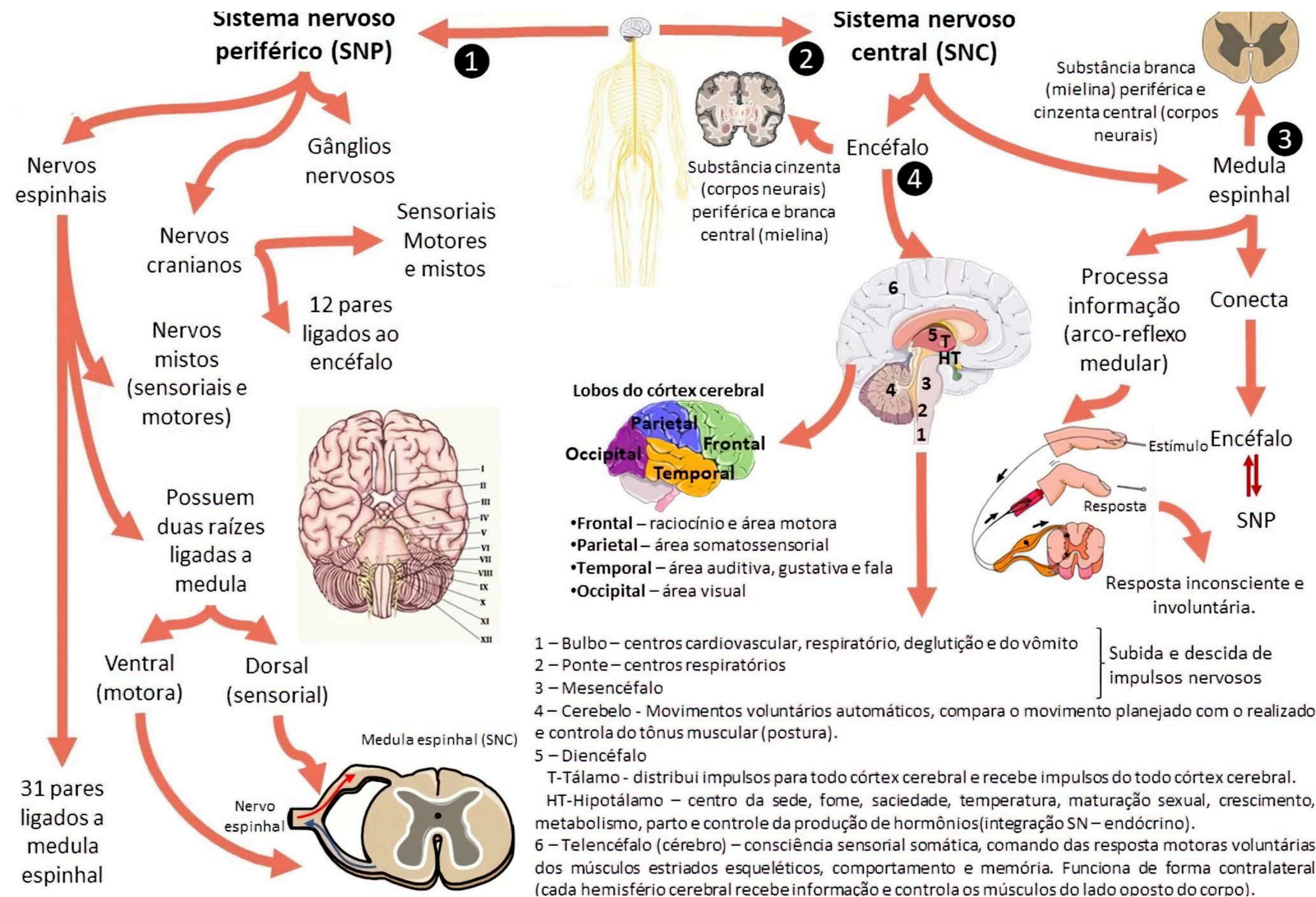
Ex; Sistema nervoso central / periférico? Simpático / parassimpático.... Sistema somático...





Órgão ou tecido	Ativação Simpática	Ativação Parassimpática
Bexiga	Enchimento (relaxamento da musculatura lisa e contração do esfíncter interno)	Esvaziamento (contração da musculatura lisa e relaxamento do esfíncter interno)
Brônquios	Broncodilatação (relaxamento da musculatura lisa)	Broncoconstrição (contração da musculatura lisa)
Coração	Taquicardia e aumento da força contrátil	Bradycardia e diminuição da força contrátil
Cristalino	Acomodação para longe (relaxamento do músculo ciliar)	Acomodação para perto (contração do músculo ciliar)
Esfíncteres digestivos	Fechamento (contração da musculatura lisa)	Abertura (relaxamento da musculatura lisa)
Fígado	Aumento de liberação de glicose	Armazenamento de glicogênio
Glândulas digestivas	Diminuição da secreção	Aumento da secreção
Glândulas lacriminais	Lacrimejamento (vasodilatação e secreção)	Diminuição do lacrimejamento (vasoconstrição)
Glândulas salivares	Salivação viscosa	Salivação fluida
Glândulas sudoríparas	Sudorese*	-
Íris	Midríase (contração das fibras)	Miose (contração das fibras circulares)
órgãos linfóides (timo, baço)	Imunossupressão (redução da produção de linfócitos)	Imunoativação (aumento da produção de linfócitos)
Pênis e clitóris	Supressão da ereção e do intumescimento após o orgasmo	Ereção e intumescimento (vasodilatação)
Tecido adiposo	Lipólise e liberação de ácidos graxos	-
Trato gastrointestinal	Diminuição do peristaltismo	Ativação do peristaltismo
Vasos sanguíneos pélvicos e de algumas glândulas	Vasoconstrição	Vasodilatação





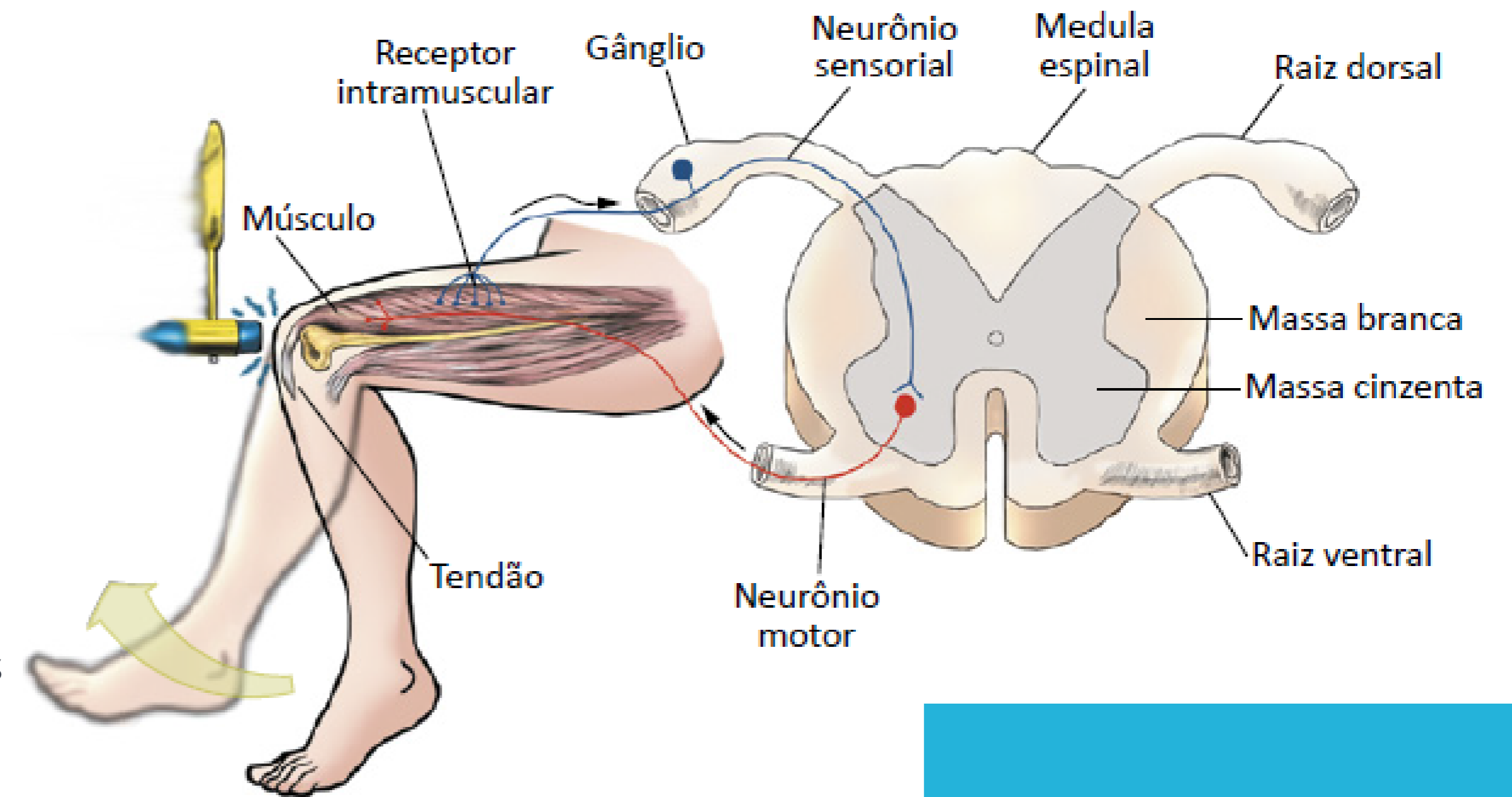
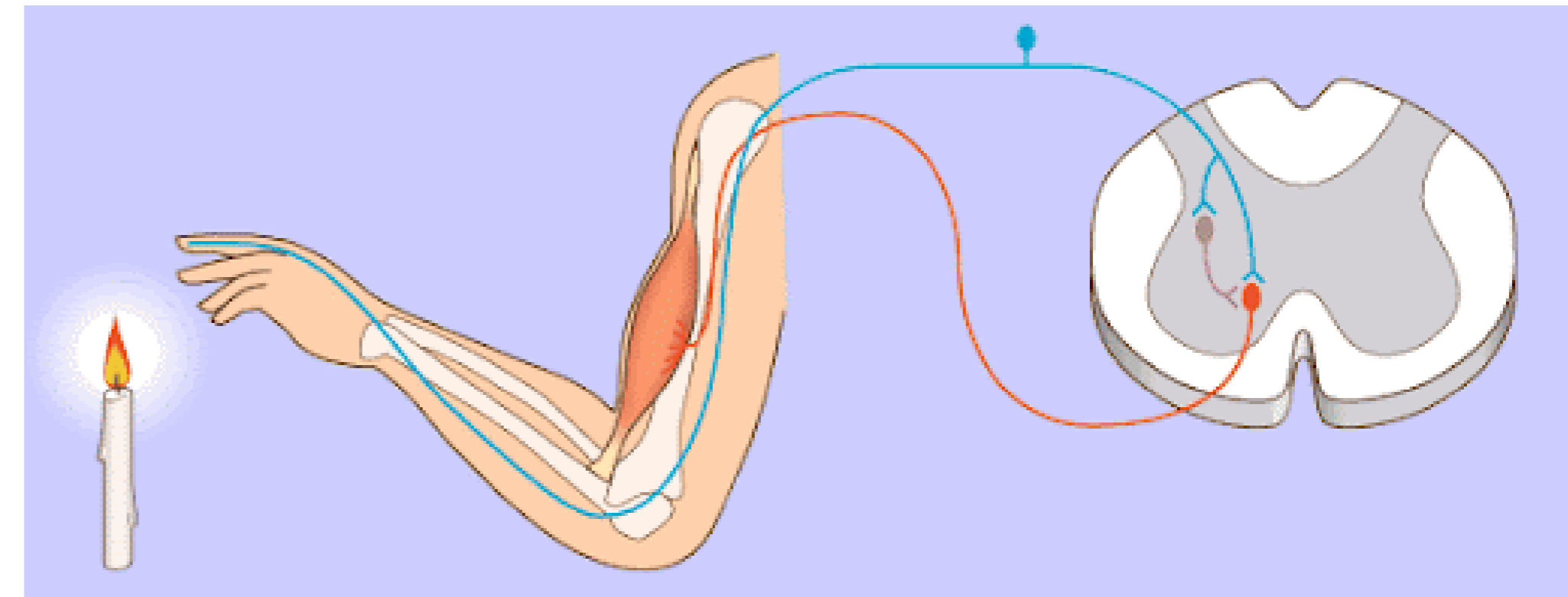
Estimulo Resposta

Reflexos são movimentos muitas vezes rápidos e inesperados que realizamos: não temos consciência e não programamos tais movimentos! Quando pisamos ou tocamos em algo que pode nos causar algum dano, instintivamente ocorre um movimento para afastar nos perigo.

Ato reflexo é o nome dado ao movimento que é realizado; arco reflexo é a comunicação, o caminho que o impulso nervoso percorre desde o estímulo no órgão receptor até o movimento no órgão efetor.

O arco reflexo é composto basicamente de três partes:

1. O estímulo é sentido pelo órgão receptor, enviado à medula através de neurônios sensitivos ou aferentes.
2. Na medula, neurônios associativos recebem a informação e emitem uma ordem de ação através dos neurônios motores.
3. Os neurônios motores ou eferentes chegam ao órgão efetor que realizará uma resposta ao estímulo inicial.



Sinapses

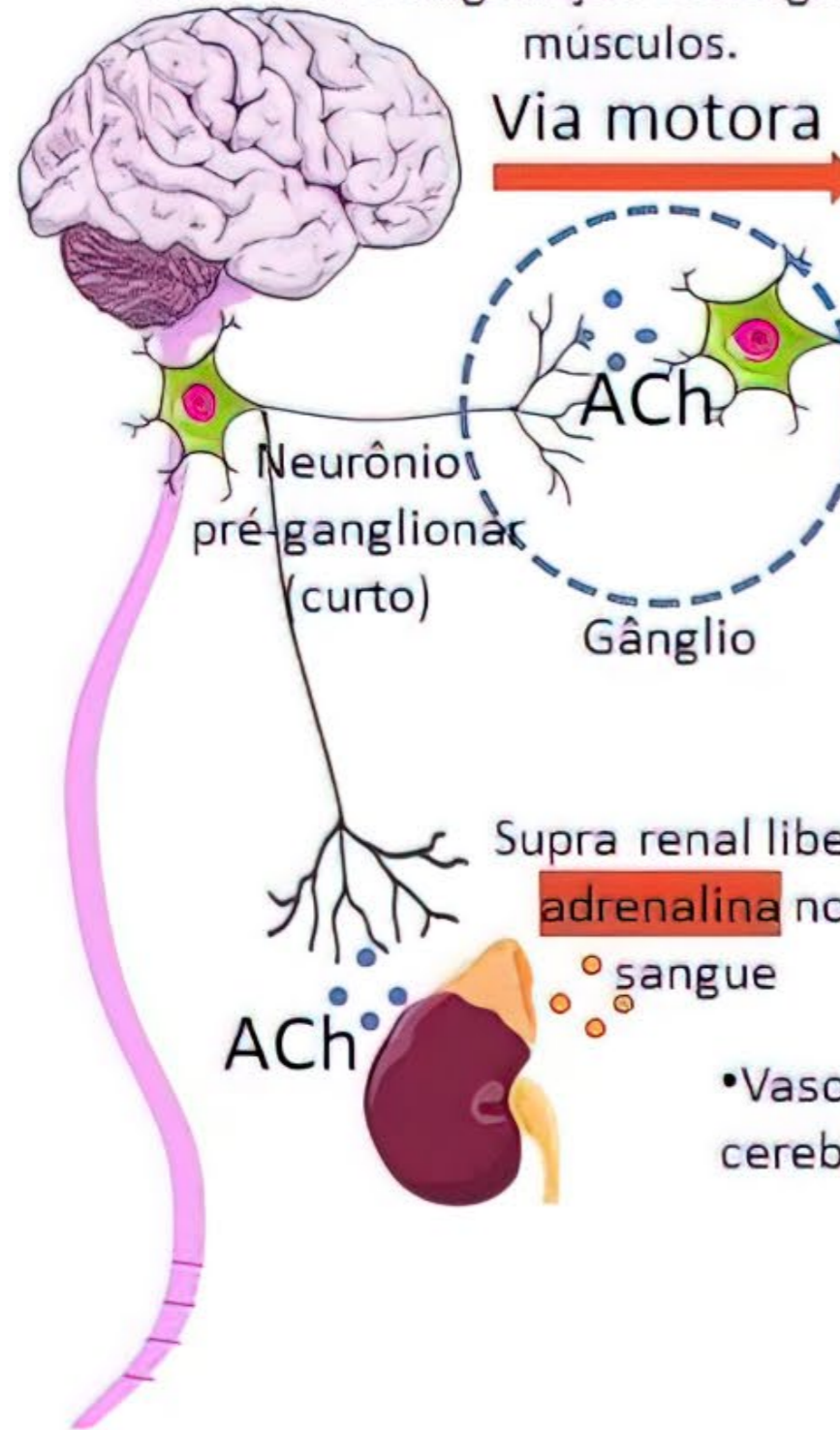




Sistema Nervoso Autônomo

Simpático

Controla de forma involuntária as respostas aos fatores estressantes (mecanismo de luta e fuga). Objetivo aumentar a oxigenação e energia no cérebro e músculos.



Órgãos efetores (Musculo liso, cardíaco e glândulas)

- Dilatação das pupilas (midríase)
- Contração das pupilas (miose)

- Dilatação dos brônquios
- Contração dos brônquios

- Aumento da frequência cardíaca
- Diminuição da frequência cardíaca

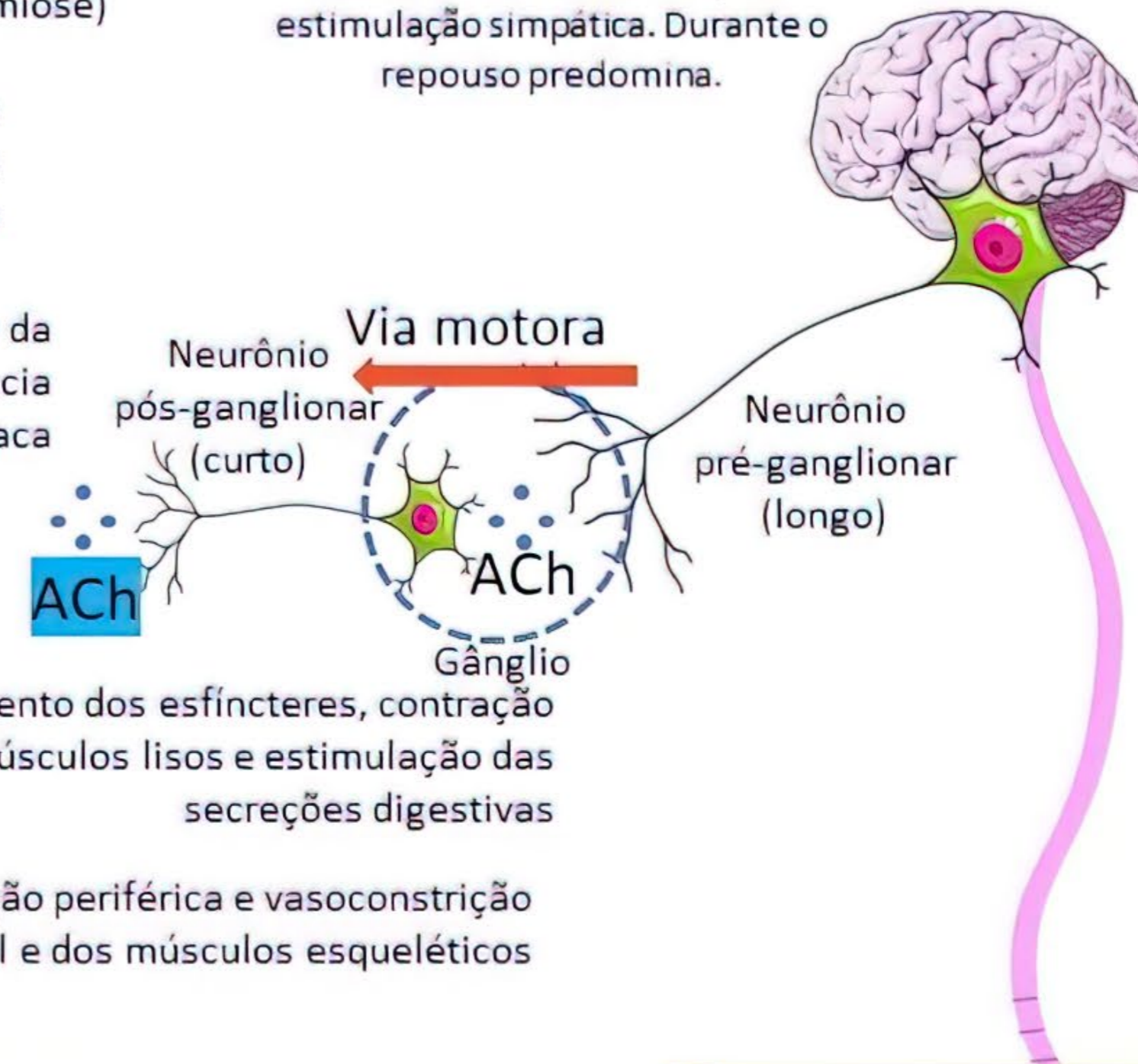
- Glicogenólise (aumenta a glicemia)

- Contração dos esfíncteres, relaxamento dos músculos lisos e inibição das secreções digestivas

- Vasoconstricção periférica e vasodilatação cerebral e dos músculos esqueléticos

Parassimpático

Controla de forma involuntária o retorno a normalidade após a estimulação simpática. Durante o repouso predomina.



- Relaxamento dos esfíncteres, contração dos músculos lisos e estimulação das secreções digestivas

- Vasodilatação periférica e vasoconstricção cerebral e dos músculos esqueléticos

Sistema Nervoso Somático

O sistema nervoso somático controla de forma voluntária as respostas motoras dos músculos estriados esqueléticos



⚠ A divisão simpática controla os órgãos pelo neurotransmissor noriepinefrina (NE) e pela adrenalina. A parassimpática controla os órgãos pelo neurotransmissor acetilcolina (ACh).





Envio energético

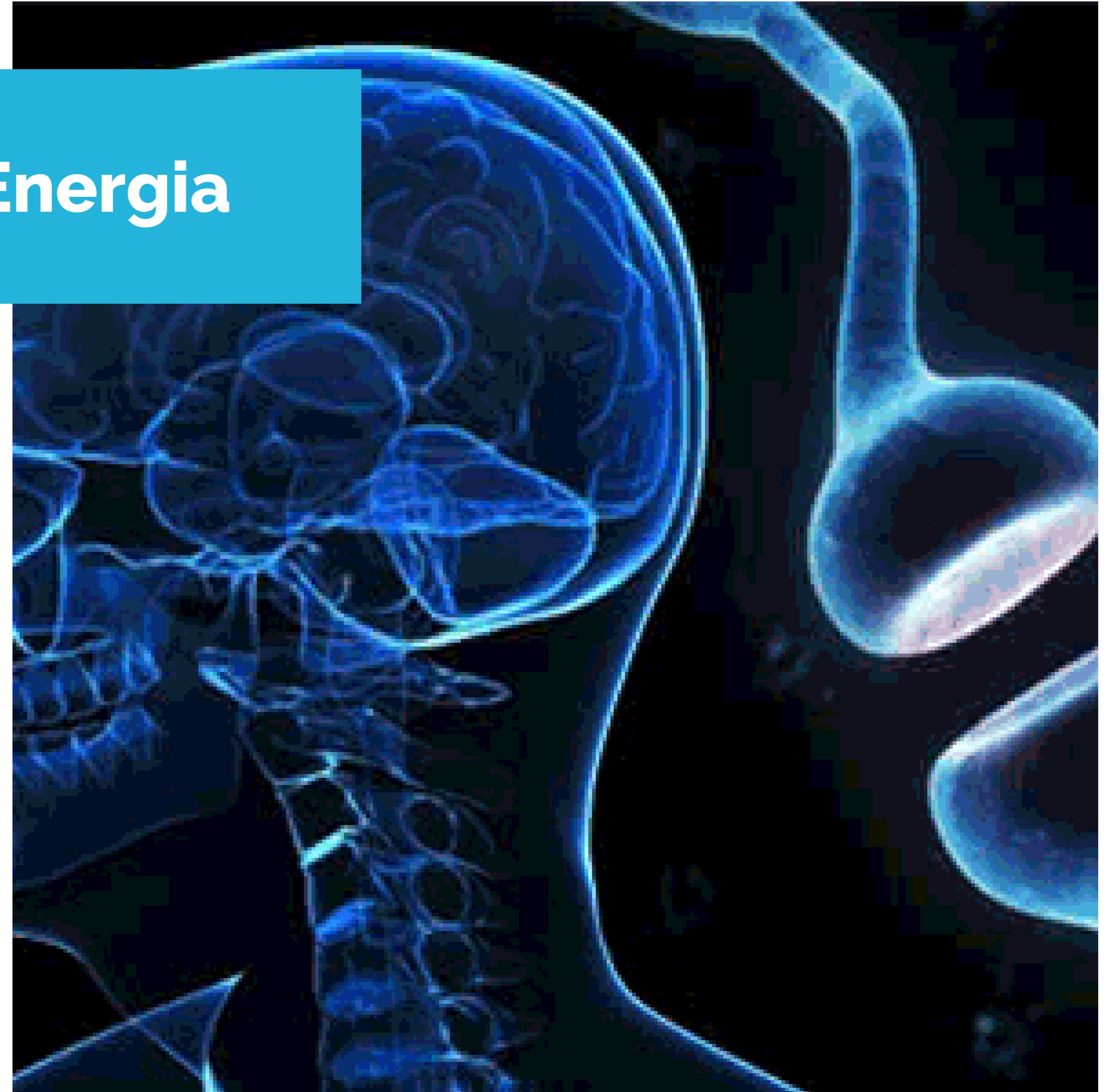
Energia

Resumidamente as sinapses (o envio de informação), acontecem através de impulsos eletromagnéticos entre os neurônios. São milhões de neurônios conectados repassando estes impulsos eletromagnéticos para todo nosso corpo.

Desta mesma forma suas intenções se propagam como energia através de seu corpo.

Por isso seus pensamentos negativos não afetam apenas o próximo, mas você principalmente.

Sua raiva não vai machucar apenas o próximo, mas você também.





⋮ Realidade = Sinais

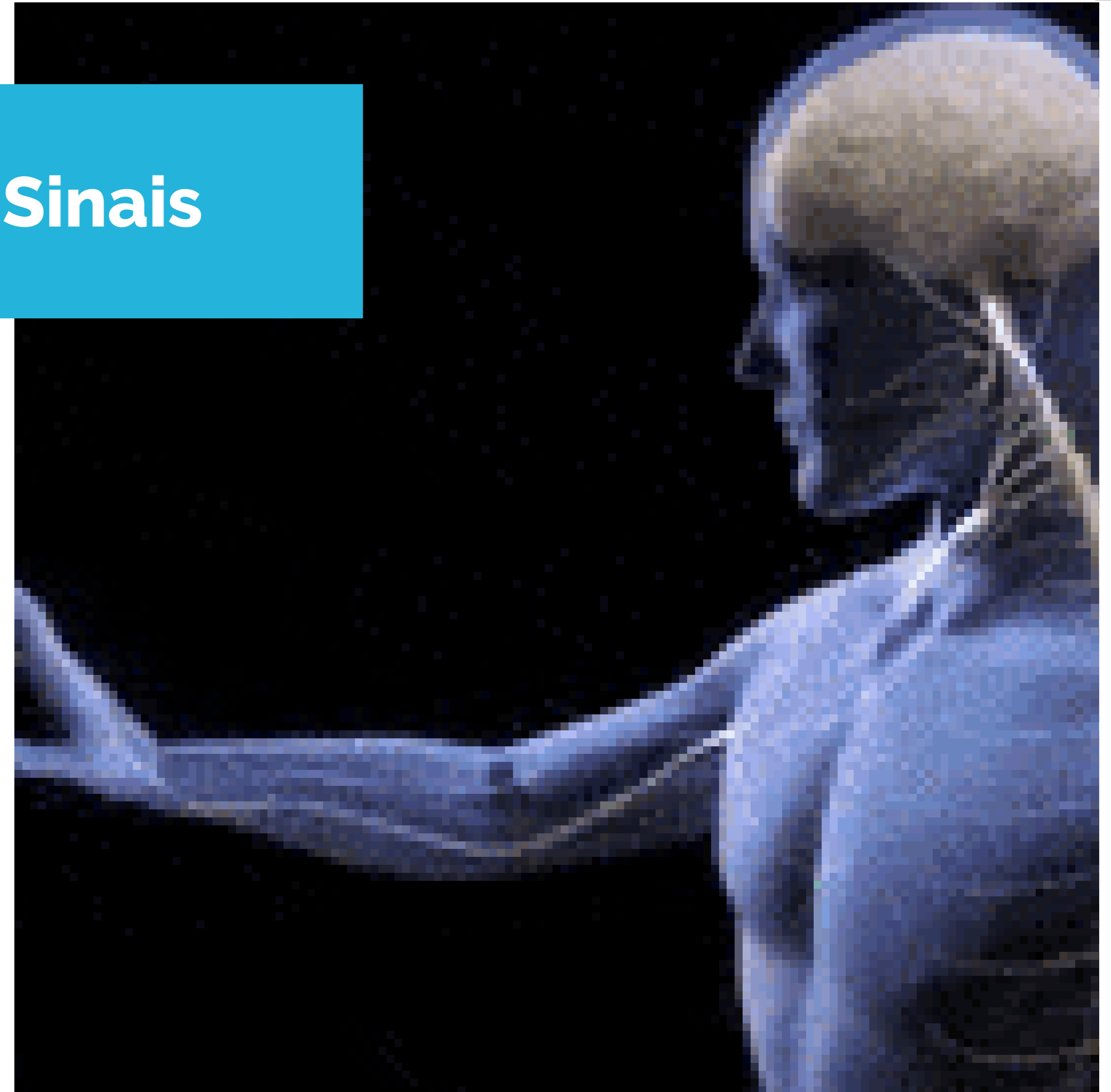
A partir deste momento você deve compreender a verdadeira importância do nosso sistema nervoso para as terapias holísticas e para a experiência individual da realidade que vivemos.

Através deste sistema somos capazes de captar e propagar todo tipo de informação.

Todos nossos sentidos são basicamente receptores capazes de processar estas informações, para que possam ser transformadas através do sistema até nosso cérebro, para que lá possa ser processados.

*Nossas intenções também se utilizam deste sistema (intenção de mover-se)

Sinais





Intenção = Energia

Reflita neste momento ?

1. Como que você se move? Qual informação você envia para que sua perna, dedos, mãos, corpo se mexa?
2. São as intenções que te movem?
3. Você pensa , vou mover meu braço agora?
4. É um comando que damos?

Observe, se trata-se de uma intenção que enviamos para nosso corpo se mover até de forma inconsciente . Podemos afirmar também há um “sinal”, uma “intenção” de cura, bem estar e felicidade que enviamos ao nosso corpo?

Da mesma forma que enviamos informações de movimento, podemos estar enviando informações de doença e desequilíbrio?

Propagação



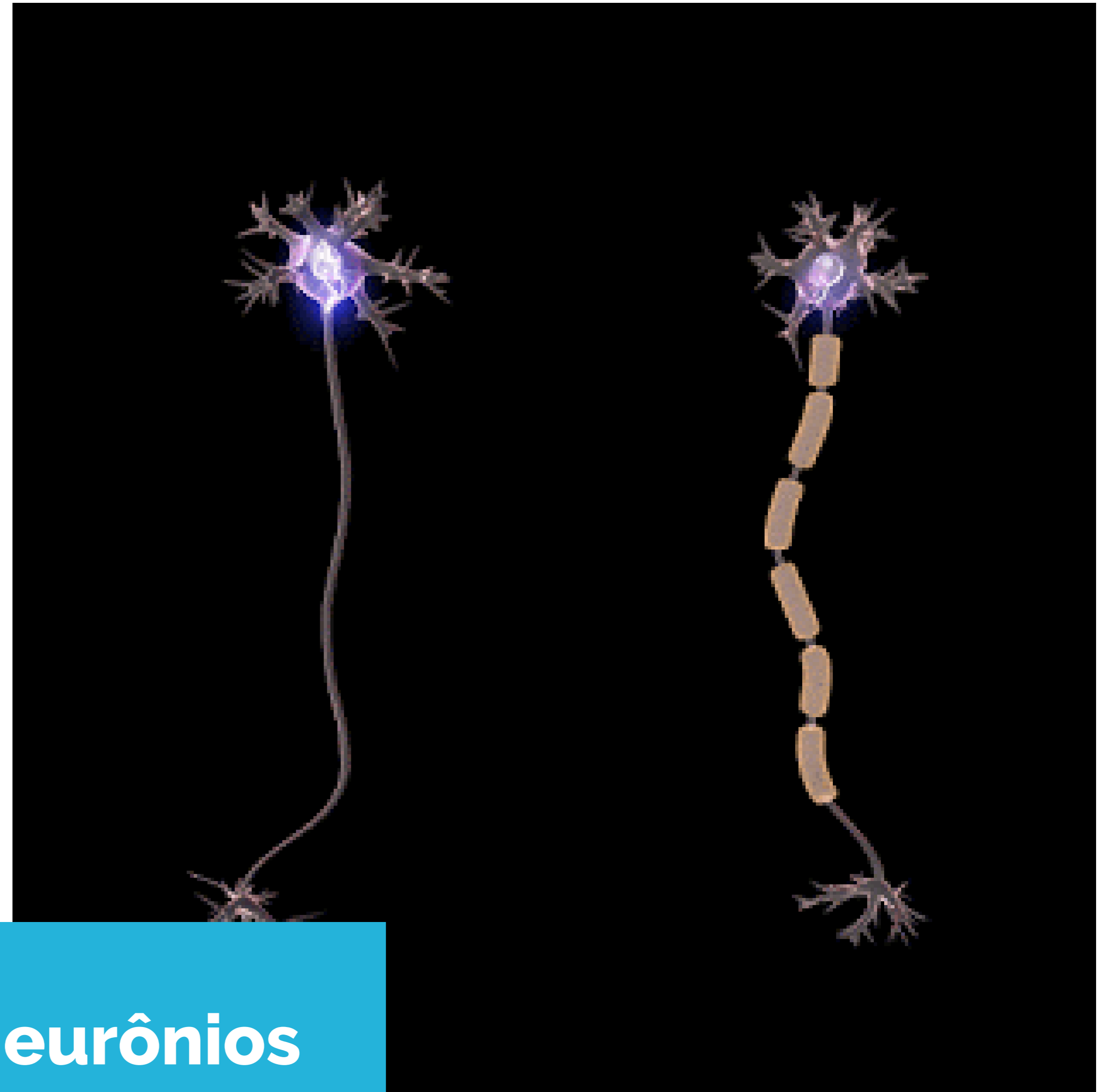


⋮ Células Especializadas

Neurônios são células especializadas na propagação e recebimento de informações pelo corpo.

O estímulo realizado na reflexologia será diretamente nestes pontos a onde há uma concentração “nervosa”. A qual esta interligada com outros sistemas do corpo.

Os neurônios, também chamados de células nervosas, são células do sistema nervoso que estão relacionadas com a propagação do impulso nervoso, sendo consideradas as unidades básicas desse sistema.



Neurônios





Anatomia Muscular



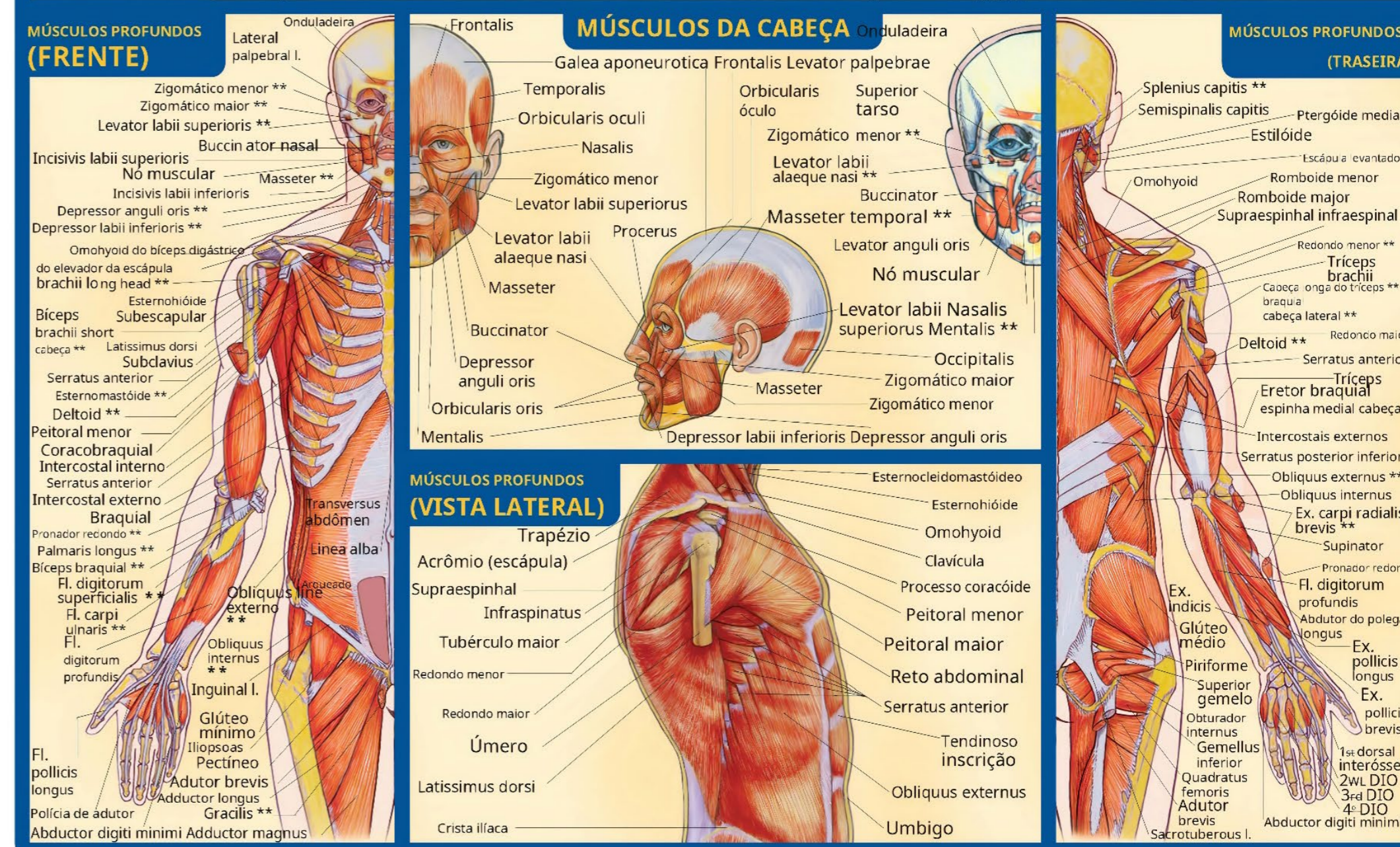
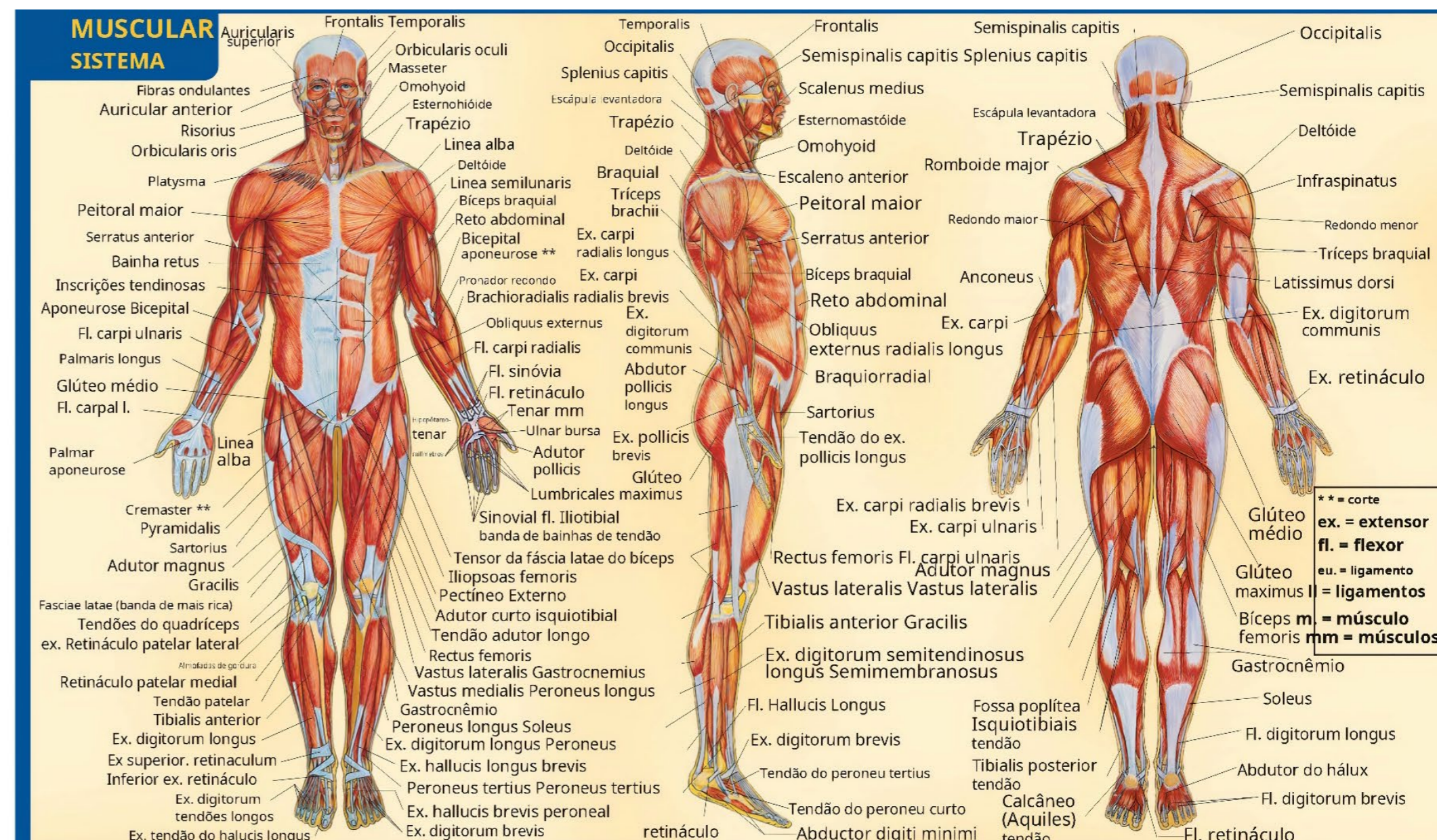
Importância dos músculos!

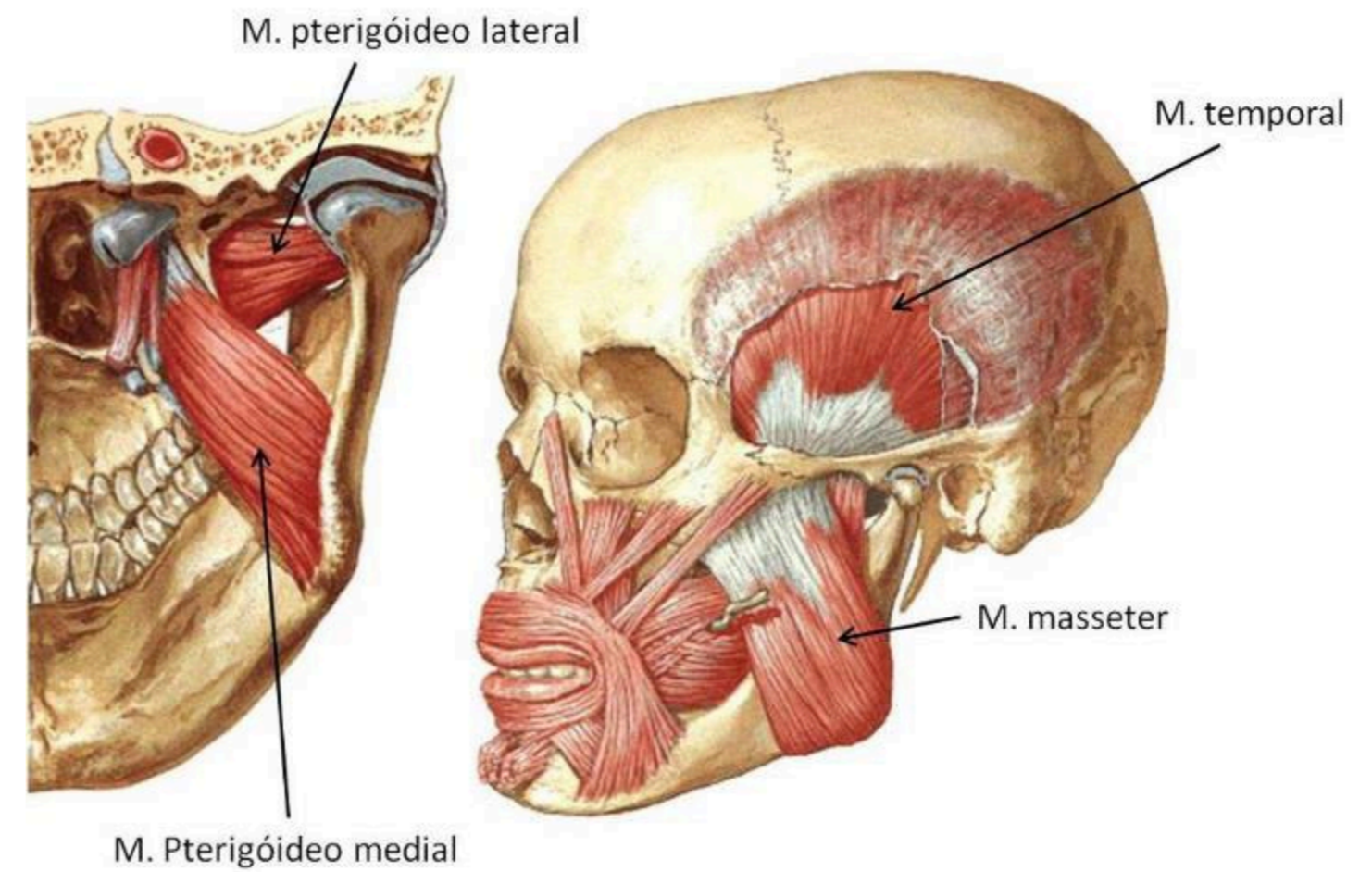
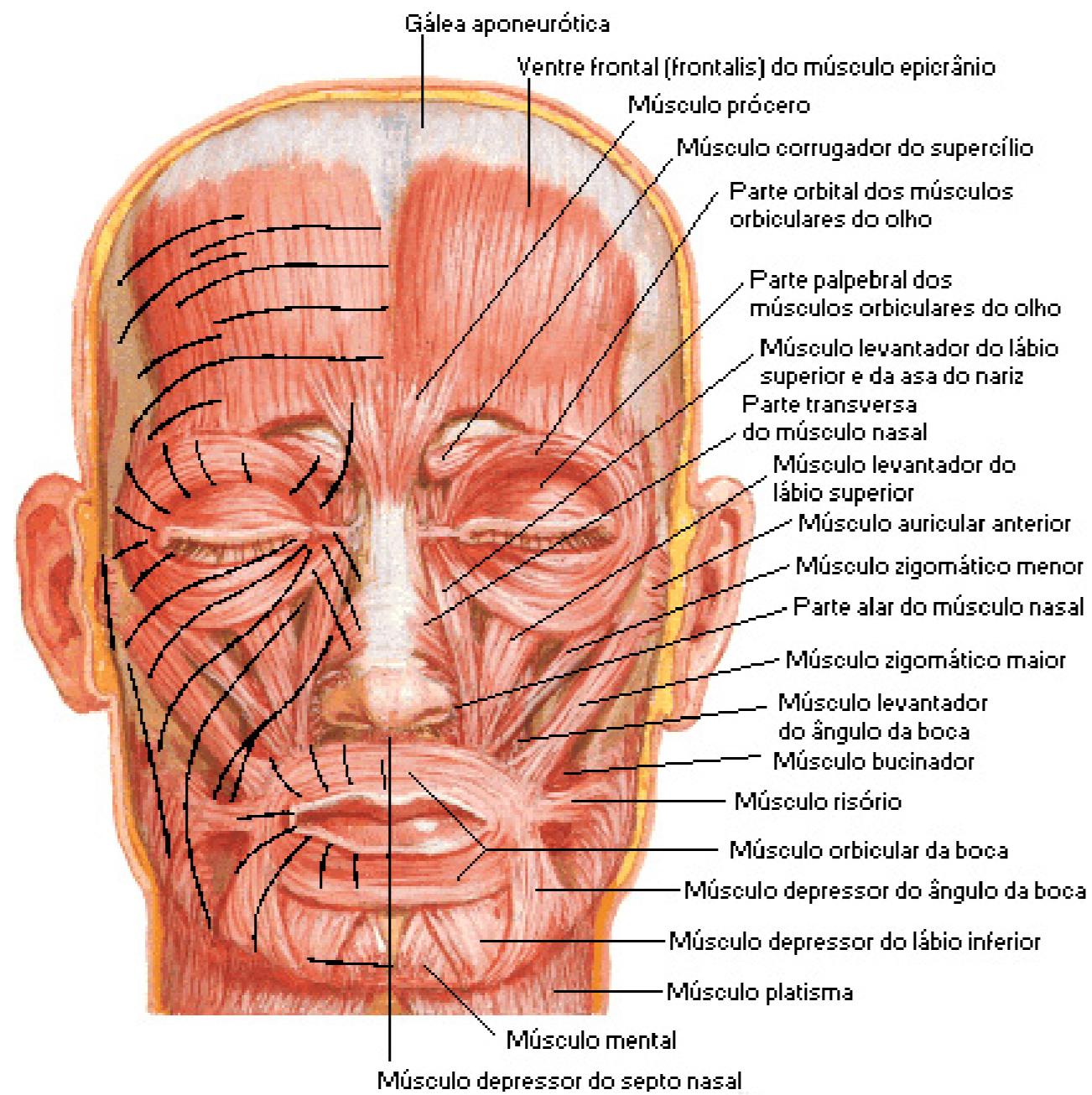
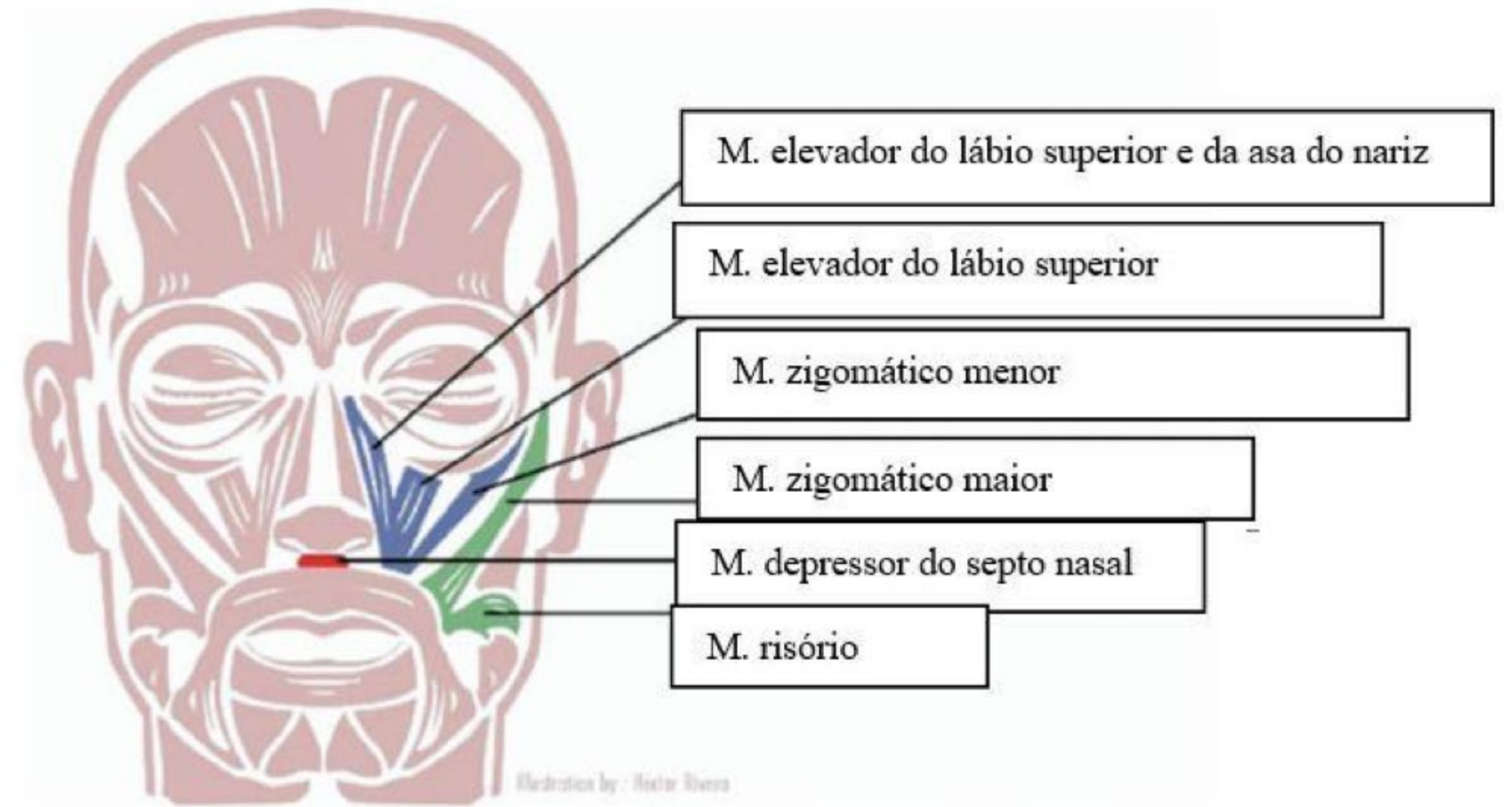
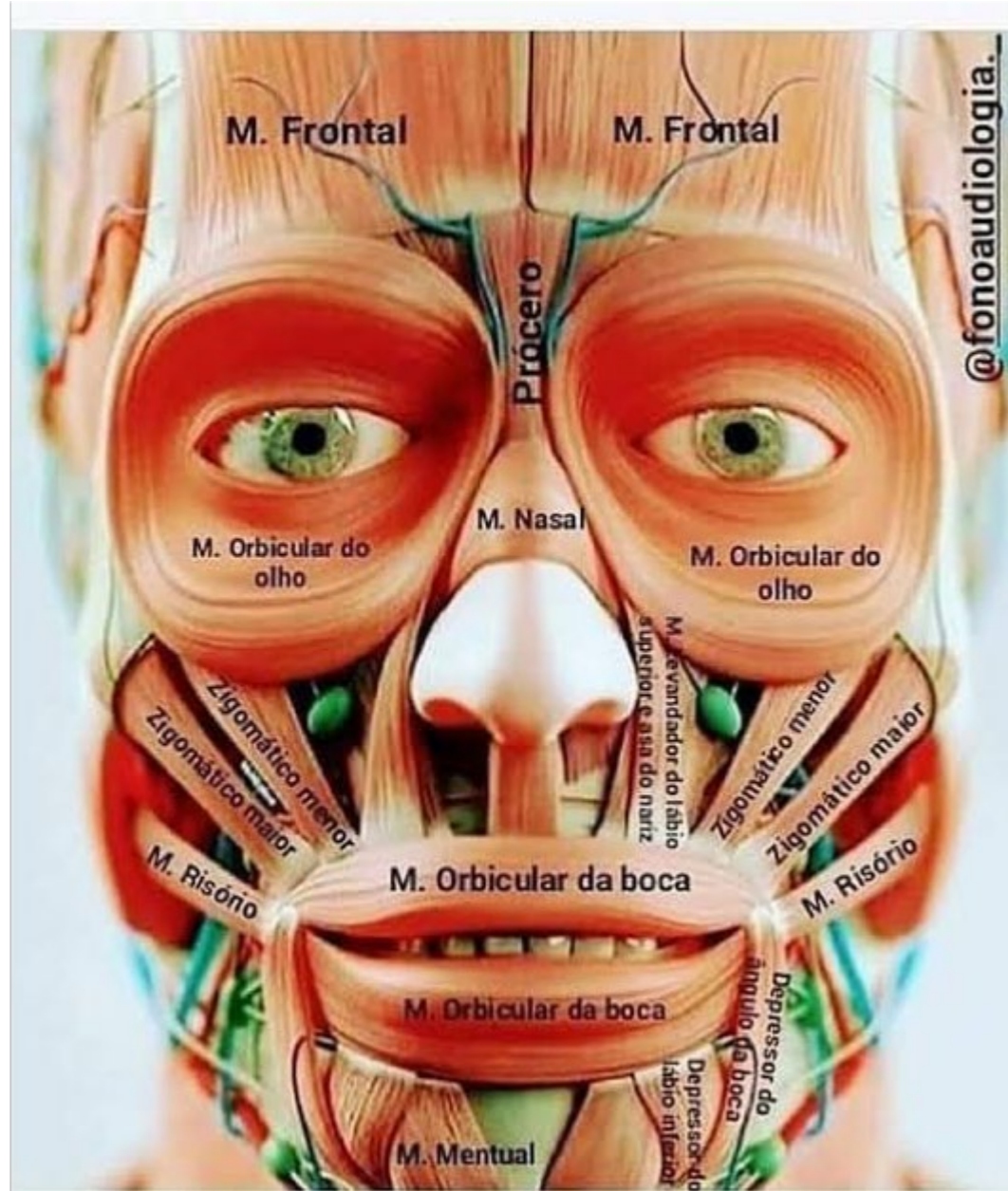
Como foi dito anteriormente, o importante para o terapeuta não é o conhecimento detalhando dos nomes e da anatomia.

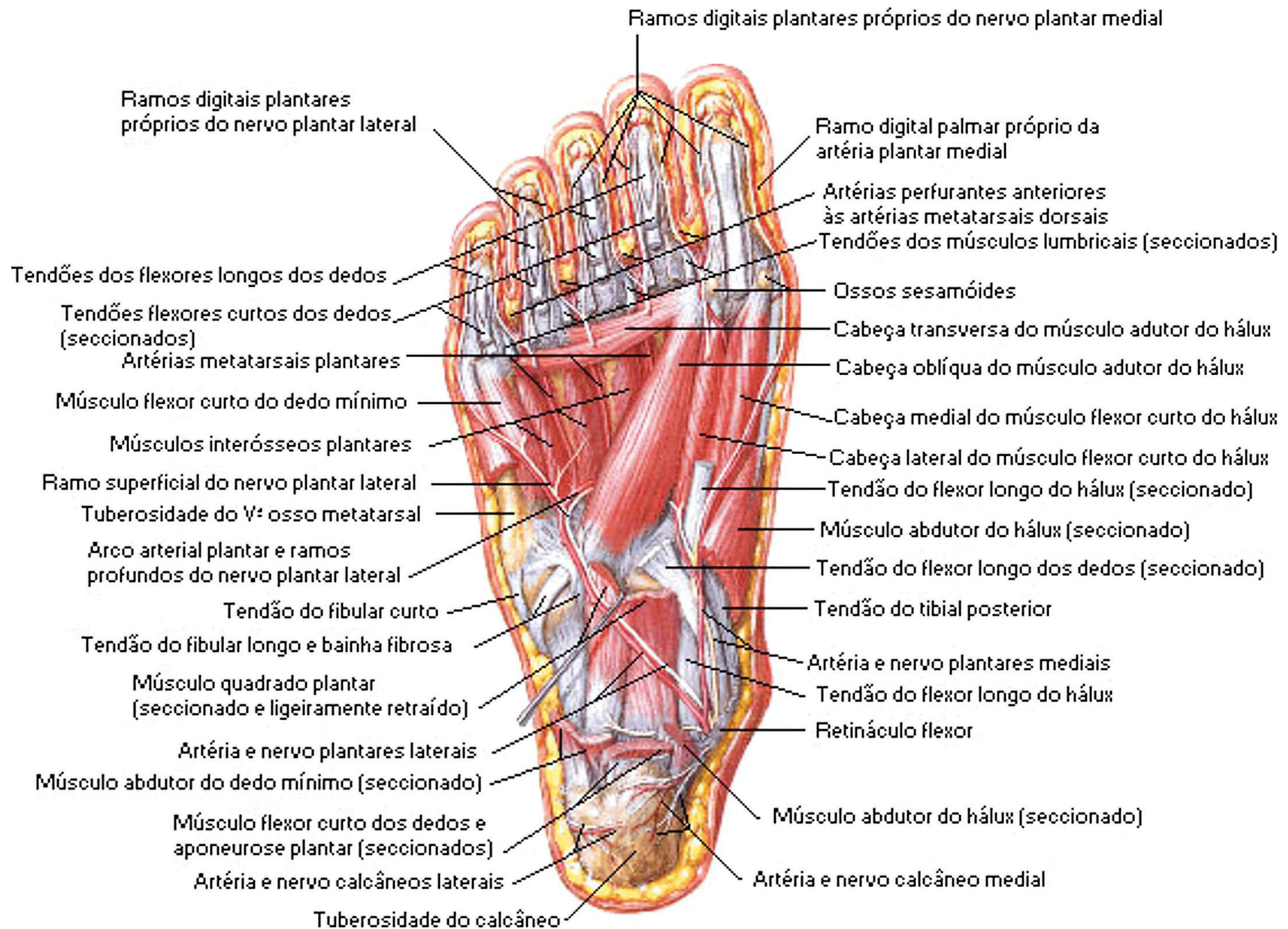
Mas o conhecimento das formação, os caminhos e como as fibras musculares estão dispostas no corpo.

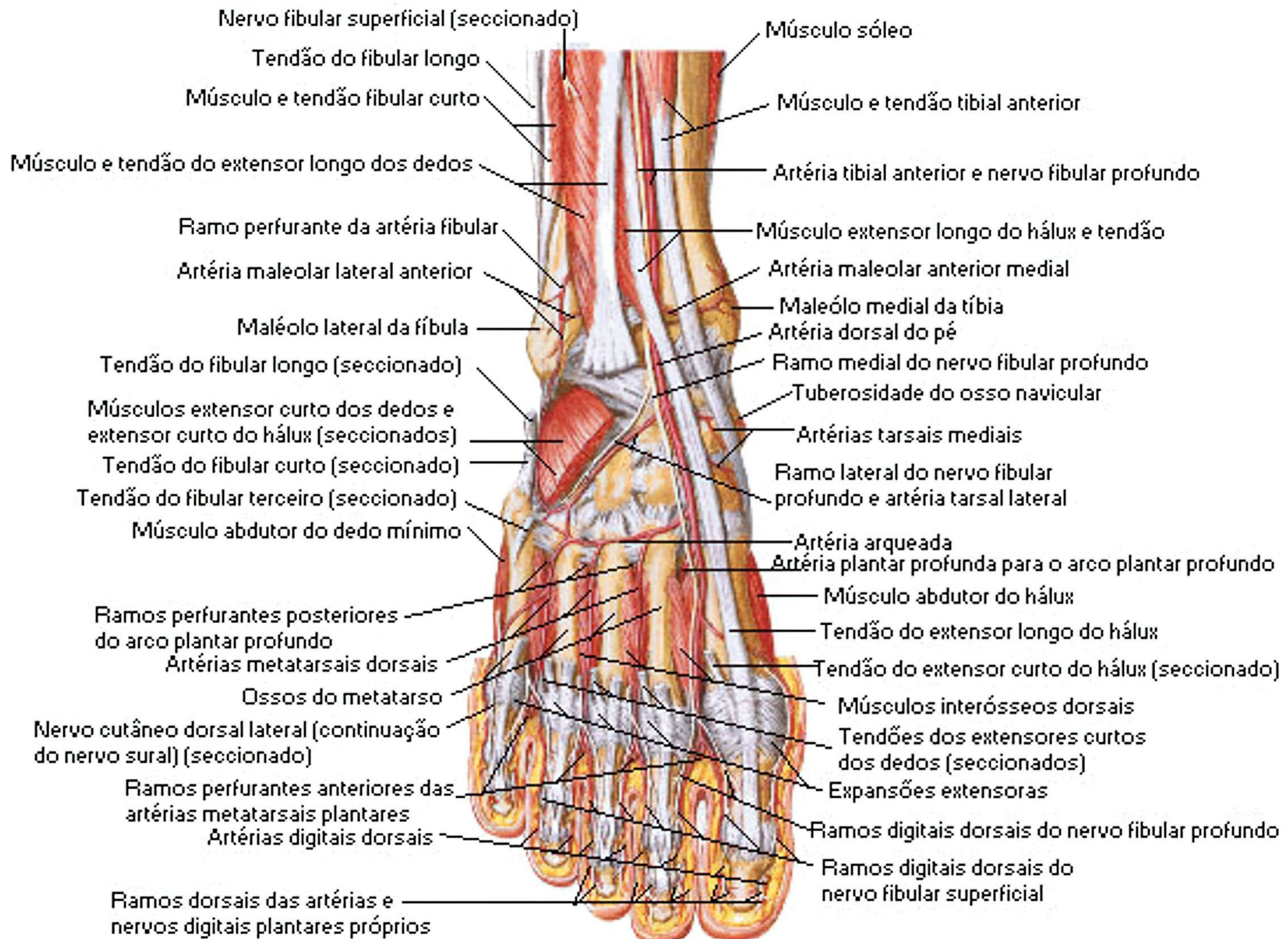
Na forma que você vai evitar fazer tratamentos, técnicas que possam ir contra a formação da fibra.

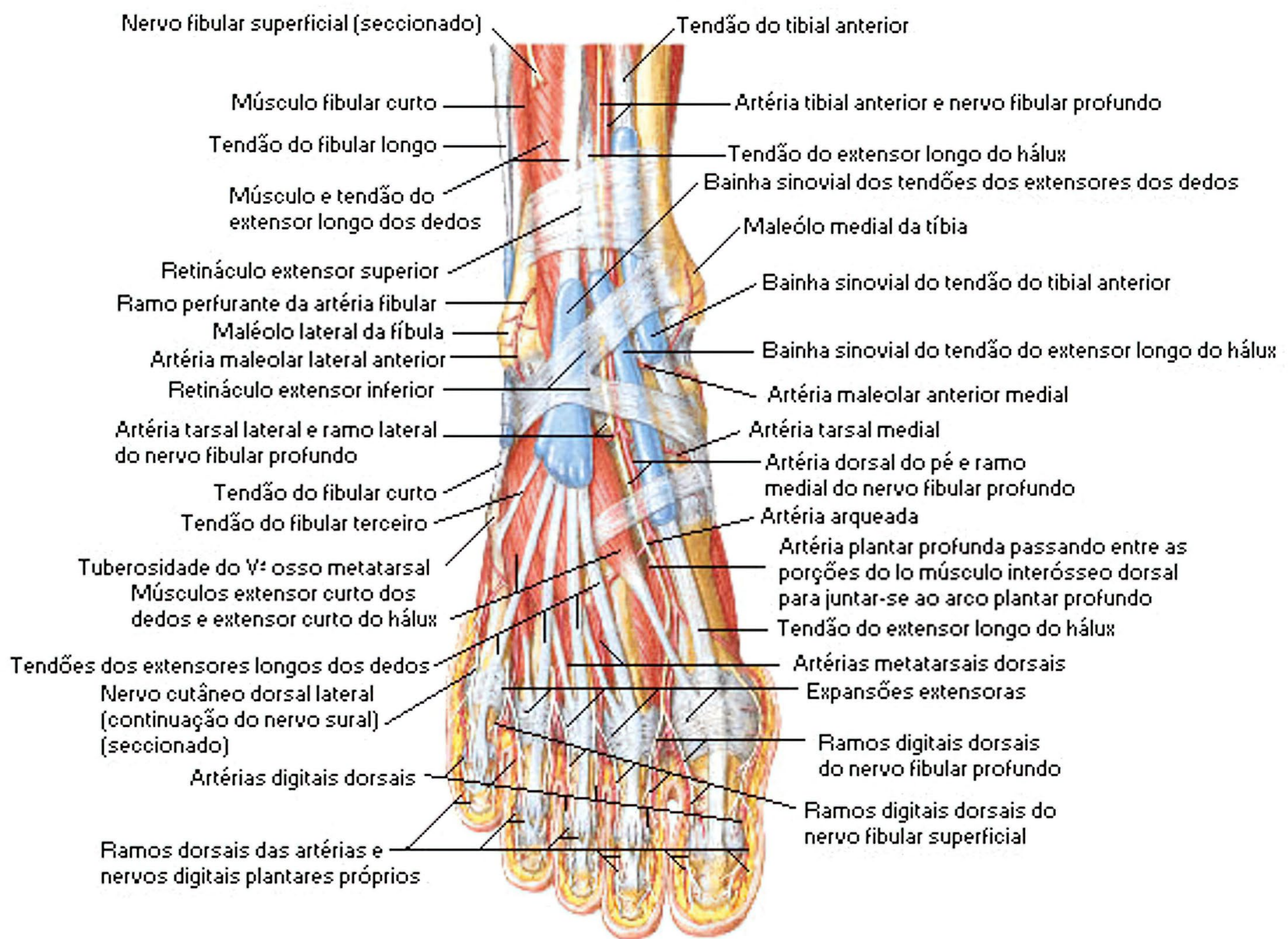
Qualquer tipo de técnicas deve seguir a linha natural da fibra e nunca o sentido inverso.

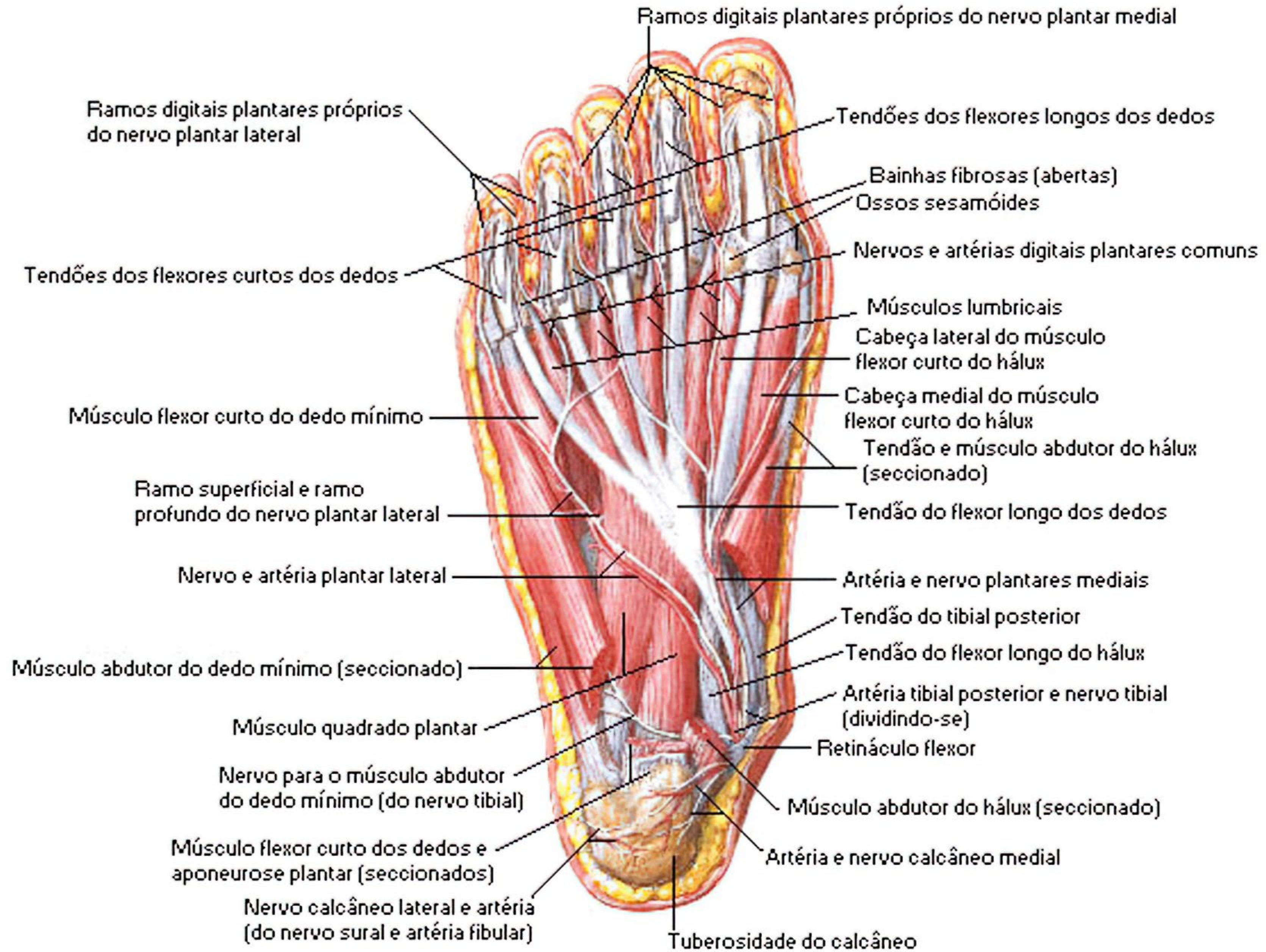


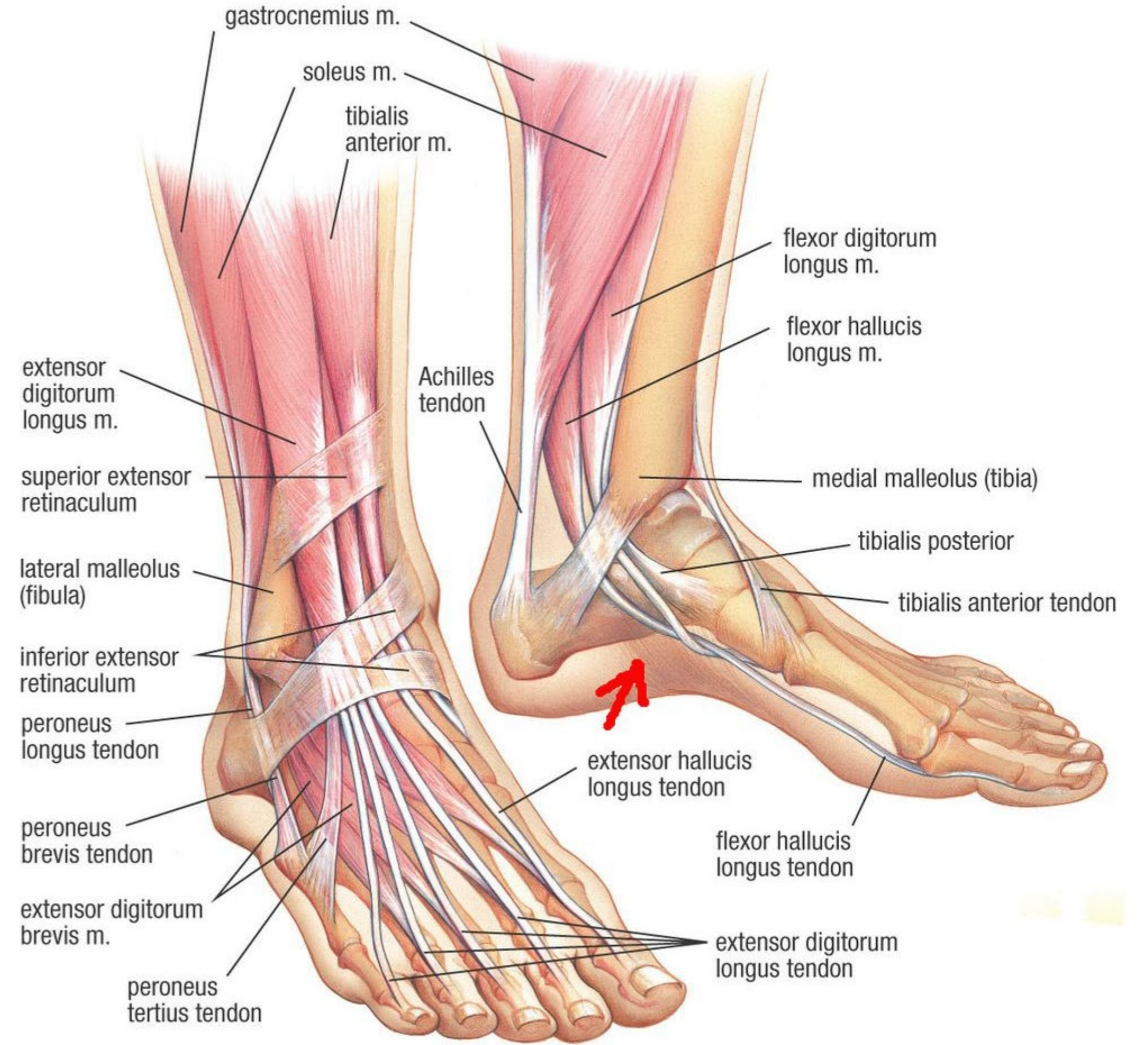


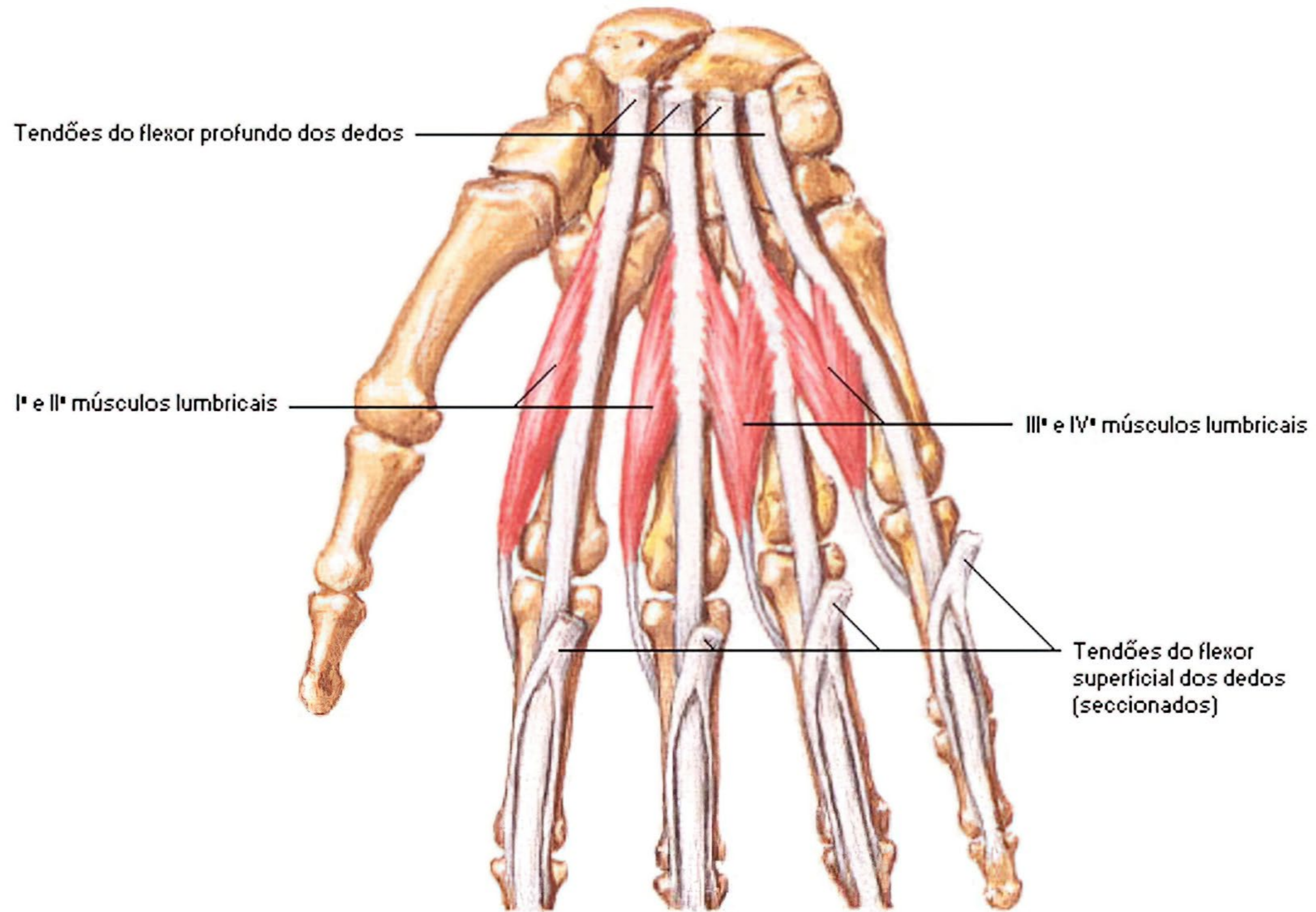


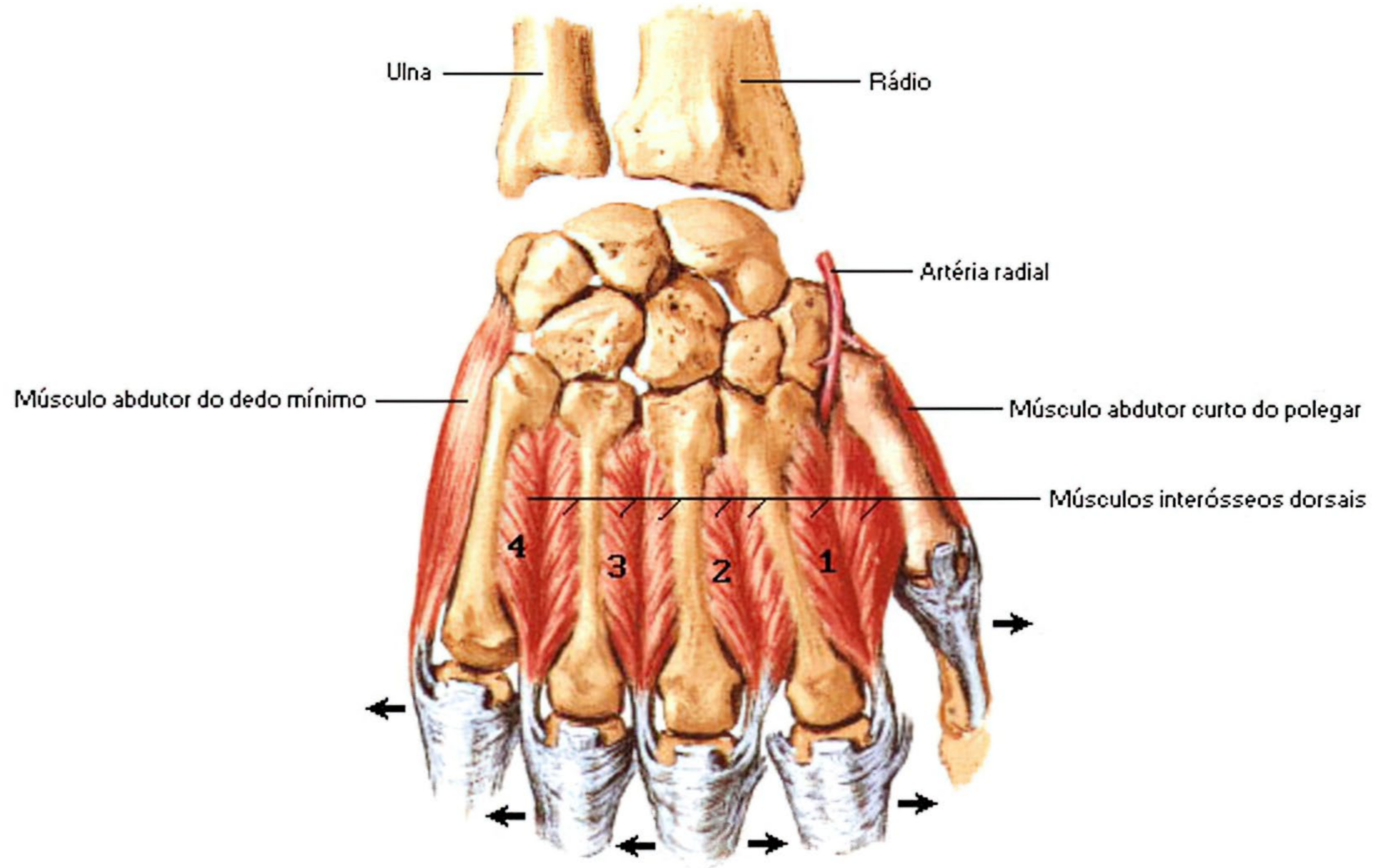


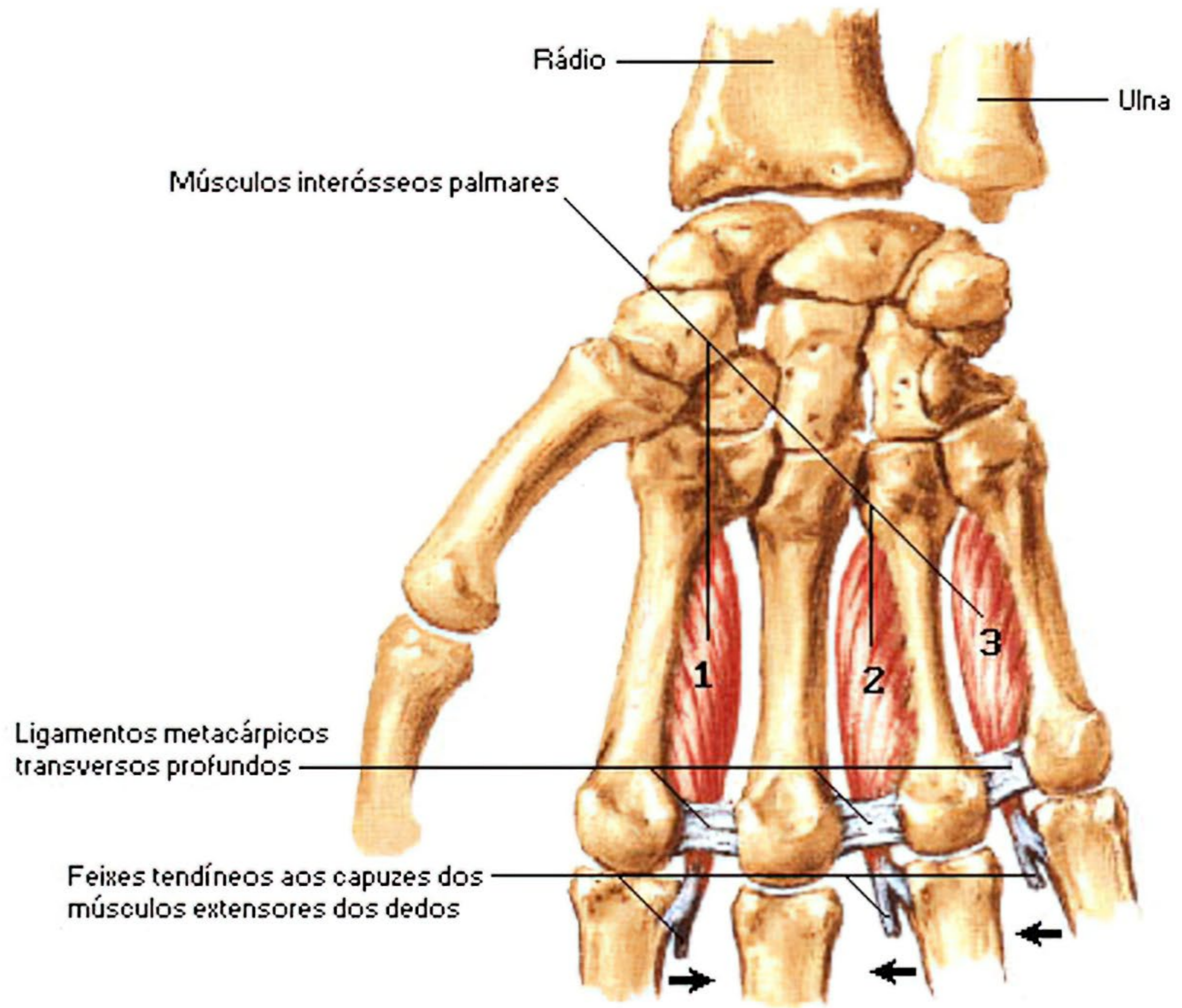


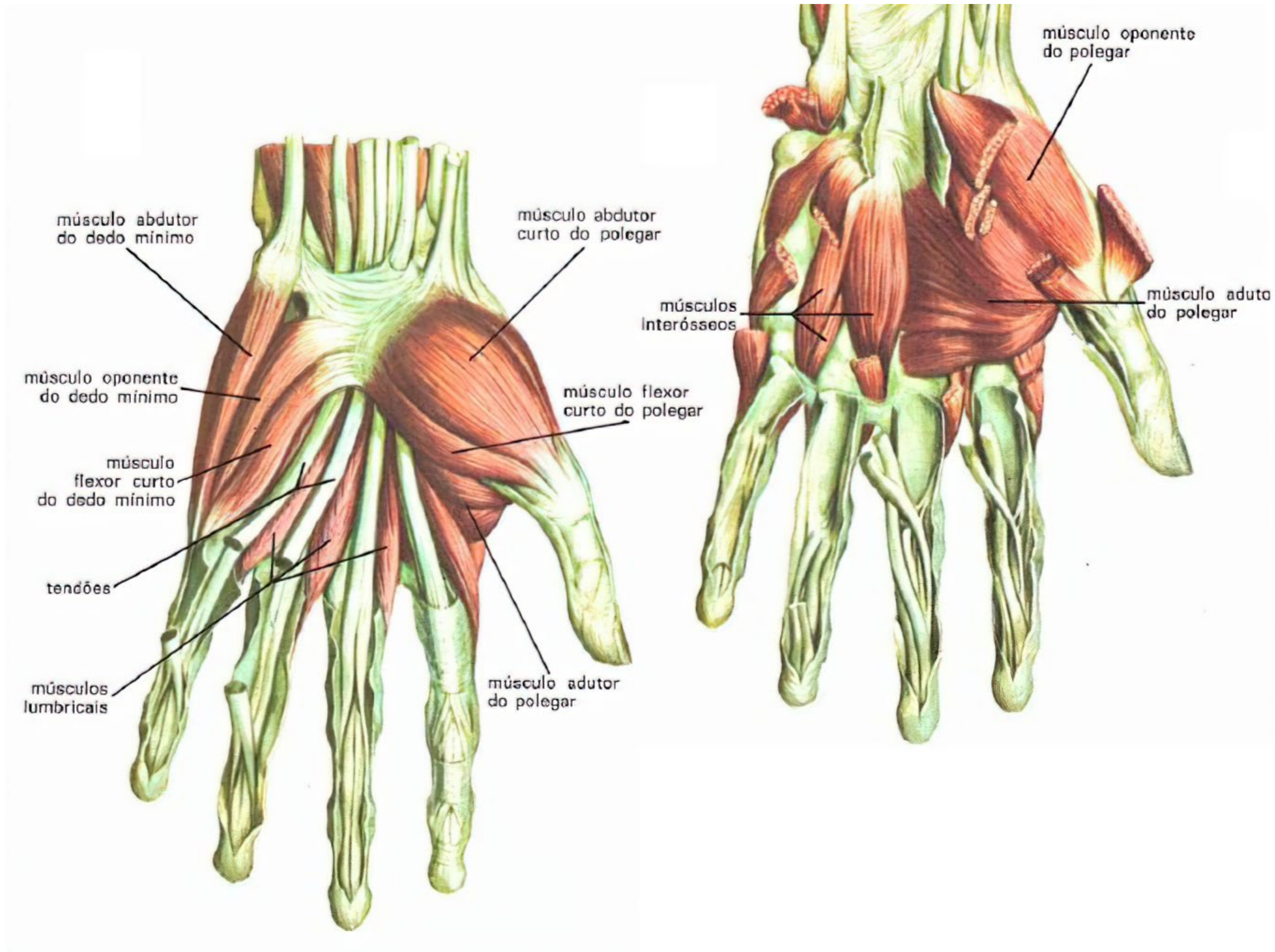


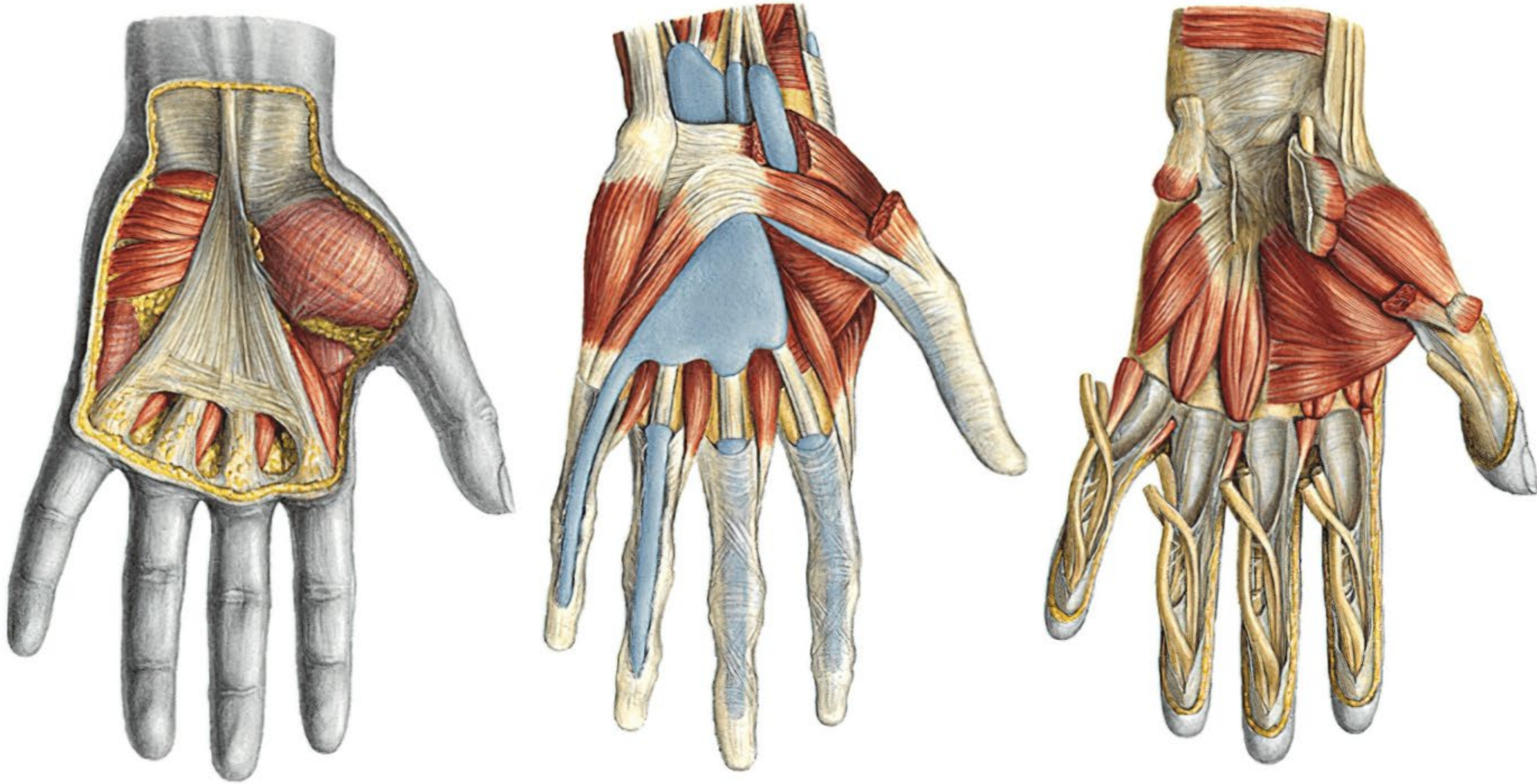


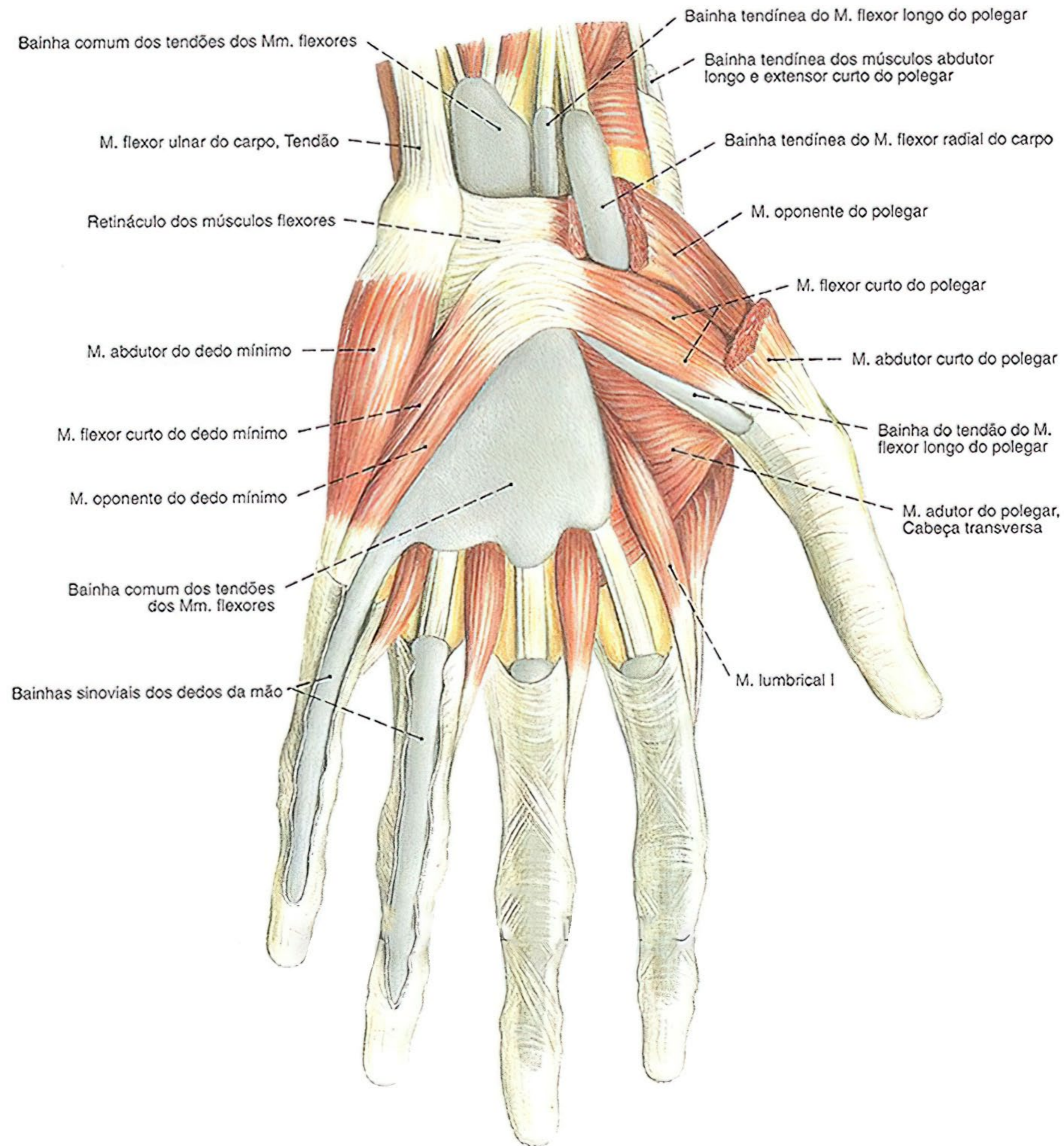


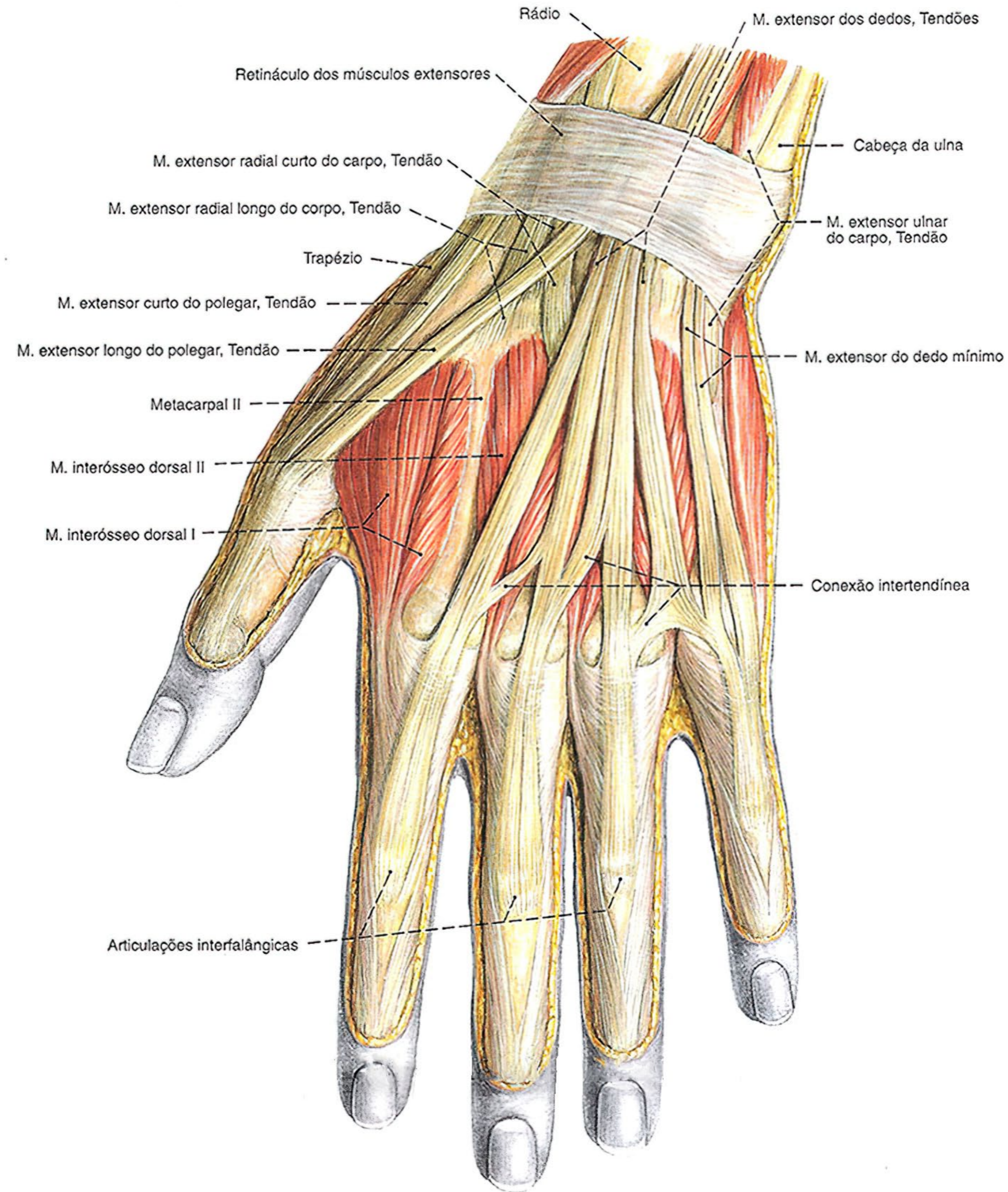










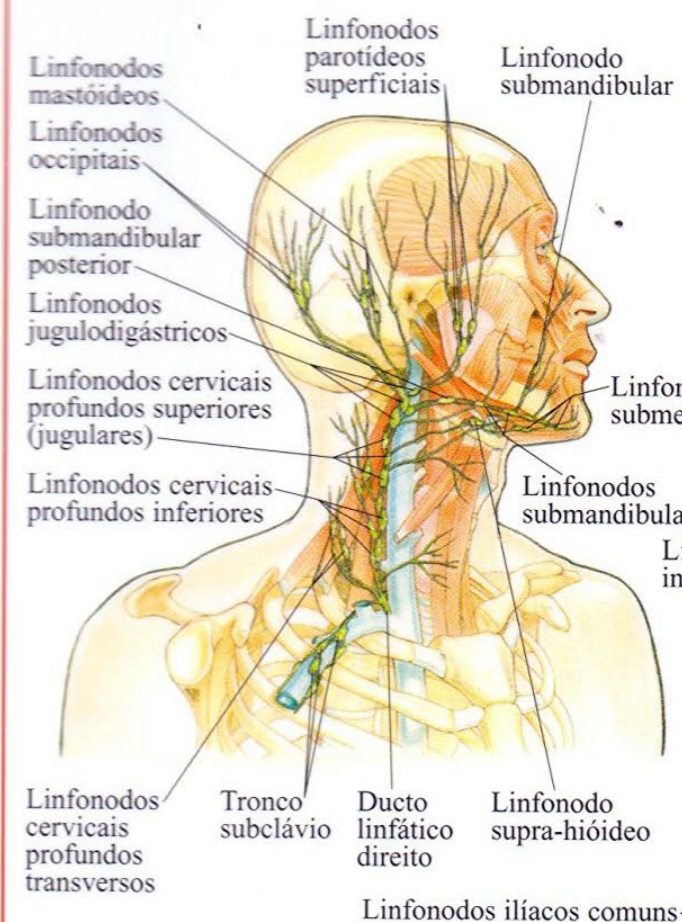


Anatomia Sistema Linfático

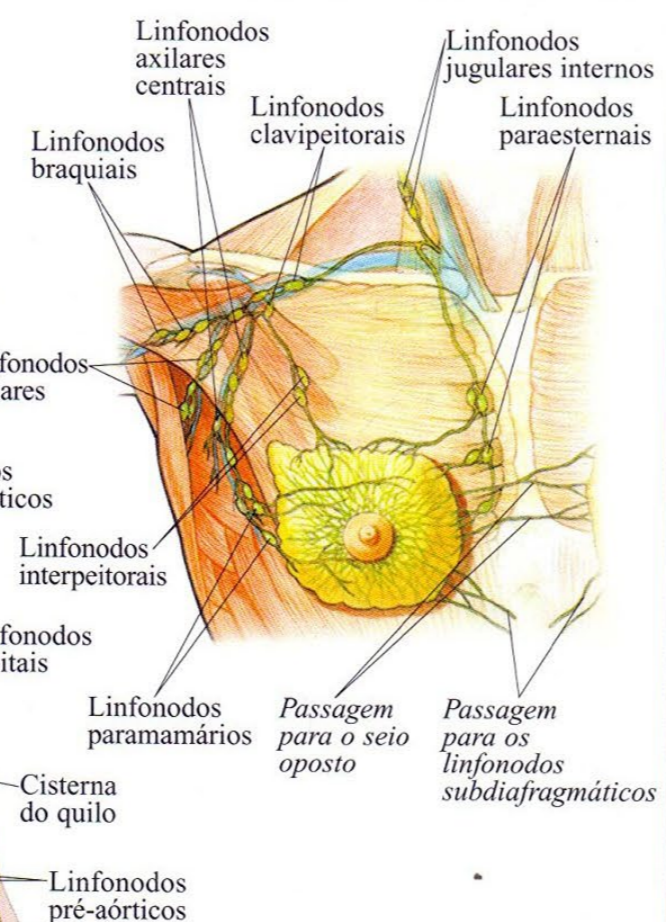
Sistema Linfático



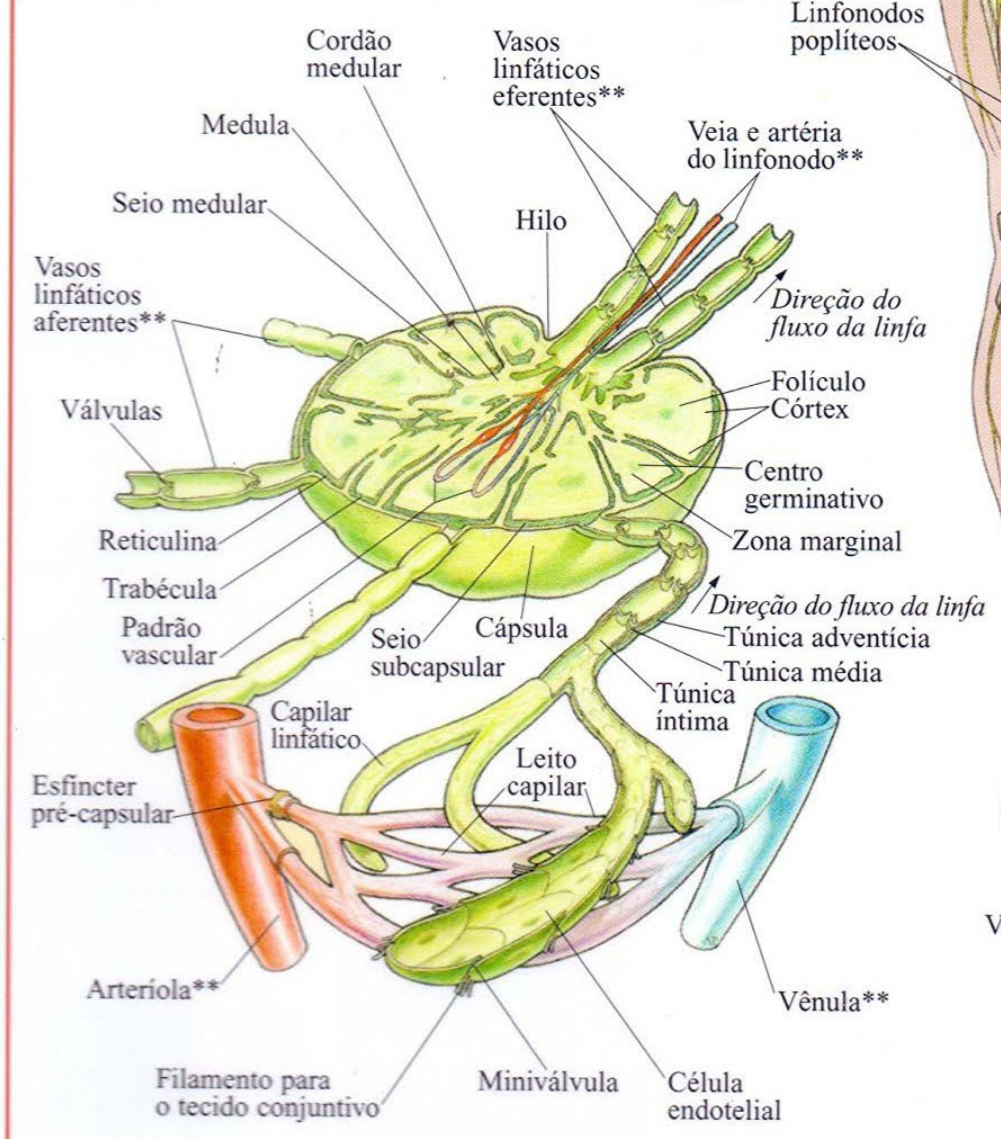
Cabeça e pescoço



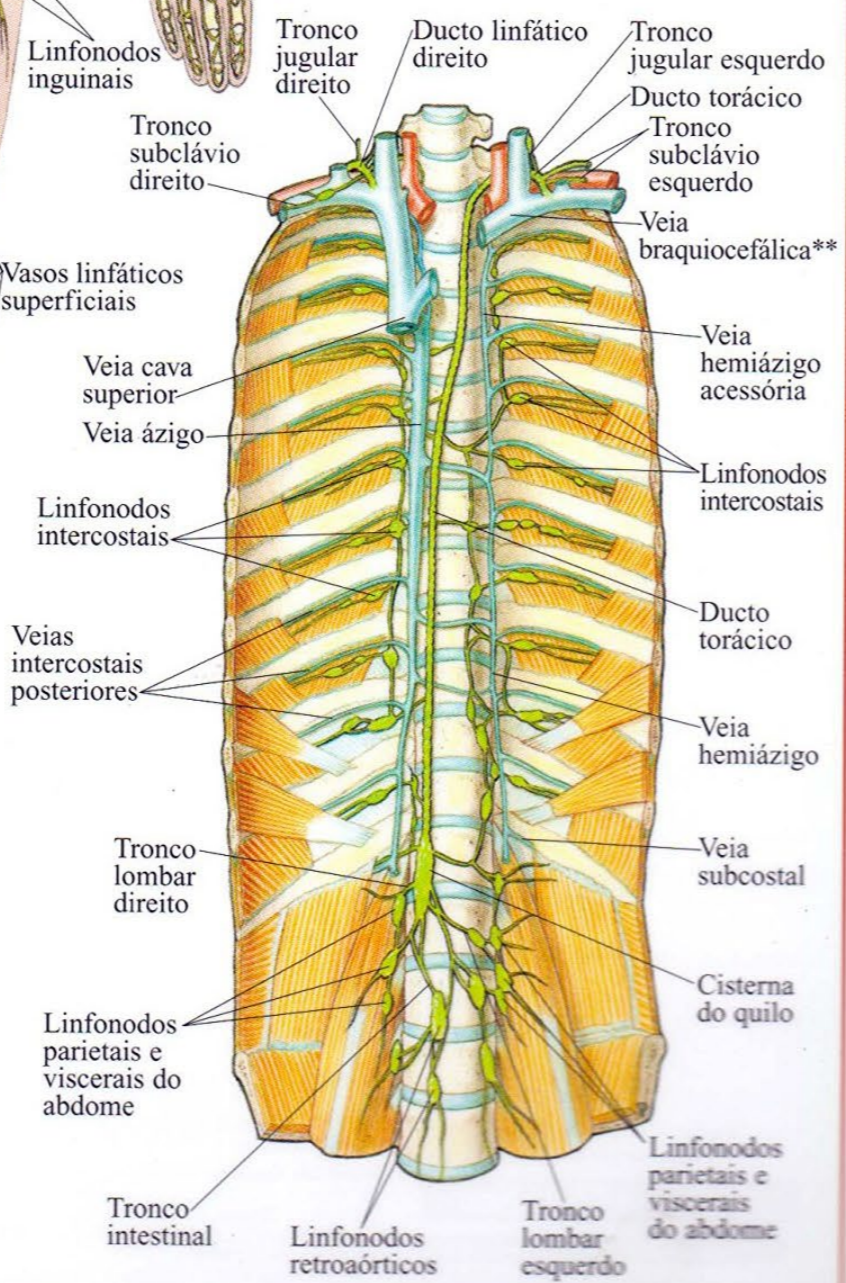
Axila e tórax



Linfonodos e vasos



Ducto torácico



APOSTILA

Reflexologia

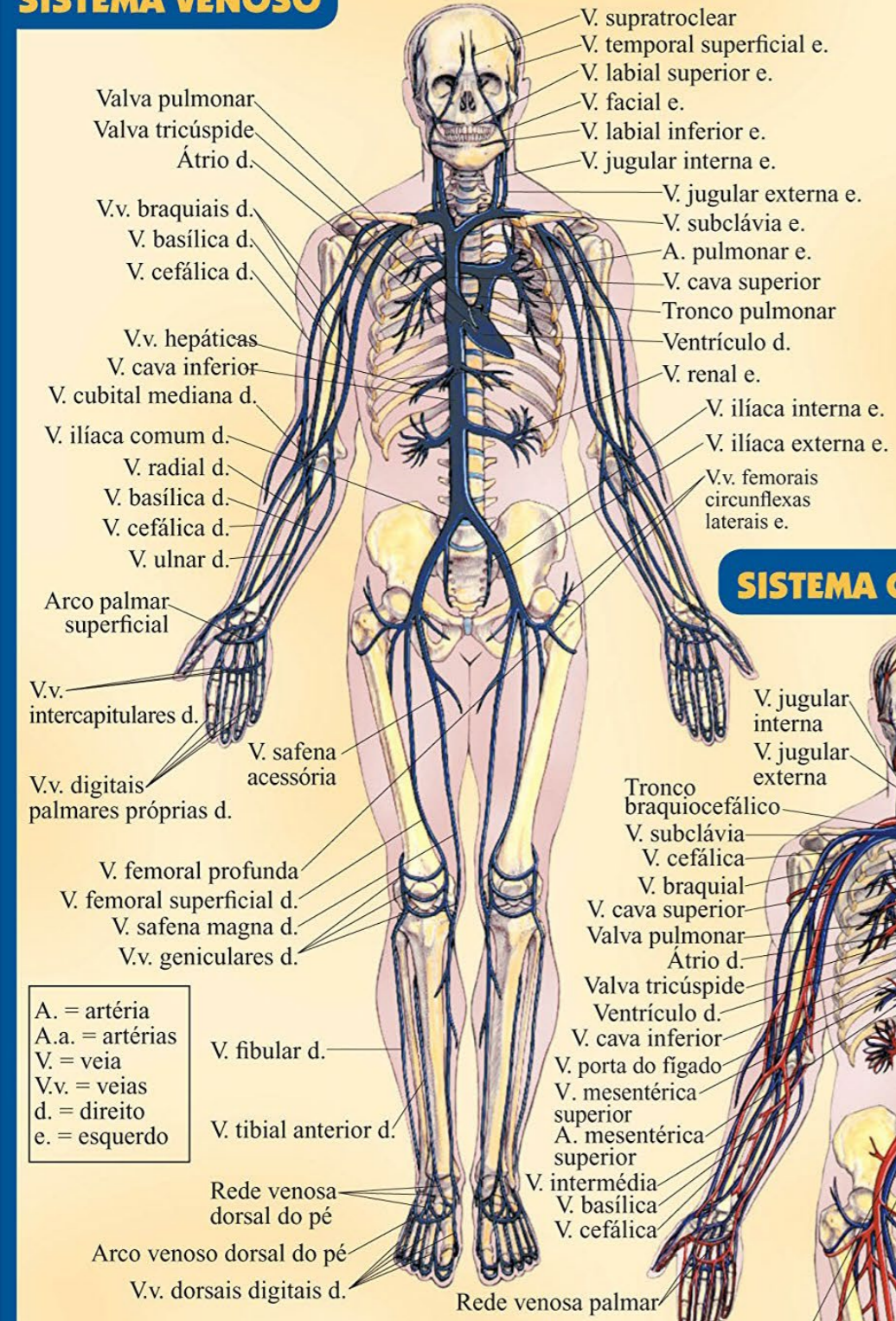


** - em corte

Anatomia Sistema Circulatório

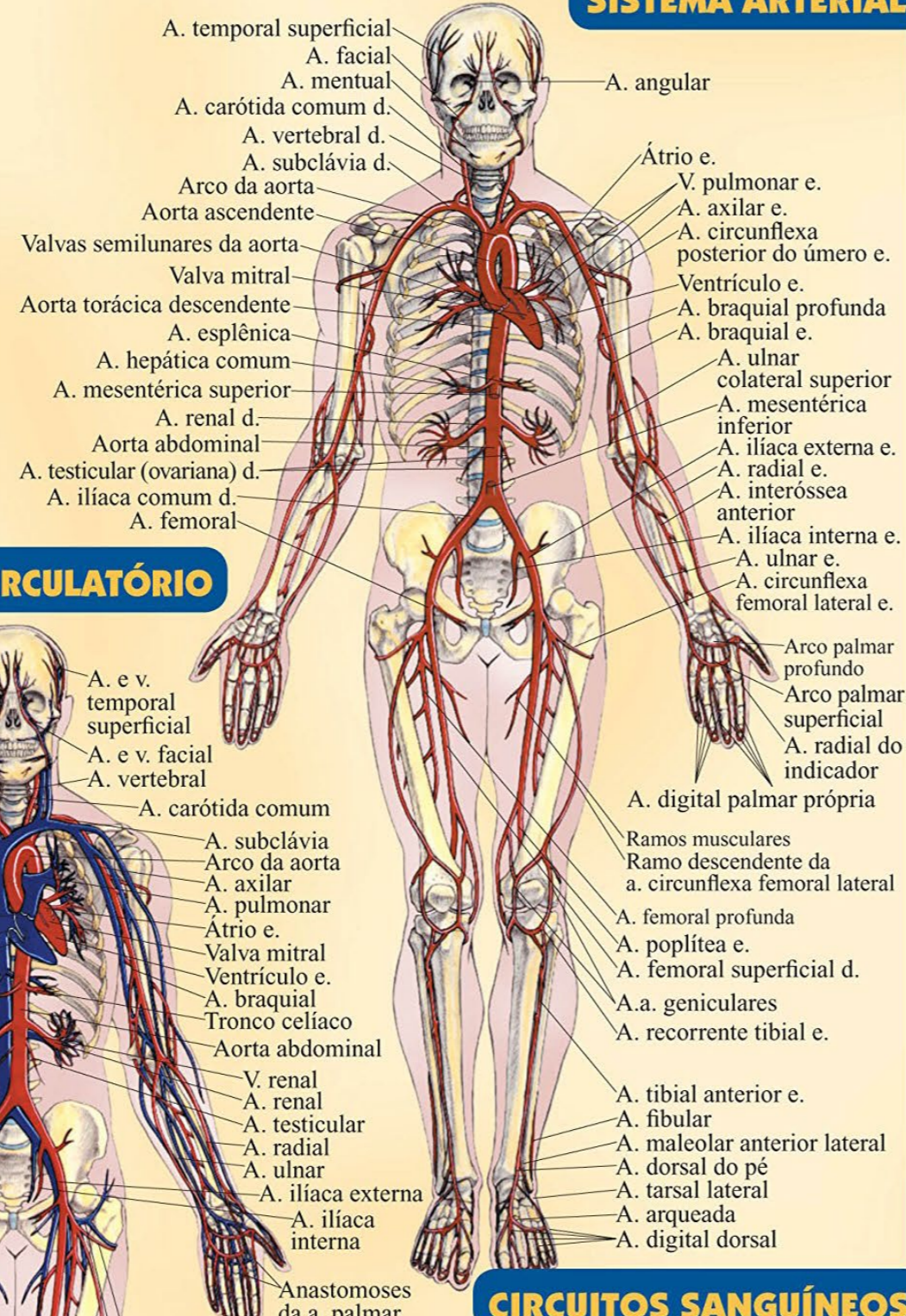


SISTEMA VENOSO

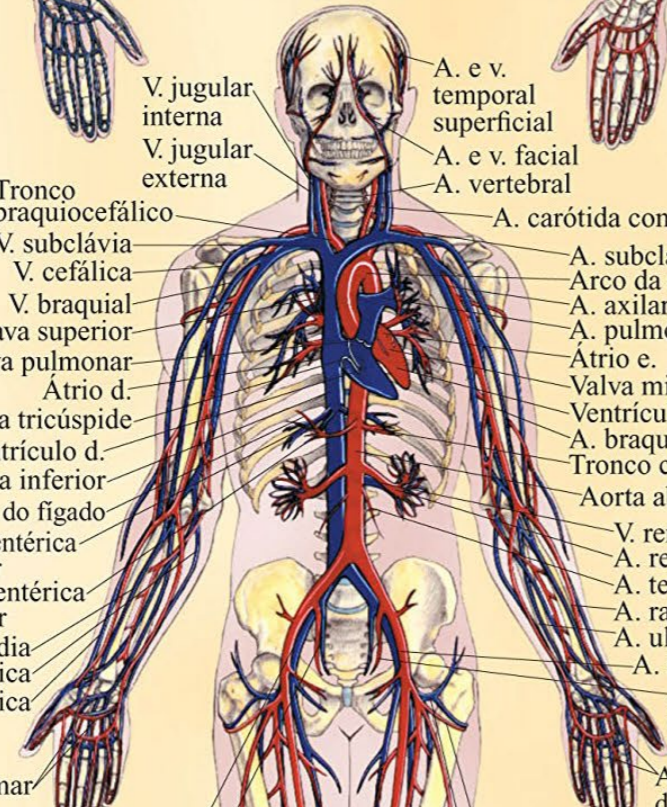


A. = artéria
 A.a. = artérias
 V. = veia
 V.v. = veias
 d. = direito
 e. = esquerdo

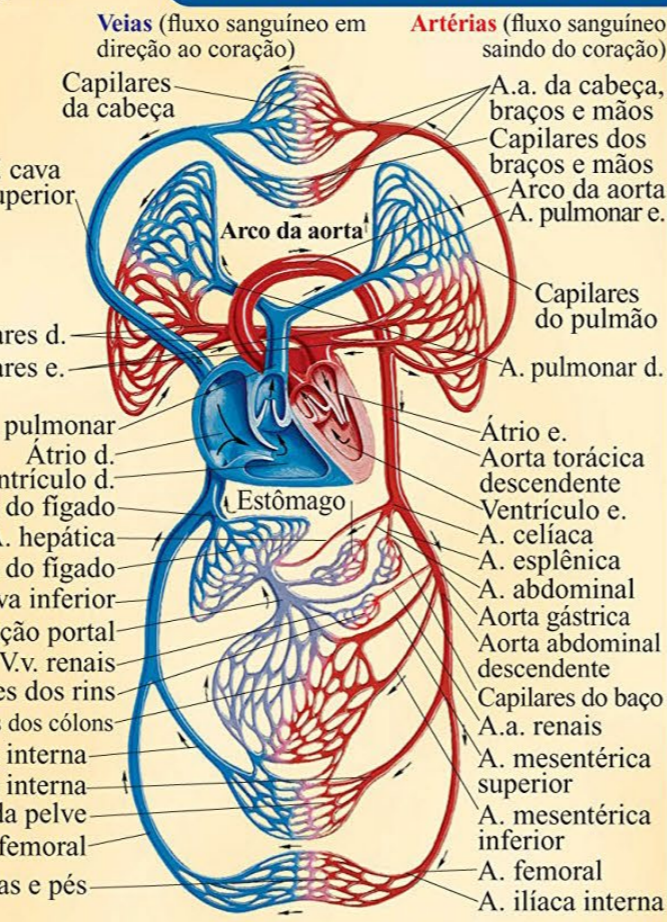
SISTEMA ARTERIAL



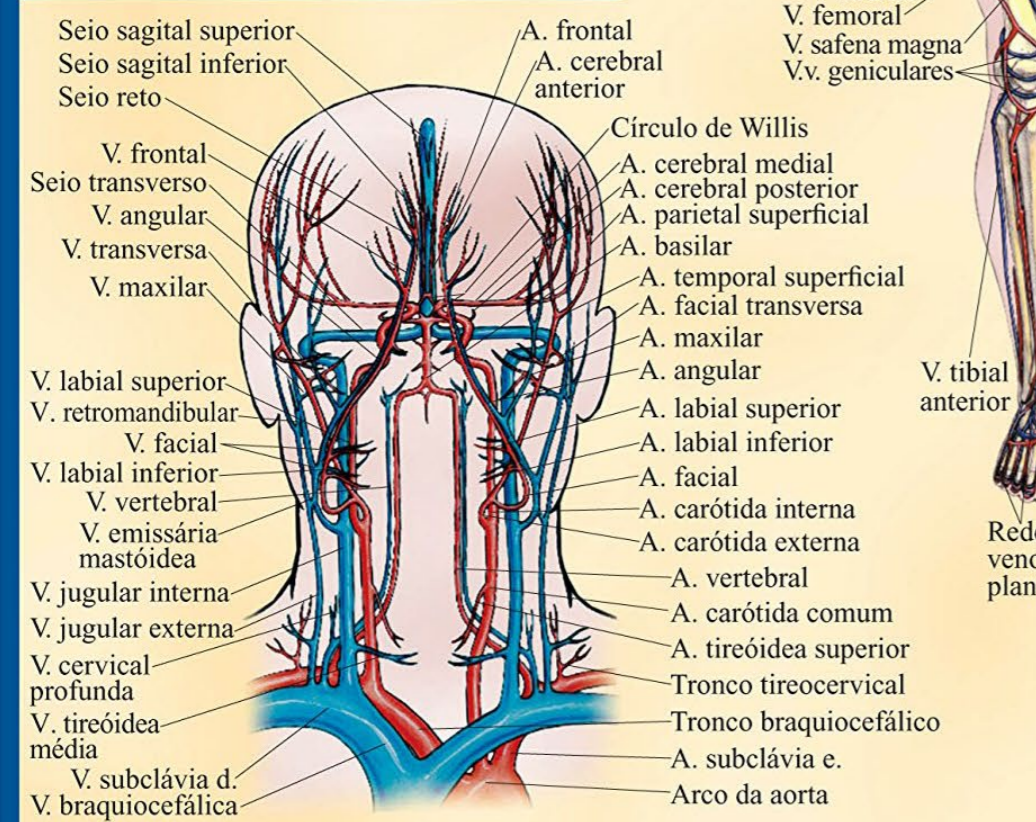
SISTEMA CIRCULATORIO



CIRCUITOS SANGÜÍNEOS



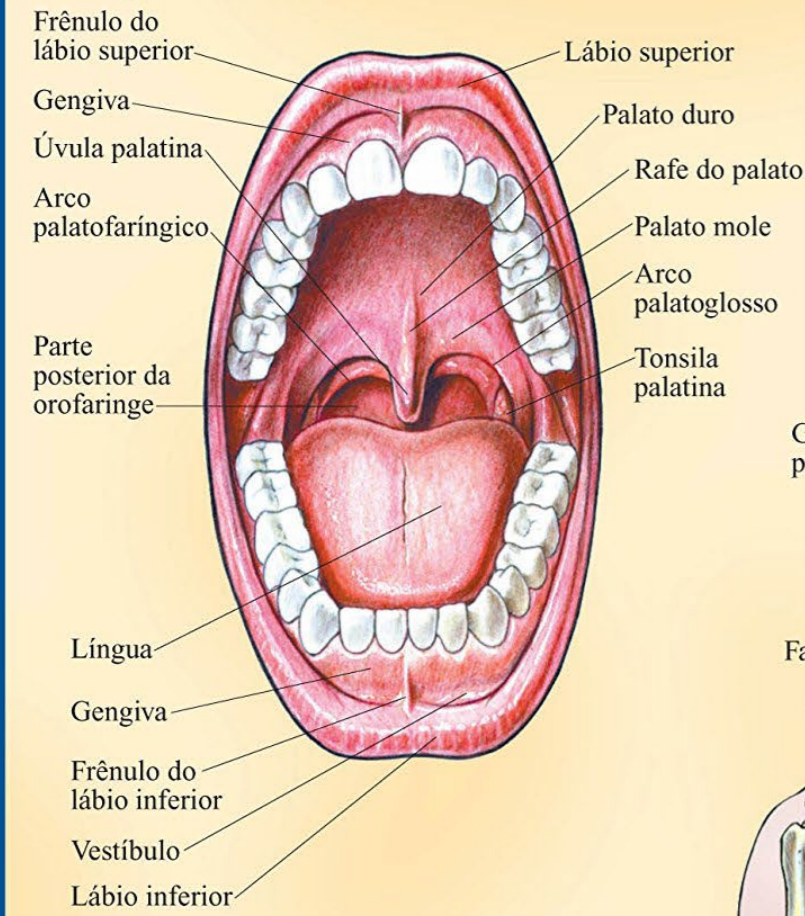
ESQUEMA: CABEÇA E PESCOÇO



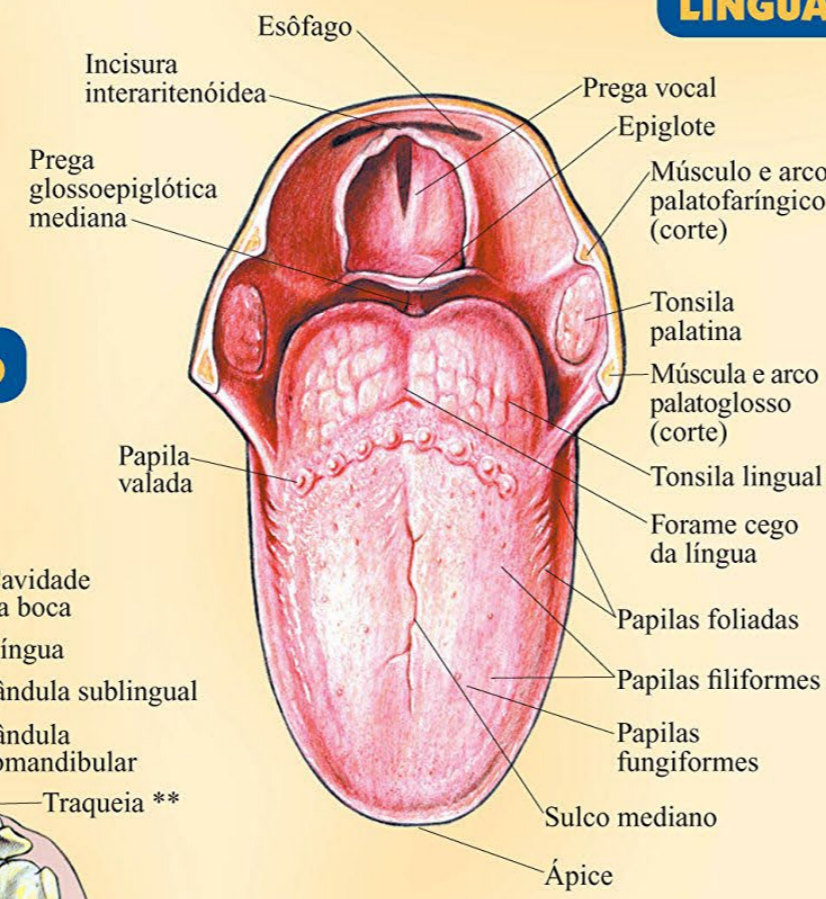
Anatomia Sistema Digestório



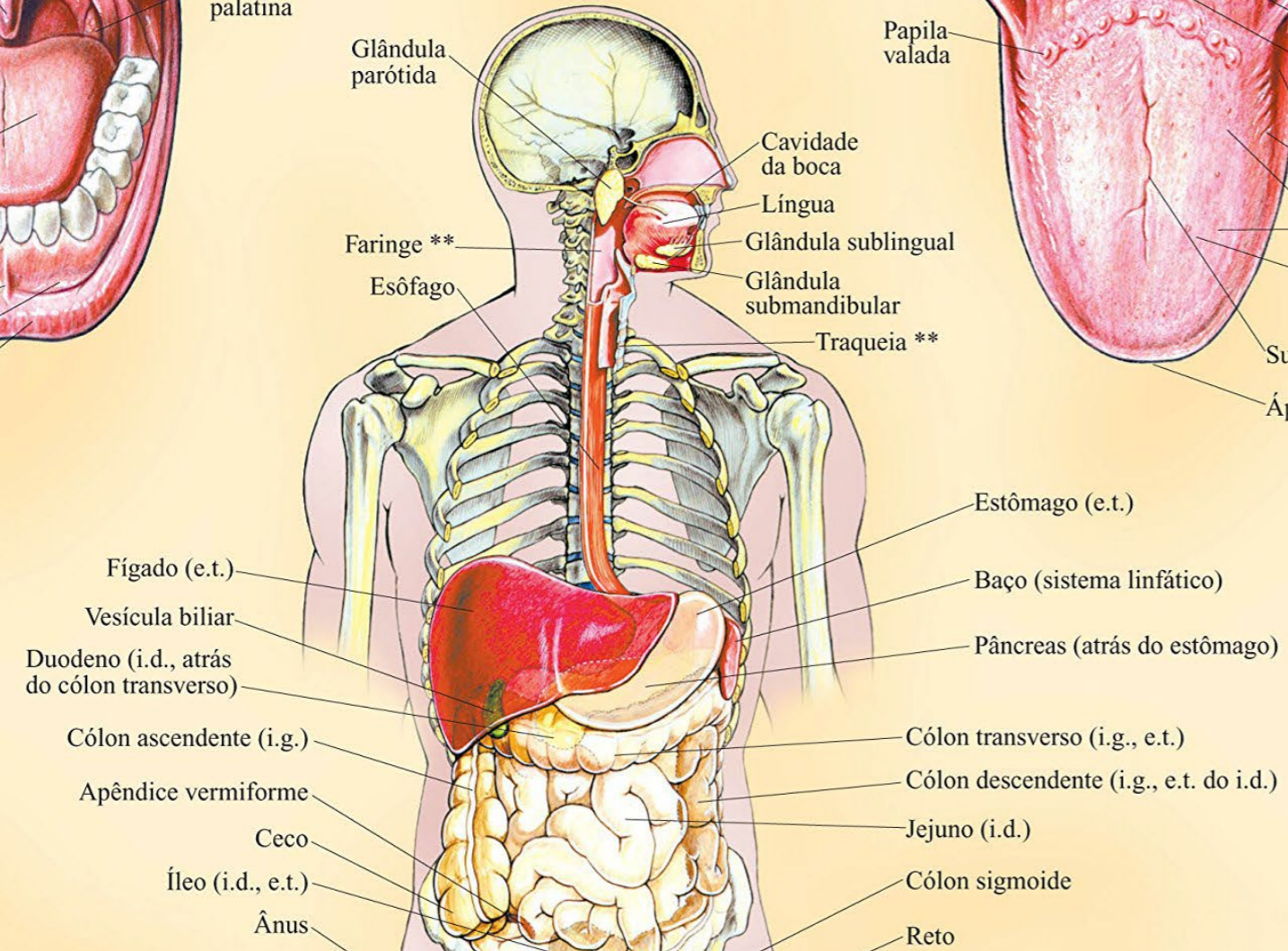
BOCA



LÍNGUA

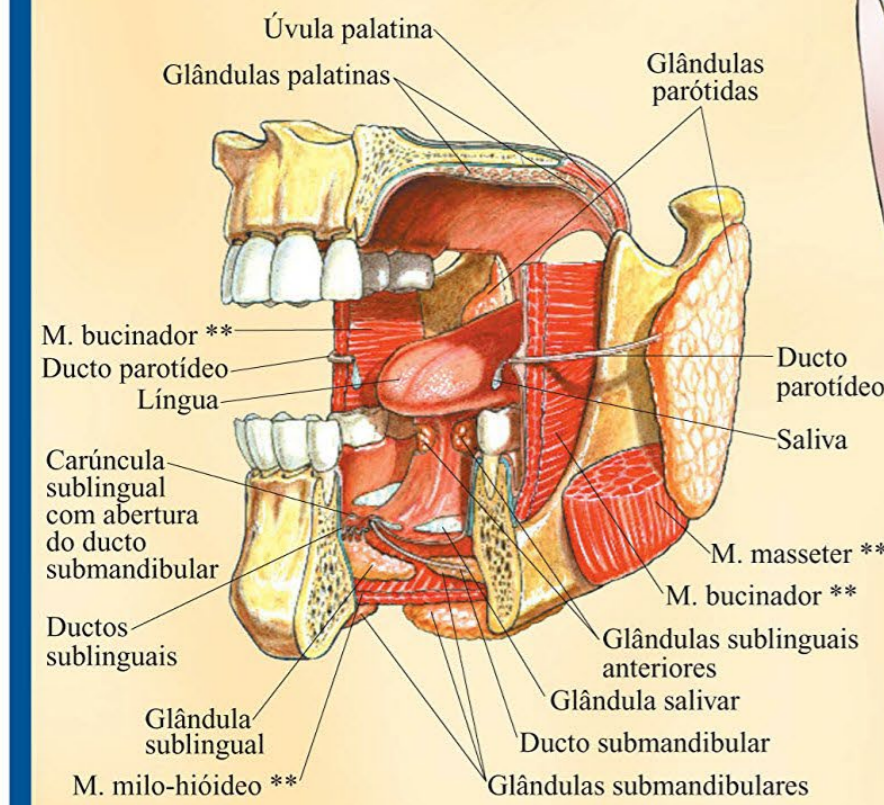


SISTEMA DIGESTÓRIO

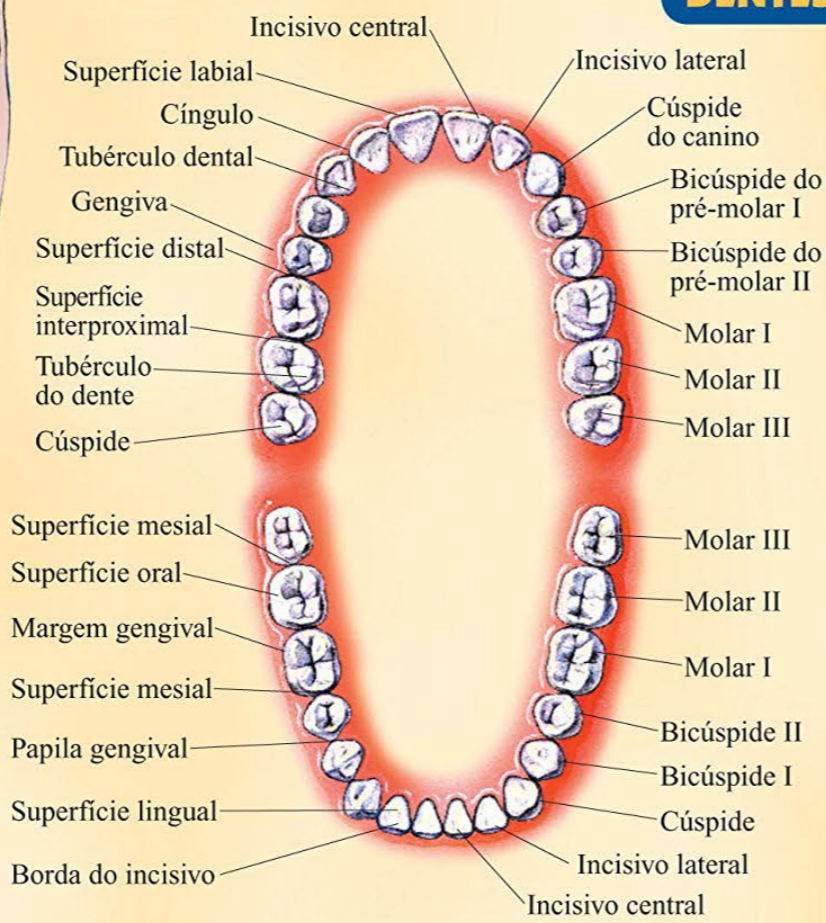


i.d. = intestino delgado
i.g. = intestino grosso
M. = Músculo
e.t. = em transparência
** = corte

BOCA E GLÂNDULAS SALIVARES



DENTES



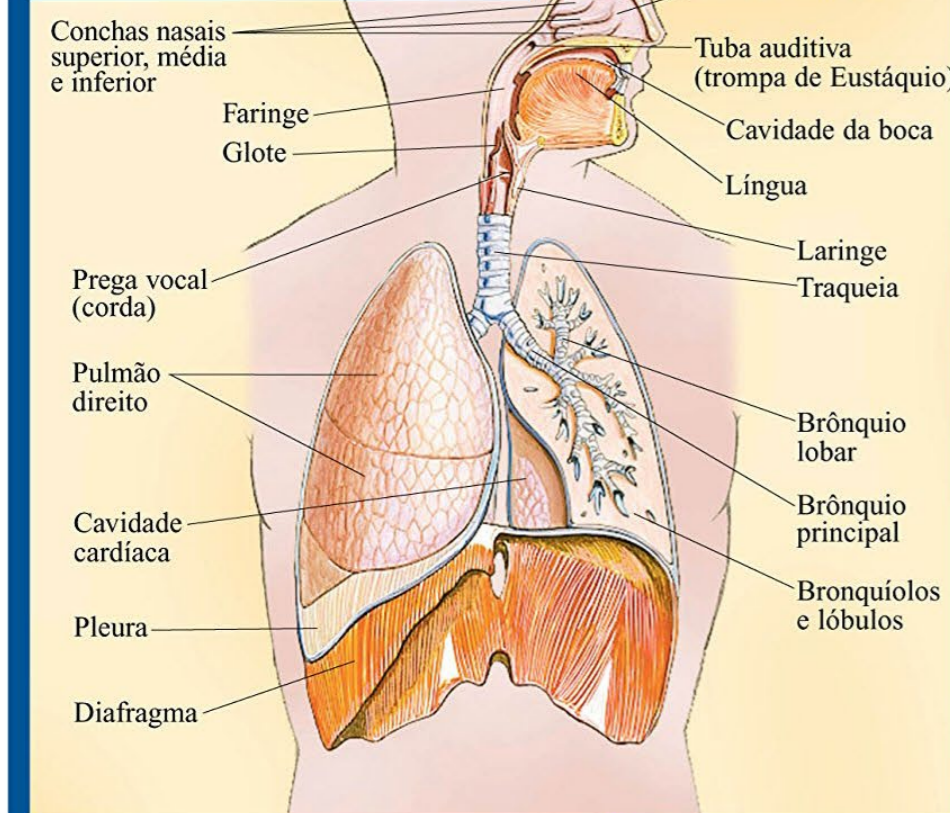
Series of horizontal lines for writing notes.



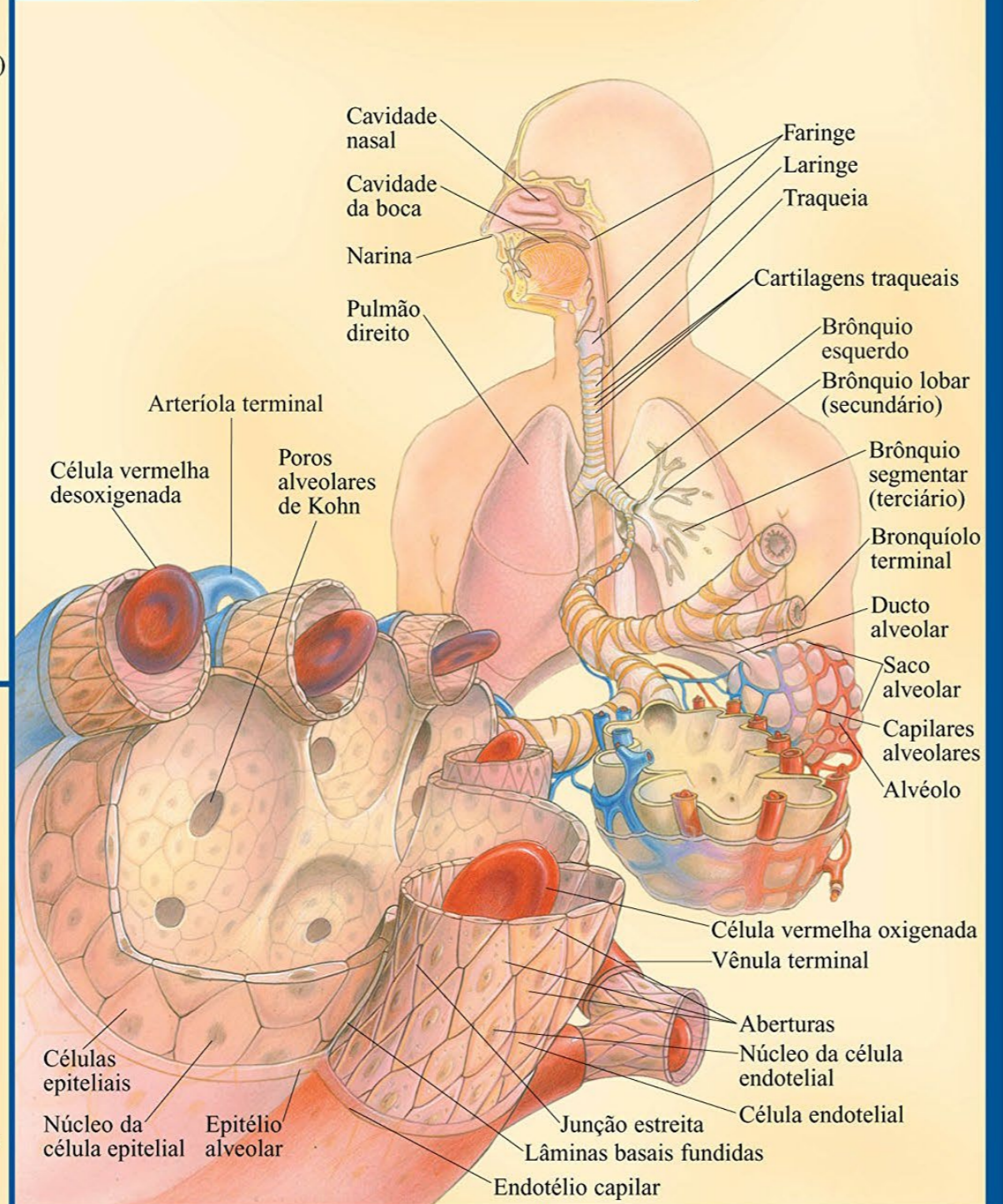
Anatomia Sistema Respiratório



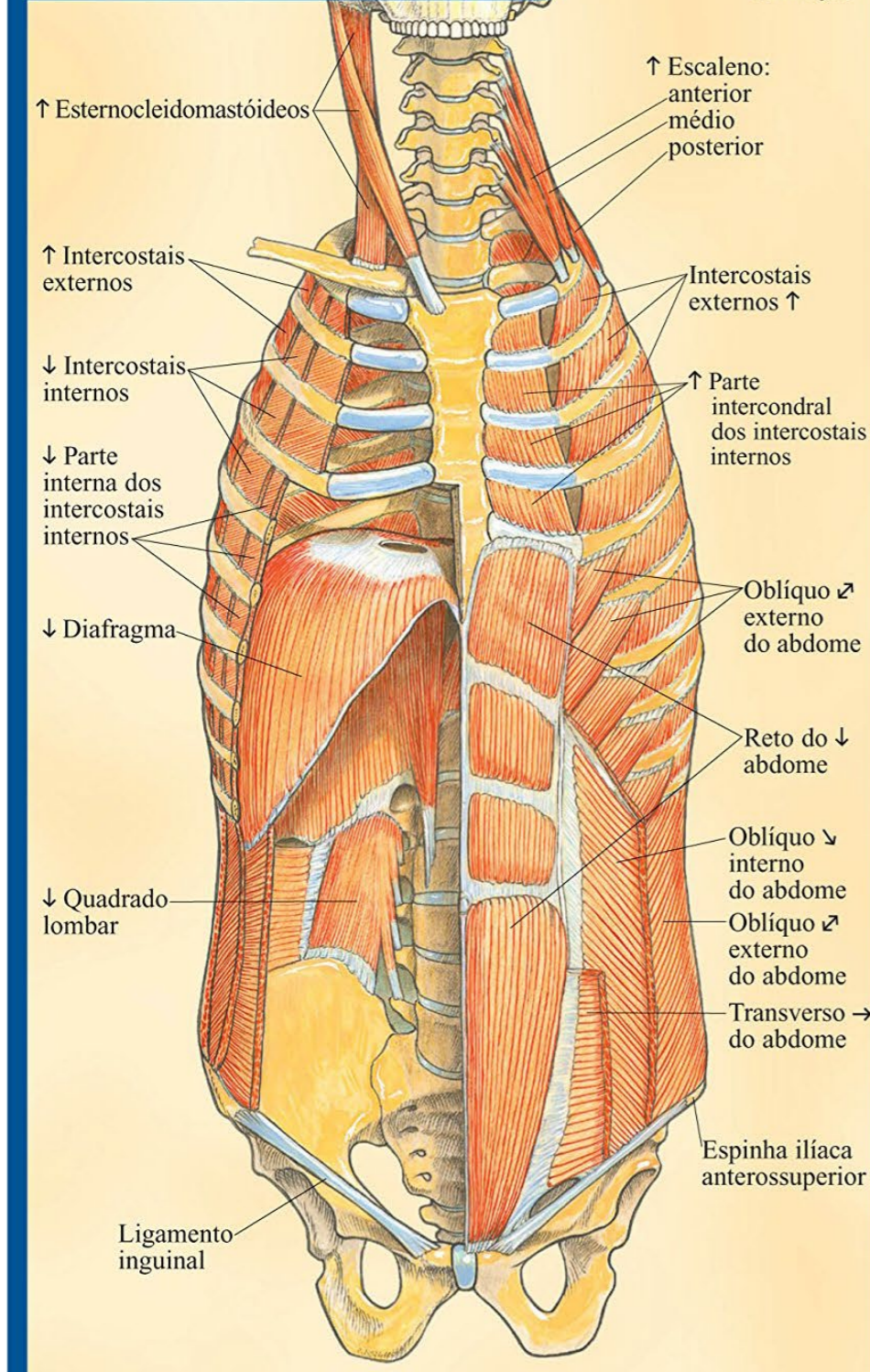
SISTEMA RESPIRATÓRIO



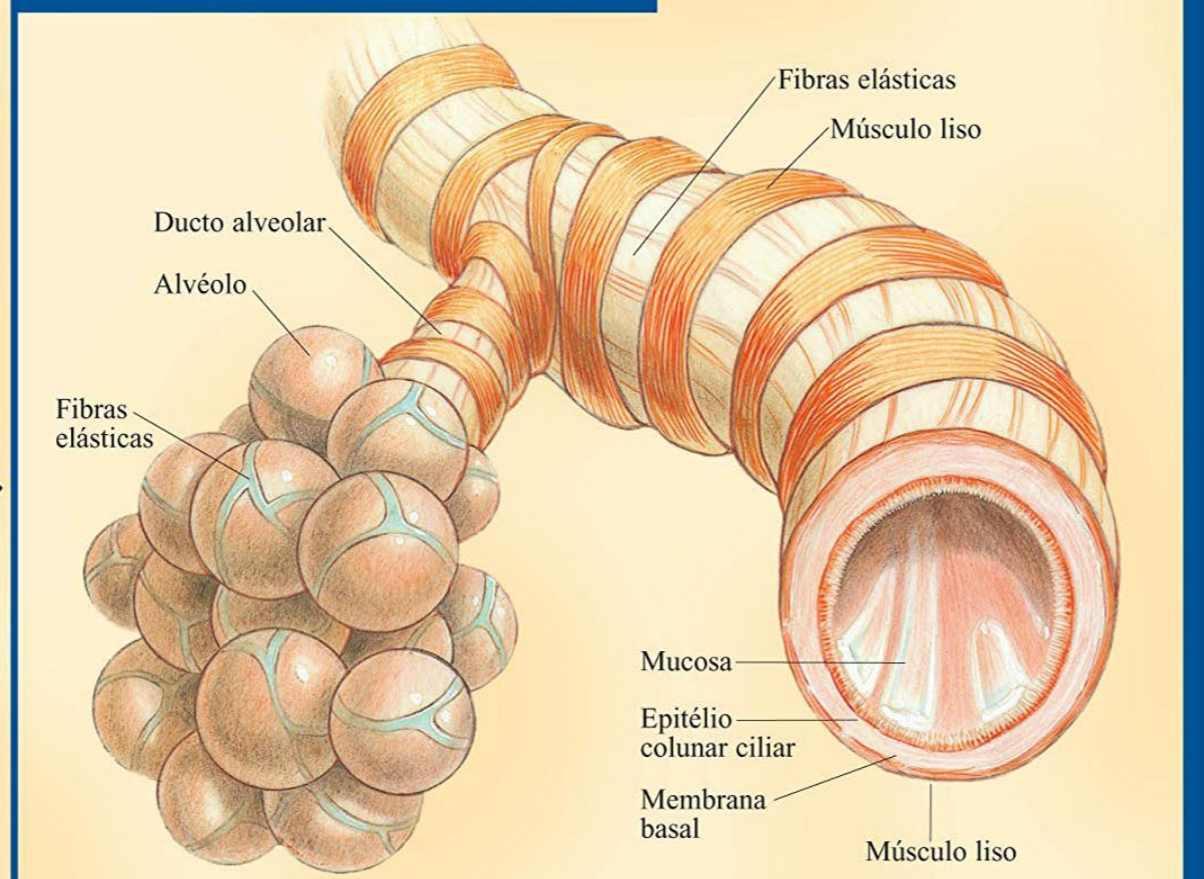
OXIGENAÇÃO DOS SACOS ALVEOLARES



MÚSCULOS DA RESPIRAÇÃO



SACO ALVEOLAR E BRÔNQUIO



Horizontal lines for writing notes.



Sistema Urinário

Anatomia Visceras

Como Reflexologia Funciona?

Reflexologistas aplicam técnicas de pressão nas mãos e pés para estimular áreas reflexas específicas com a intenção de produzir uma resposta benéfica em outras partes do corpo. Os mapas de reflexologia mostram as várias áreas reflexas e suas partes corporais correspondentes.

A imagem refletida do corpo nos pés e nas mãos ajuda tanto os reflexologistas profissionais quanto os praticantes de autoajuda a identificar com facilidade a parte correta do pé ou da mão na qual trabalhar.

Praticar a reflexologia lhe dá a capacidade de estender a mão e mostrar que você se importa quando as palavras podem não ser suficientes. Um estudo de reflexologia descobriu que seu uso fornecia um meio para os familiares de pacientes com câncer mostrarem seu apoio e amor; os pacientes sentiram menos dor e também se sentiram menos isolados. A reflexologia estabeleceu uma maneira de os parentes se sentirem ligados ao ente querido, bem como para os pacientes sentirem o seu apoio. Quando o corpo é exposto ao perigo, um antigo mecanismo de sobrevivência, chamado de resposta de “lutar ou fugir”, é ativado. Durante essa resposta, as informações coletadas do ambiente são comunicadas instantaneamente ao cérebro, órgãos internos e músculos para que possam preparar o corpo para a ação apropriada. Tanto os pés quanto as mãos participam dessa resposta.



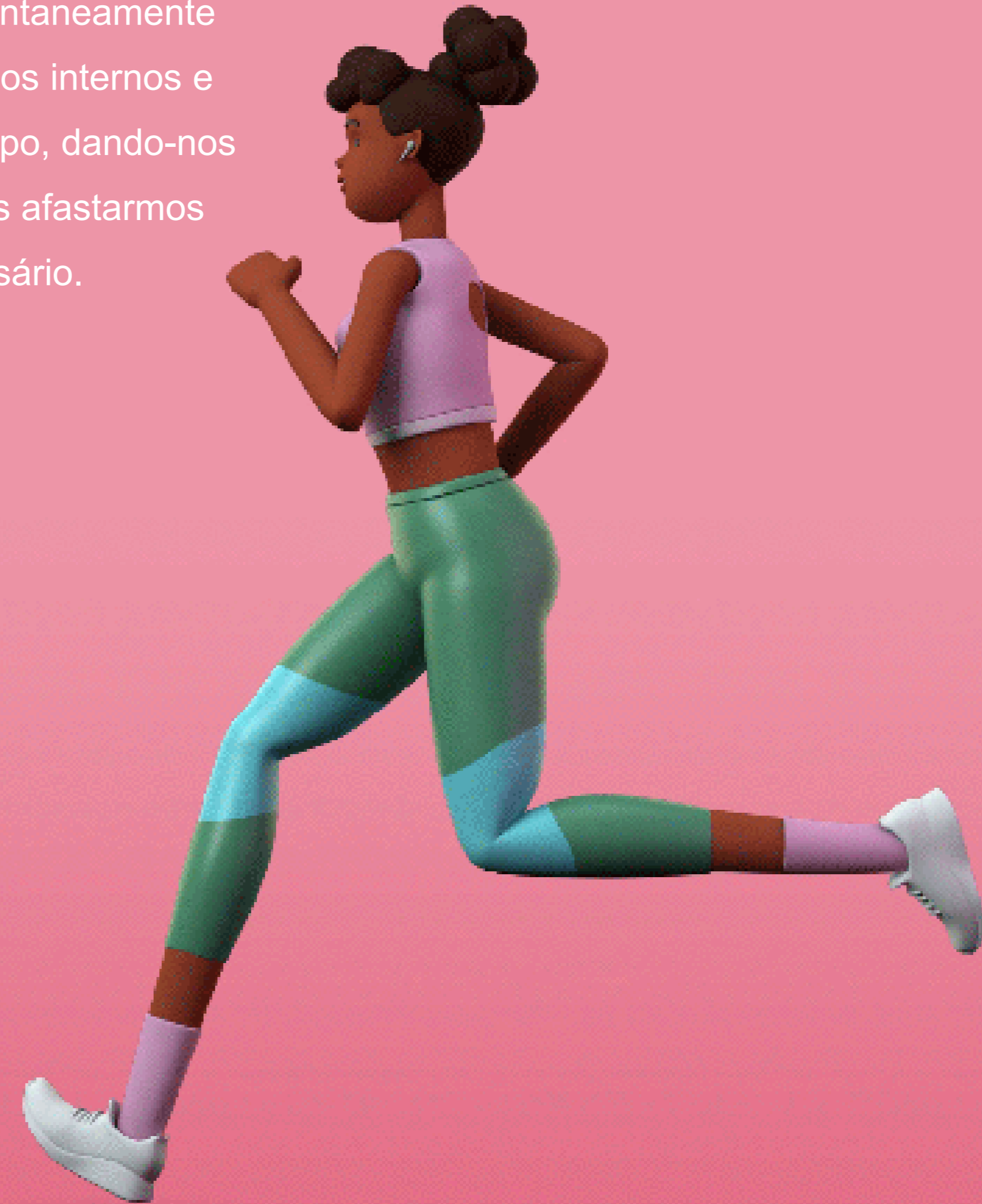
Pés responsivos

Durante a resposta de luta ou fuga, os pés devem estar preparados para participar da defesa ou da fuga. Eles fazem isso processando informações ambientais coletadas por meio de sensores de pressão nas solas, o que ajuda o corpo a determinar os níveis ideais de combustível e oxigênio.

Correr, por exemplo, requer muito mais oxigênio do que caminhar; pés que precisam fugir requerem níveis diferentes de combustível e oxigênio do que pés que precisam ficar firmes e se preparar para lutar.

Por esse motivo, os sinais de pressão das solas dos pés dizem ao cérebro se o corpo está em pé, sentado ou deitado, o que permite que ele decida se as necessidades de açúcar no sangue (glicose), oxigênio e contração e relaxamento muscular estão sendo atendidas; se não, o cérebro envia

Os sensores de pressão nos pés comunicam-se instantaneamente com o cérebro, órgãos internos e outras partes do corpo, dando-nos a capacidade de nos afastarmos do perigo, se necessário.



Pés responsivos

sinais ao corpo, instruindo-o a fazer os ajustes apropriados. Pense no que acontece quando alguém está correndo. O aumento da pressão nos pés indica ao cérebro que o corredor está correndo. O corpo ajusta seus órgãos para fornecer energia adequada. Com o tempo, o corpo de um corredor fica condicionado a funcionar melhor.

Reflexologia é corrida sem peso, exercitando receptores de pressão semelhantes, sem as demandas de ficar em pé e carregar peso. Por exemplo, um único nervo viaja do centro do dedão do pé até a parte do cérebro responsável por controlar o movimento, a respiração e a aceleração cardíaca.

Portanto, a pressão aplicada ao centro do dedão do pé, a área reflexa da glândula pituitária, desencadeia uma resposta de renascimento.

“Os pés atuam como auto-reguladores para o resto do corpo: os movimentos dos pés estimulam todo o sistema.”



A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, clasped together in a firm grip. The hands are positioned diagonally across the frame, with the larger hand on the left and the smaller hand on the right. The skin is a warm, natural tone. The background is white with several diagonal, semi-transparent grey bands that create a sense of depth and movement. Overlaid on the center of the hands is a large, faint, light-colored 'X' mark. The text 'O PODER DAS MÃOS' is written in a bold, white, sans-serif font across the middle of the hands, partially overlapping the 'X' mark.

O PODER DAS MÃOS

Mãos Responsivas

Mãos se estendem para tocar o mundo, fazendo amizade e defendendo, bem como pegando os pedaços quando necessário, e nos ajudando a sobreviver. Sensores de pressão nas mãos permitem-nos comunicar com outras pessoas e manipular o que nos rodeia, realizando as nossas tarefas diárias e utilizando as ferramentas e equipamentos que utilizamos habitualmente para o desempenho dessas tarefas.

No nível mais fundamental, as mãos, assim como os pés, são essenciais para nossa sobrevivência, criando abrigo, fornecendo alimento e nutrindo nossos filhos. Em tempos de perigo, as mãos participam da resposta de luta ou fuga. A súbita onda de adrenalina que permite a uma pessoa levantar um carro após um acidente é um exemplo dessa reação extraordinária ao estresse.





Mãos Responsivas

Padrões de estresse fornecem uma quebra na rotina, promovendo assim o efeito de desgaste do estresse contínuo. O trabalho de reflexologia de mãos e pés se conecta a essa relação, interrompendo o estresse e ajudando a redefinir o nível geral de tensão do corpo.

À medida que as mãos e os pés respondem às novas experiências sensoriais das técnicas de pressão da reflexologia, o trabalho interrompe os padrões de estresse e estimula uma resposta geral de relaxamento em todo o corpo..

Se praticado com frequência suficiente, o trabalho de reflexologia não apenas interrompe o estresse, mas também condiciona uma resposta aprimorada a ele.



Reflexologia

60

Estresse





Mostrando que você se importa:

“A reflexologia atua como redutora do estresse no sistema nervoso, promovendo efeitos benéficos em todo o corpo.”

O trabalho da reflexologia afeta o corpo de três maneiras principais: uma resposta geral de relaxamento, um efeito reflexo específico e um rejuvenescimento das mãos e dos pés. Também melhora a flexibilidade das mãos e dos pés e ajuda a desenvolver a consciência, diminuindo assim a possibilidade de ocorrência de lesões. Em suma, a reflexologia funciona como um redutor de estresse no sistema nervoso, provocando um efeito em todo o corpo.

STILA

Reflexologia

Dica

Dedicar alguns minutos para relaxar as mãos e os pés os mantém flexíveis e os ajuda a funcionar melhor.

Reflexo

Um efeito reflexo ocorre quando o corpo reinicializa automática e inconscientemente seu mecanismo de estresse





Mostrando que você se importa:

Reflexologia é uma ótima forma de comunicação não verbal que diz ao destinatário que eles são cuidados. Quer o seu objetivo ao usar a reflexologia seja melhorar a saúde, criar um momento de tranquilidade, proporcionar conforto na doença ou simplesmente dizer “eu te amo”, a reflexologia fornece um meio de expressão sem a necessidade de palavras.

Para você, o maior benefício da reflexologia é a oportunidade de estender a mão e tocar a vida de uma pessoa amada de maneira positiva.

Mostrando apoio e amor

Praticar a reflexologia lhe dá a capacidade de estender a mão e mostrar que você se importa quando as palavras podem não ser suficientes. Um estudo de reflexologia descobriu que seu uso fornecia um meio para os familiares de pacientes com câncer mostrarem seu apoio e amor; os pacientes sentiram menos dor e também se sentiram menos isolados. A reflexologia estabeleceu uma maneira de os parentes se sentirem ligados ao ente querido, bem como para os pacientes sentirem o seu apoio.





O toque de cura

Dar um tratamento reflexológico oferece a você uma oportunidade especial de valorizar as pessoas de quem você cuida. O toque é uma forma única de comunicação e vários estudos demonstraram seu valor.

Ele reduz a pressão arterial e aumenta a auto-estima; os bebês ganham peso e dormem melhor; e até mesmo o indivíduo que aplica o programa de benefícios de toque. Tanto física quanto psicologicamente, o toque nos conforta, tranquiliza e nos cura.

STILA

Reflexologia

Sistêmica

A natureza repetitiva da vida cotidiana cria um desgaste nas mãos e nos pés que limita suas capacidades. Como resultado, eles ficam cansados e às vezes até limitados em suas funções. O papel da reflexologia na construção da consciência física consiste em fornecer às mãos e aos pés exercícios que ativem todas as suas capacidades locais e corporais. Eles são órgãos sensoriais, e expô-los a tanta variedade quanto possível de estímulos os ajuda a contribuir plenamente para o desenvolvimento e a vida saudáveis.





Preparativos

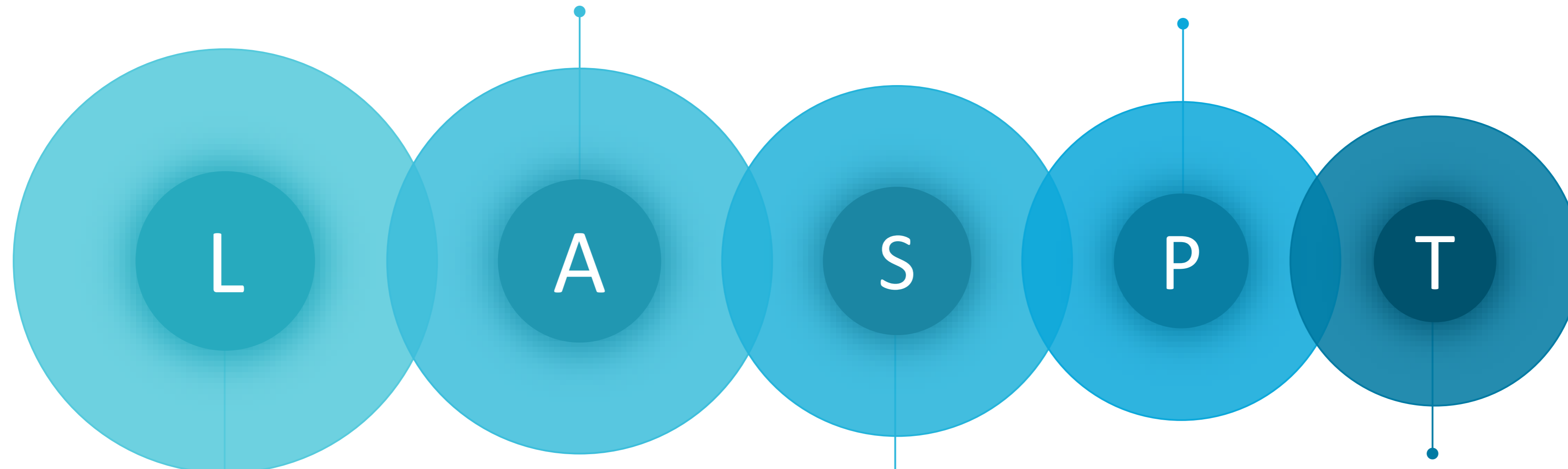


Alongamentos

Se for utilizar suas mãos para realizar os atendimentos é fundamental que faça exercícios de aquecimento e alongamento. Um atendimento de reflexologia pode exigir força e tensão por parte do terapeuta

Posicionamento do Paciente

O paciente deve estar confortável na posição. Além disso deve estar em uma posição favorável para realização da reflexologia .



LIMPEZA

Antes de qualquer atendimento você deve esterilizar os equipamentos (caso utilize) e o ambiente de uso. Para os materiais de "madeira" não utilize agua ou produtos de limpeza, apenas álcool.

Separação das Ferramentas

Todas ferramentas equipamentos devem estar organizados por ordem de utilização.

Separe as toalhas, arrume o local. Organização e procedimentos é fundamental.

Time

Diferente das outras terapias holísticas que são mais "sentir" a reflexologia deve ter um ritmo para sua realização.

Pois não podemos super estimular um determinado ponto.





Cuidados



1. Com a higiene – Se for utilizar suas mãos, indicamos que realize uma higiene dos pés a ser tratados e das suas mãos.... Caso deseje você pode optar por utilizar luvas ou alguma ferramenta . Contudo nada se compara reflexologia aplicada diretamente ao pé.
 2. Tome cuidado com feridas ou cortes, você nunca sabe as possíveis doenças que a pessoa pode estar carregando.
 3. Nunca limpe suas ferramentas de madeira com água ou produtos químicos. Utilize apenas álcool para limpeza.
 4. A reflexologia deve ser aplicada com os pés secos! No máximo indicamos a utilização de arnica e algum creme neutro.
 5. Atenção, apesar da reflexologia ser uma terapia mais “física” , é fundamental que o terapeuta mantenha o foco e atenção no seu trabalho e na intenção que está propagando.
 6. Carinho / Amor, seus toques e a forma como realiza os procedimentos , transmitem seu estado de espírito.
1. Questione! Sempre que possível mantenha o diálogo com seu paciente. Você deve manter uma conexão ativa. Pergunte o que está sentindo, se está bem. Tente compreender quais movimentos ela prefere.
 2. Tenha um Ritmo! Não precisa ter um cronômetro, contudo é interessante que você sempre mantenha um ritmo e a movimentação entre as técnicas de massagem.
 3. Aplique a força gradativamente, sempre questione. Algumas pessoas são mais sensíveis que as outras.
 4. Sempre tenha uma toalha por perto, mantenha o lugar organizado durante o atendimento.
 5. Se possível, não fique em uma posição que te deixe corcunda ou com as costas muito envergadas para frente.



Princípios



1. Princípio da reciprocidade – Atenda seu paciente como gostaria de ser atendido.
2. A dor compartilhada - Compreenda os pontos sensíveis do pé do seu paciente , vá além das cartilhas.
3. O Amor – Sua mais poderosa ferramenta a ser expressa através do toque e da massagem.
4. A confiança – Nós seres humanos temos um instinto natural de proteção ao onde temos certo receio de confiar nossas extremidades para o outro. Por isso é fundamental que você gere este ambiente confiável e seguro.
5. A liberdade – Permita que seu paciente se sinta livre para expressar sentimentos durante o atendimento. Muitas emoções podem surgir.
6. Instrução – instrua seu paciente sobre as aplicações bases que utilizara . Por que vai estimular estas áreas?
7. Vibração energética – Esta vibrando na frequência correta, os pés / mãos são poderosos canais energéticos. Não adianta aplicar uma boa reflexologia com uma vibração negativa.
8. Conexão não verbal – O toque é uma forma de comunicação. Seja capaz de expressar sua empatia e cuidado através do seu toque.
9. A busca energética – Nossas extremidades carregam informações emocionais e energéticas. Tente encontra-las e libera-las através de toque

1. O seu melhor – Não poupe energias , ou faça seu atendimento com preguiça. Você deve sempre entregar seus 100% durante o atendimento.
2. Cuide-se ! Após um atendimento de reflexologia, descanse por pelo menos 20 minutos. Assim seus músculos e energias poderão relaxar para um novo atendimento.

Lembre-se atendimentos de reflexologia exigem muita energia física e mental!



Indicações



Ferramentas



•
•
•

Bastão duas Pontas



Martelo



Hexágono Reflexo logico



Bird Bird Triangle





Artesanais



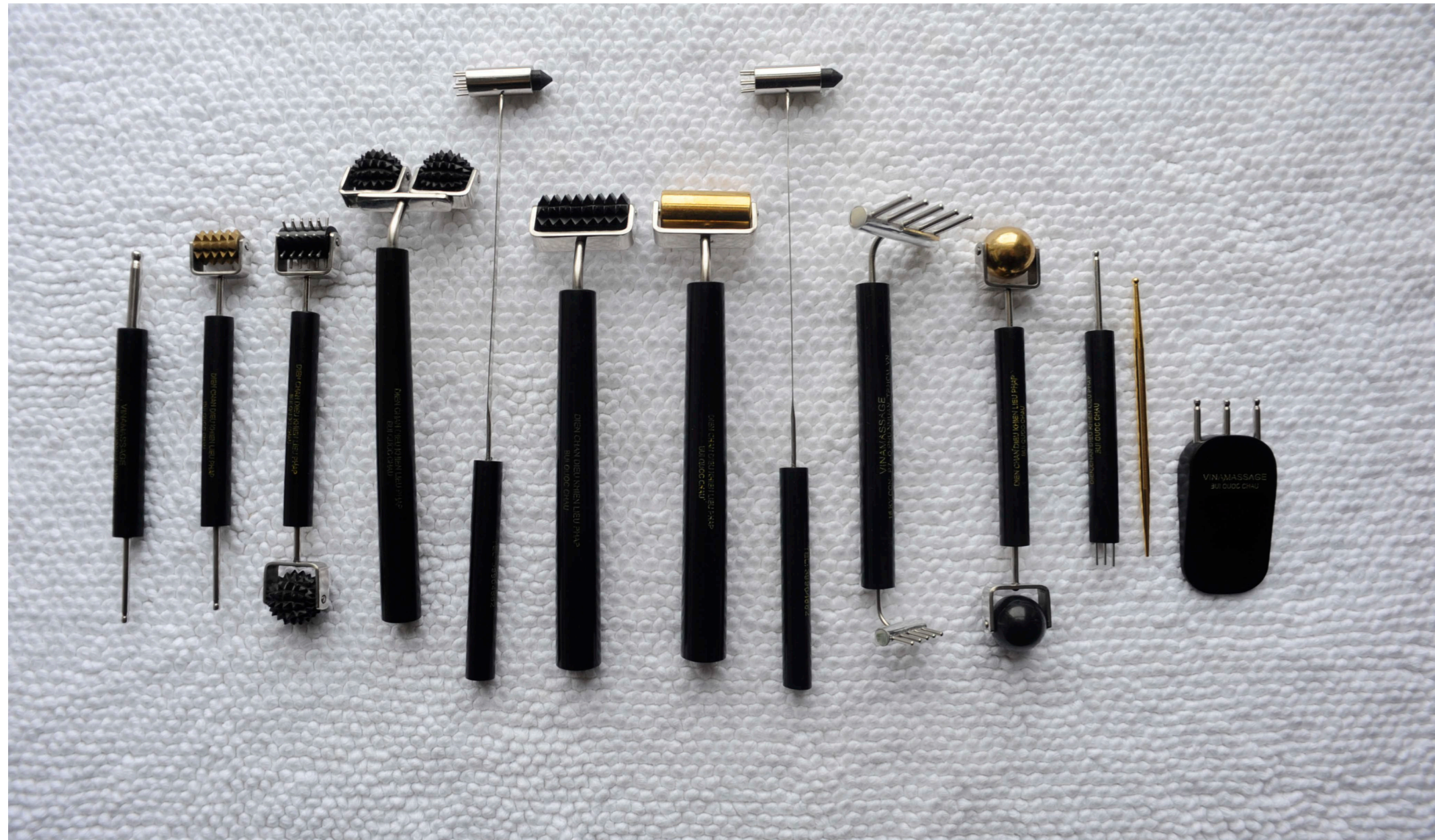
Bastões metálicos





APOSTILA





Kit de reflexologia facial

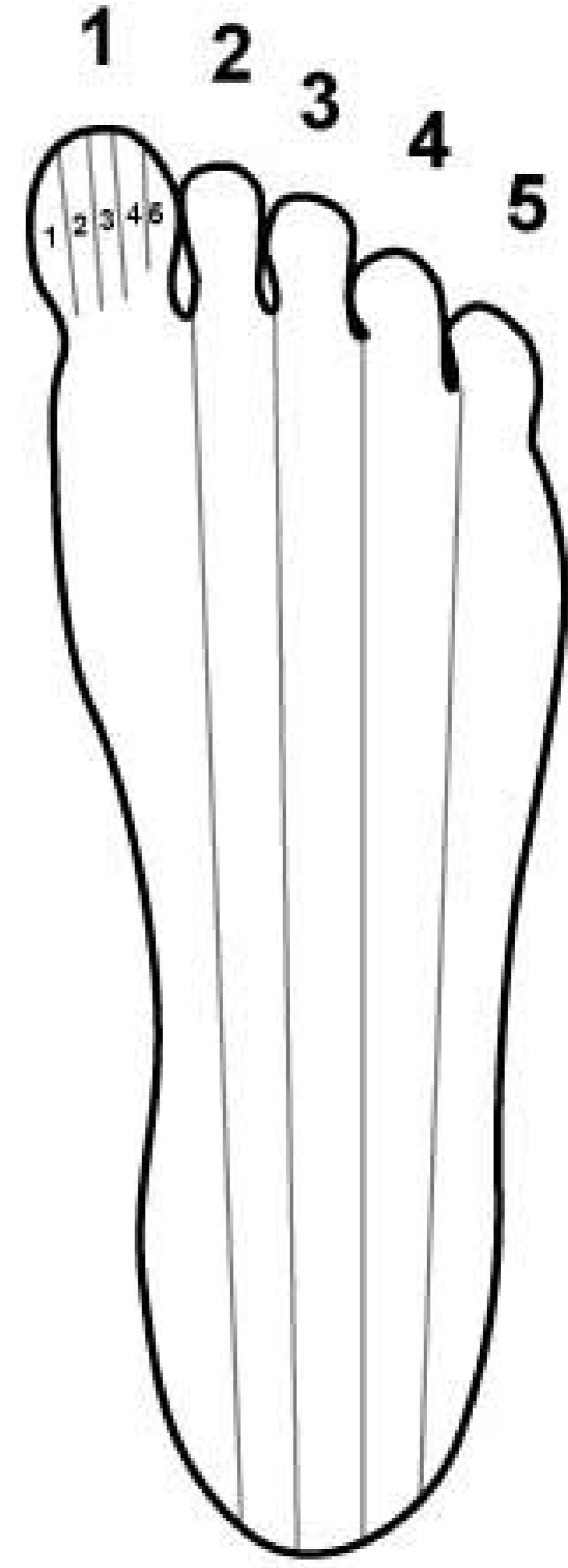
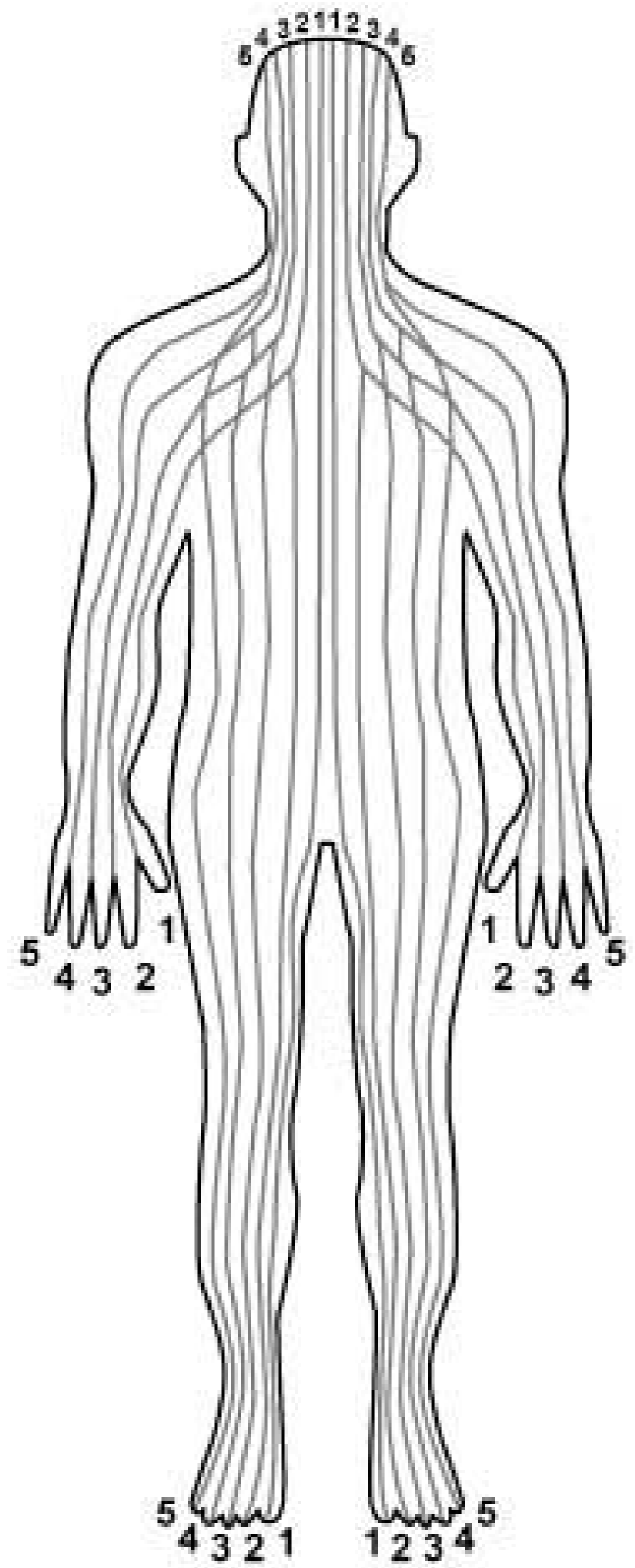
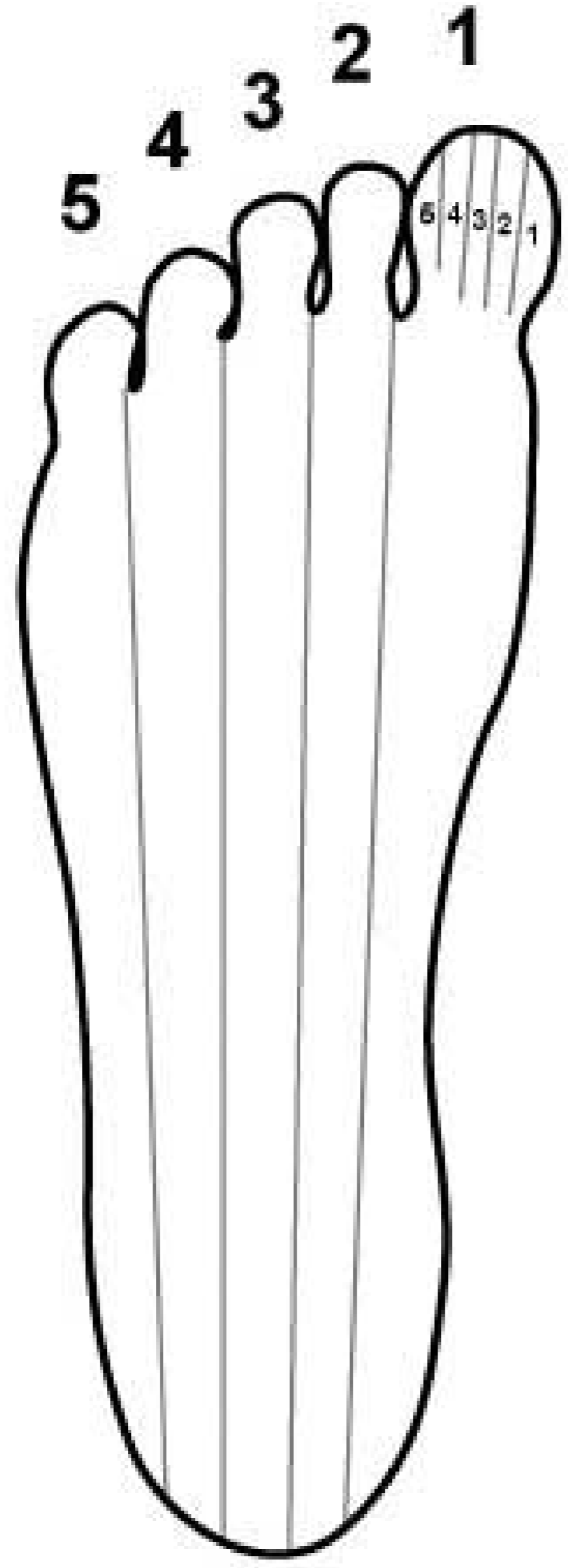


Roller cristal

Bastão Cristal



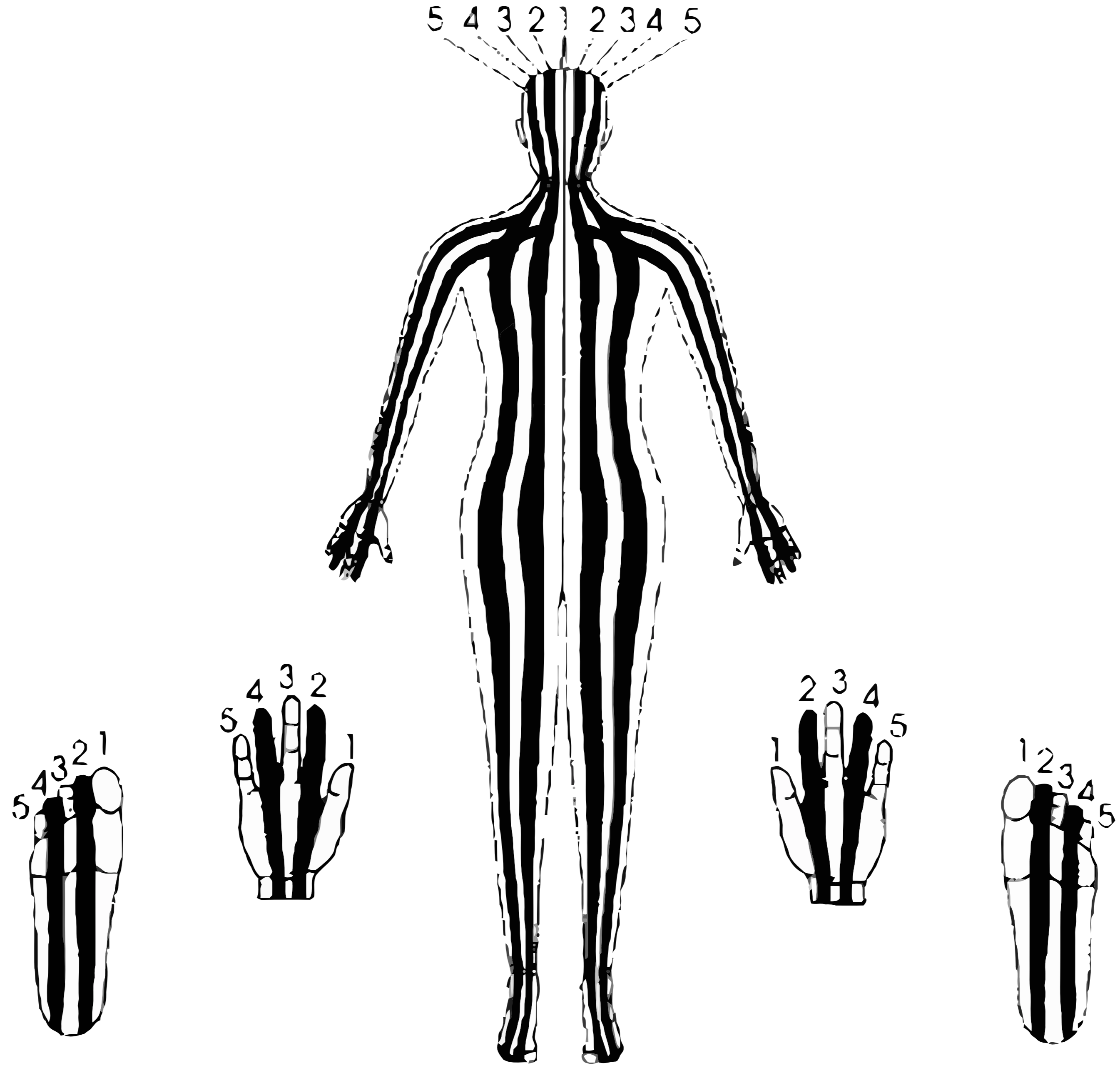
Meridianos





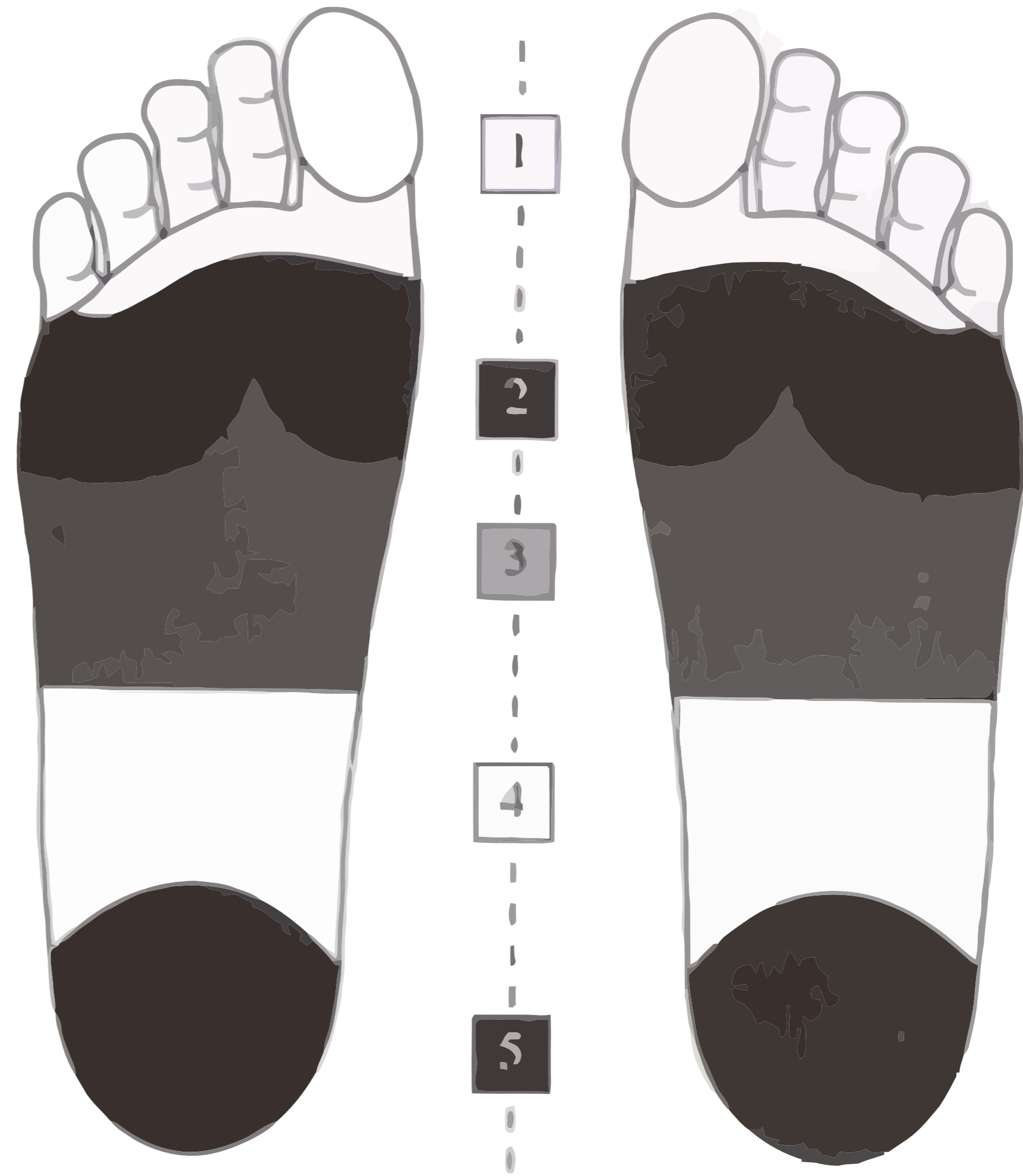
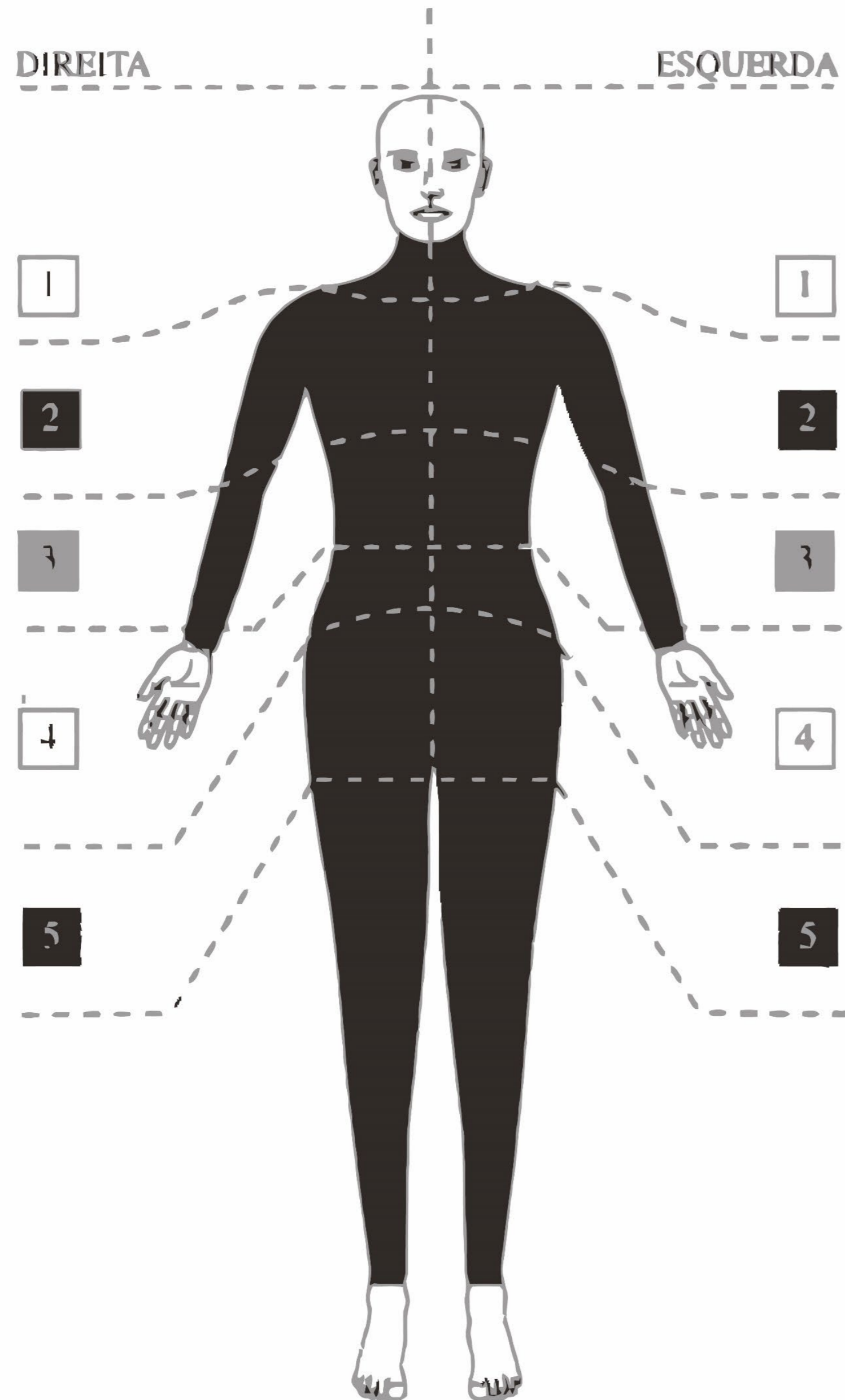
APOSTILA

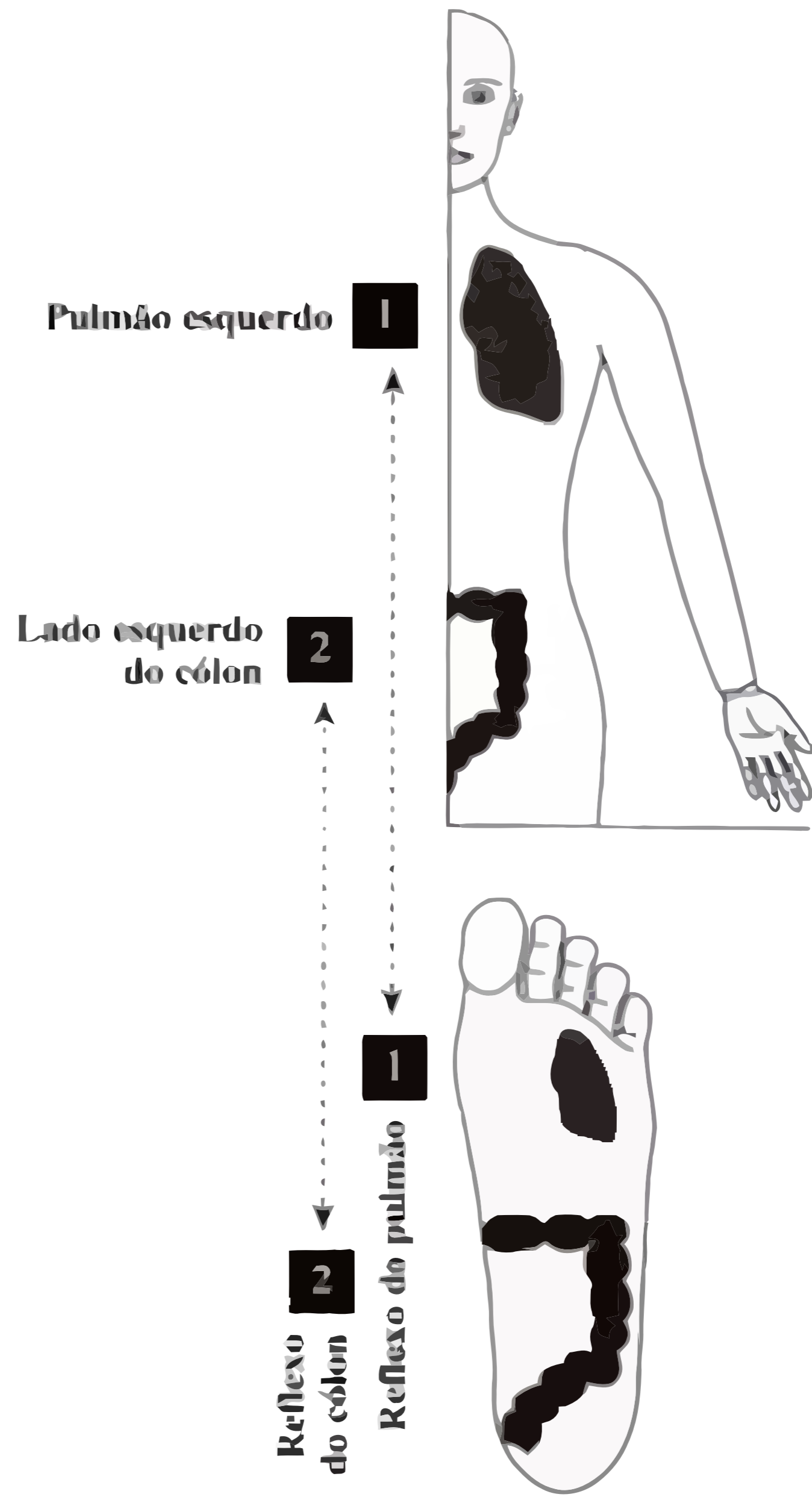
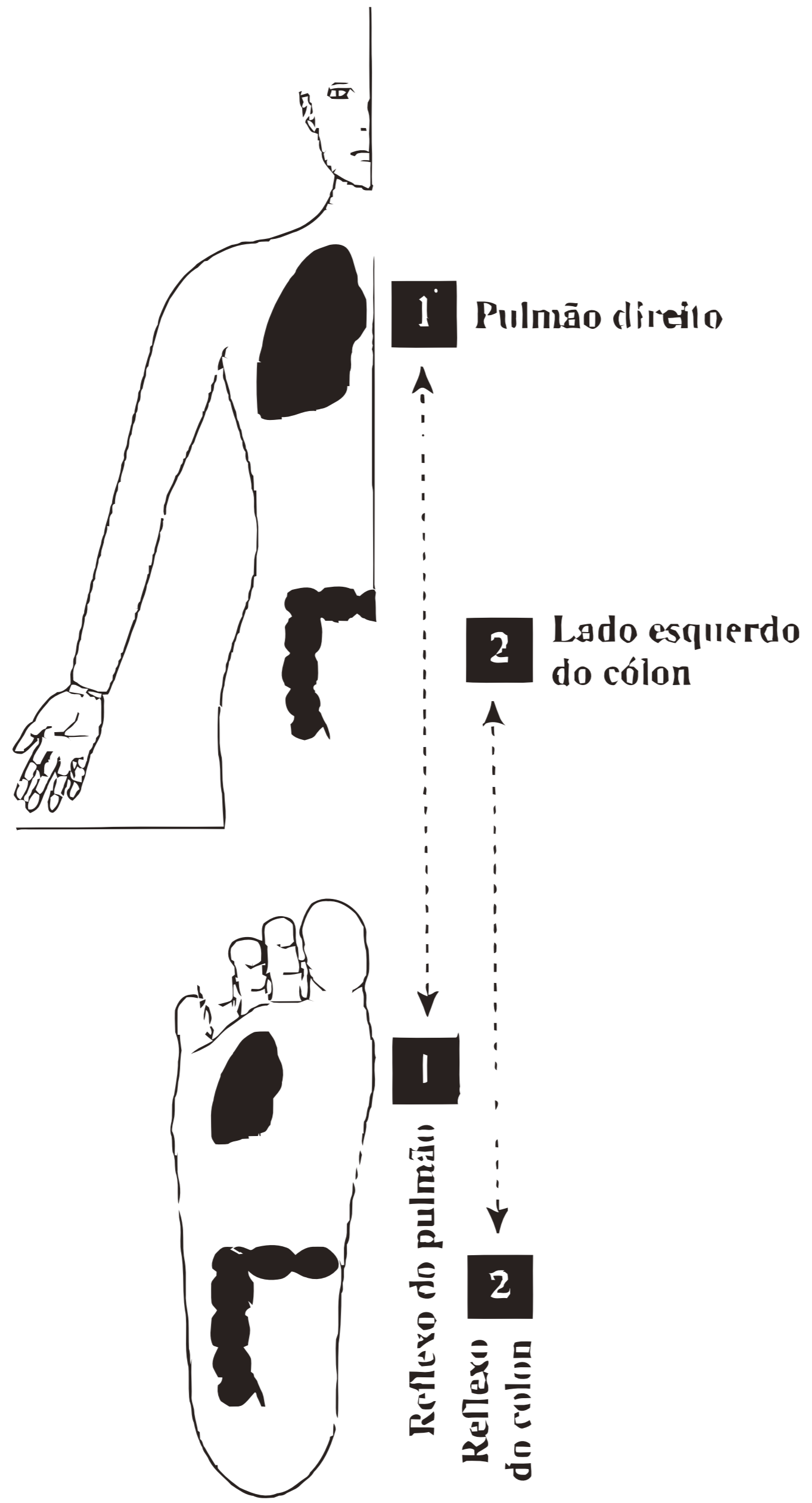
...

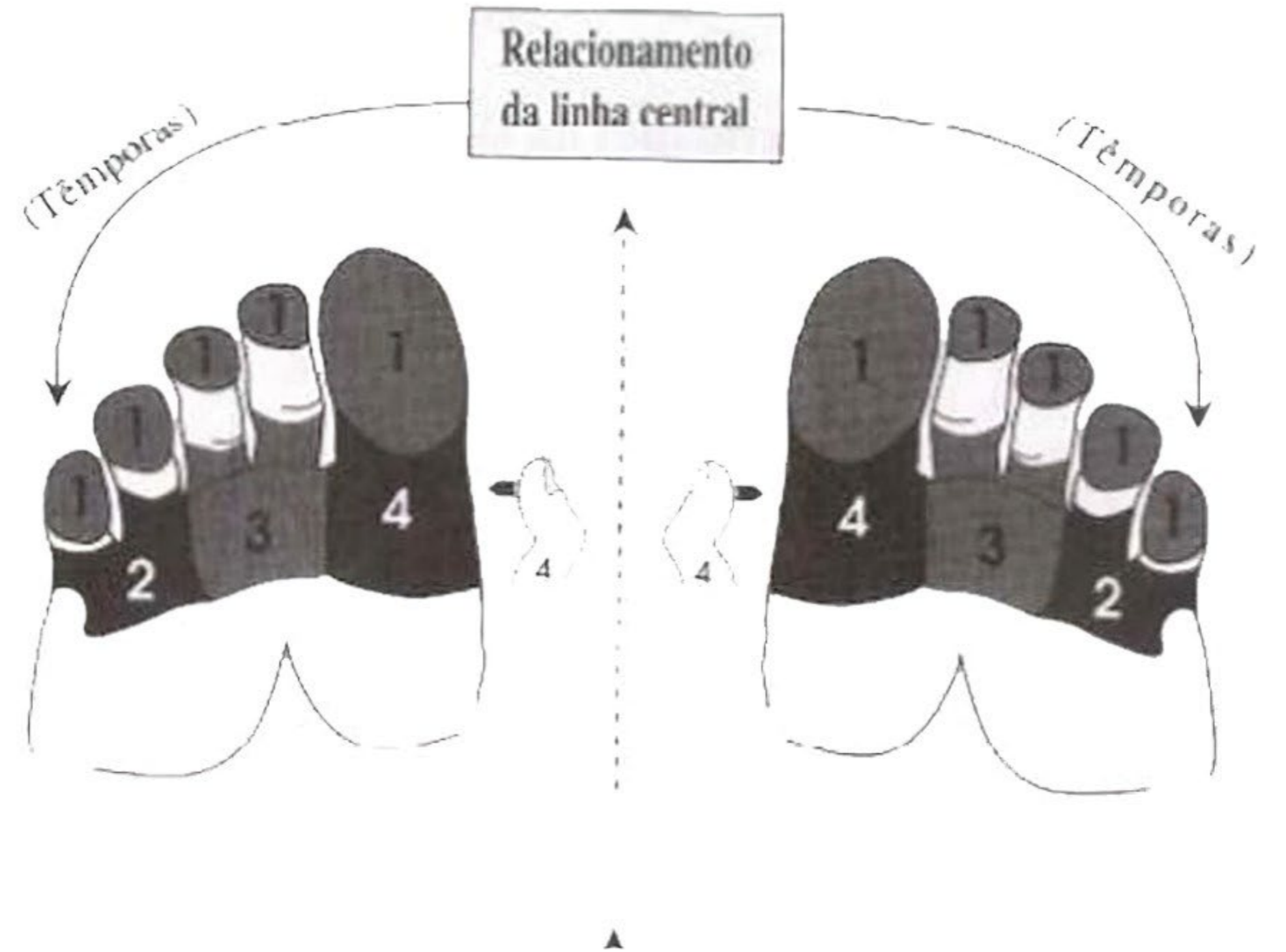
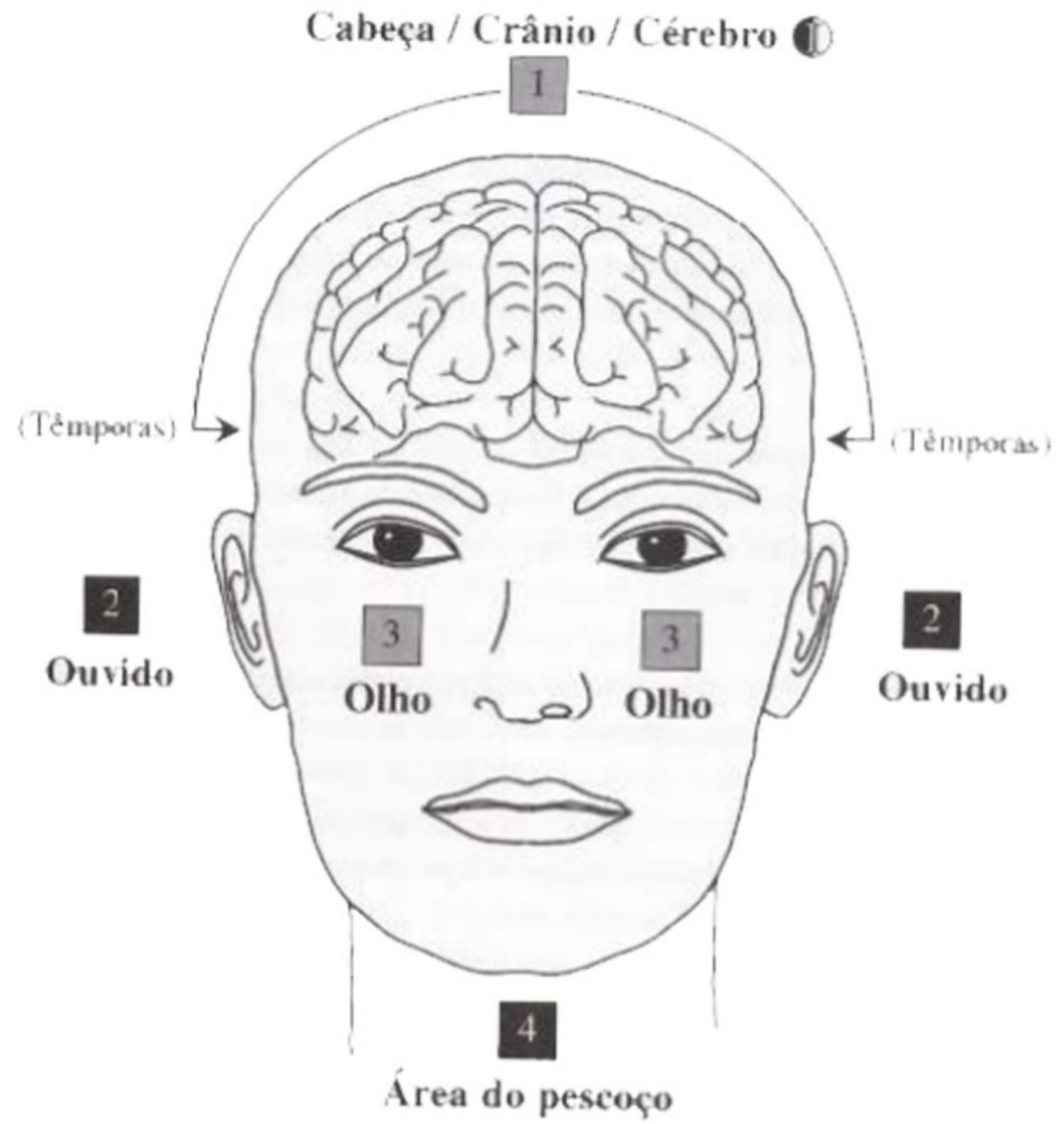


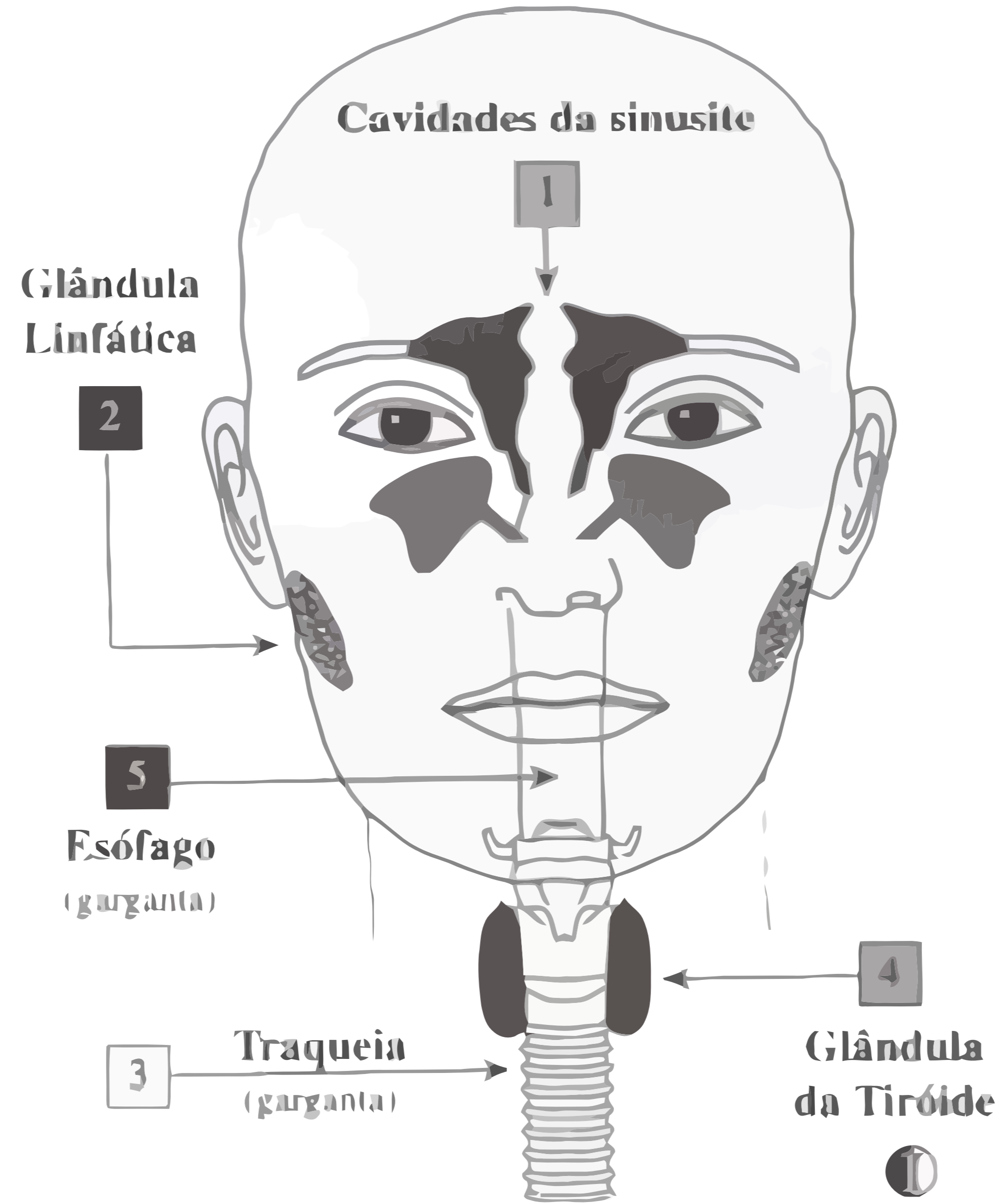
CORPO - DE CIMA A BAIXO

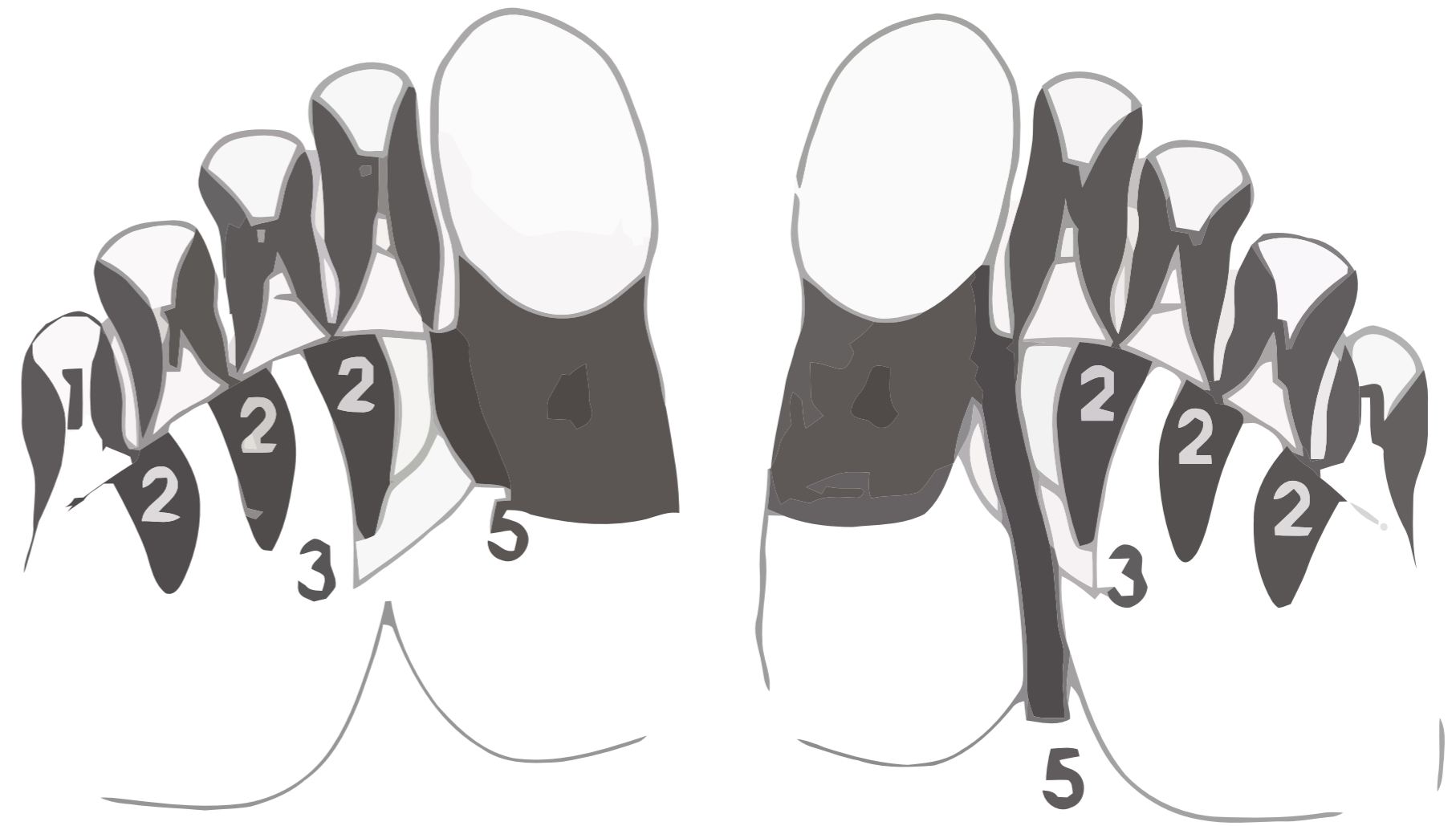
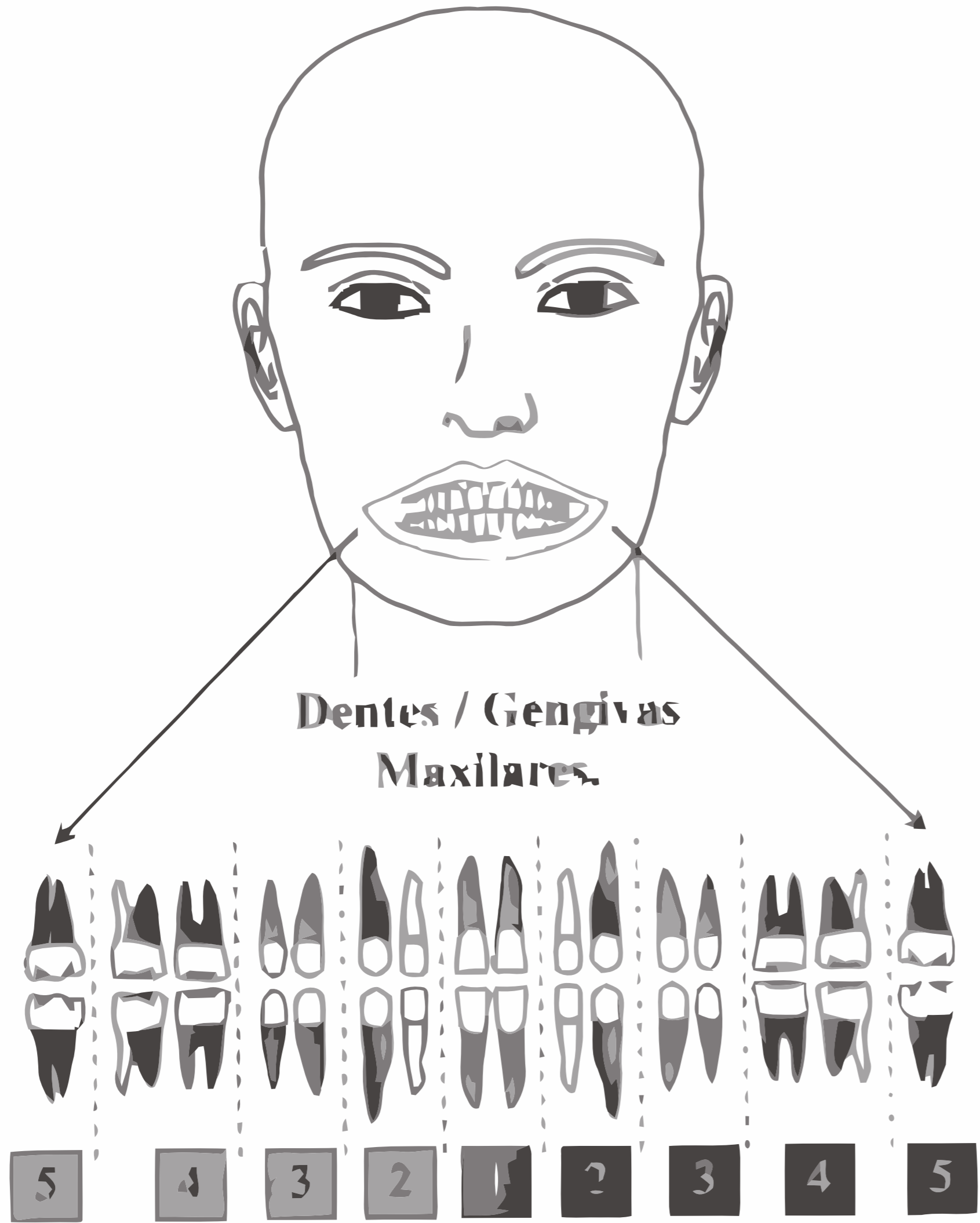
As cinco áreas de divisão principais

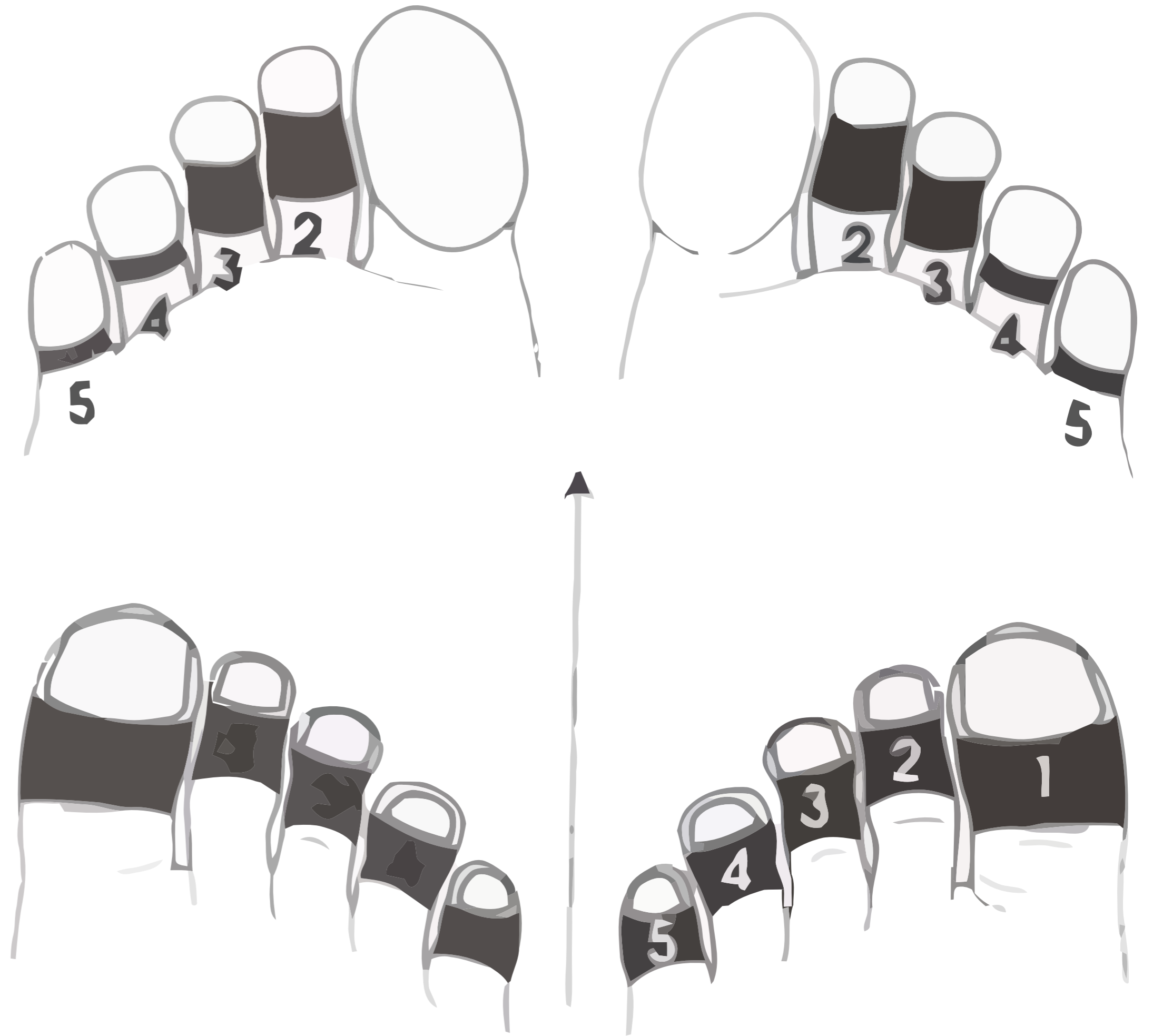
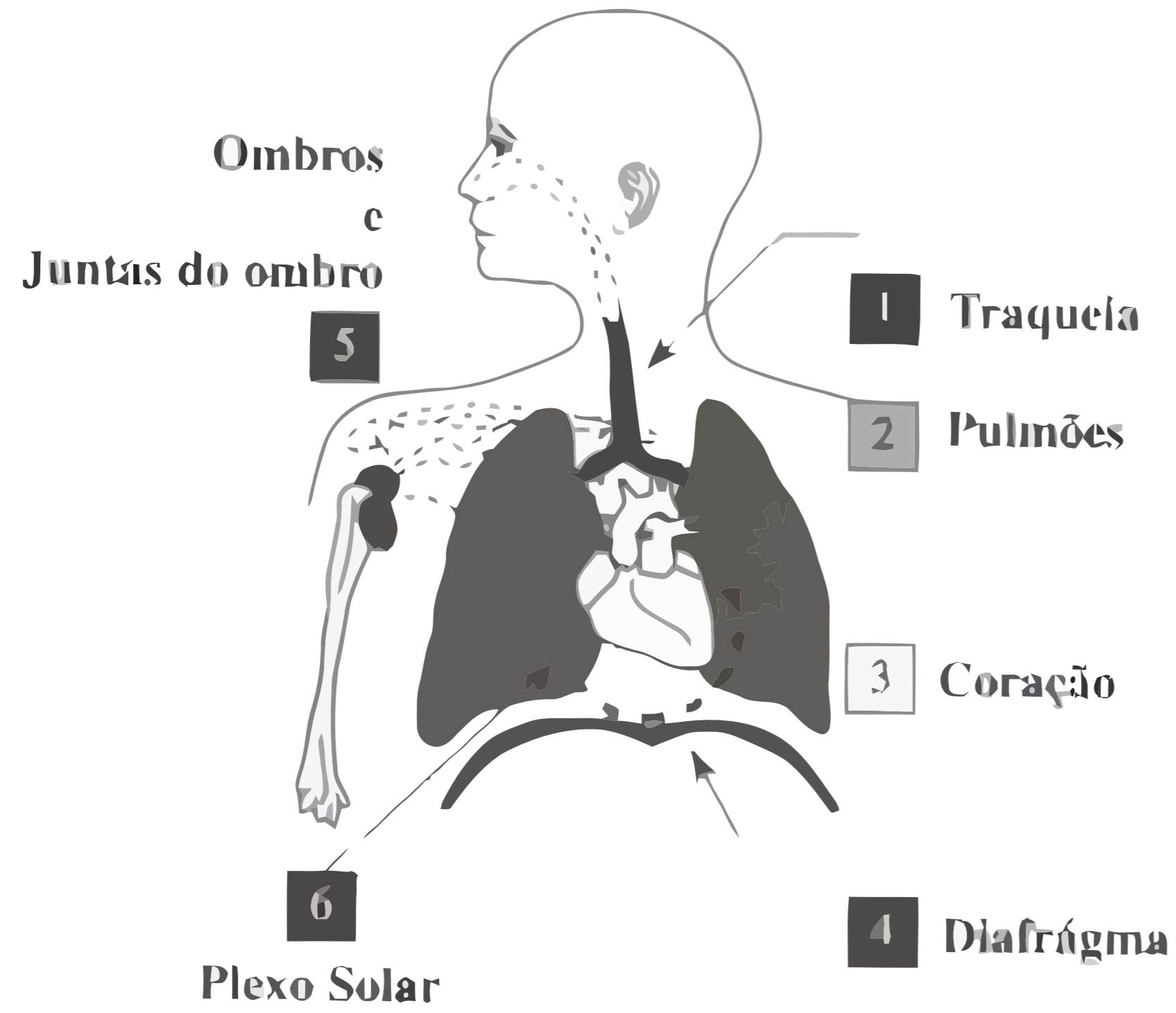


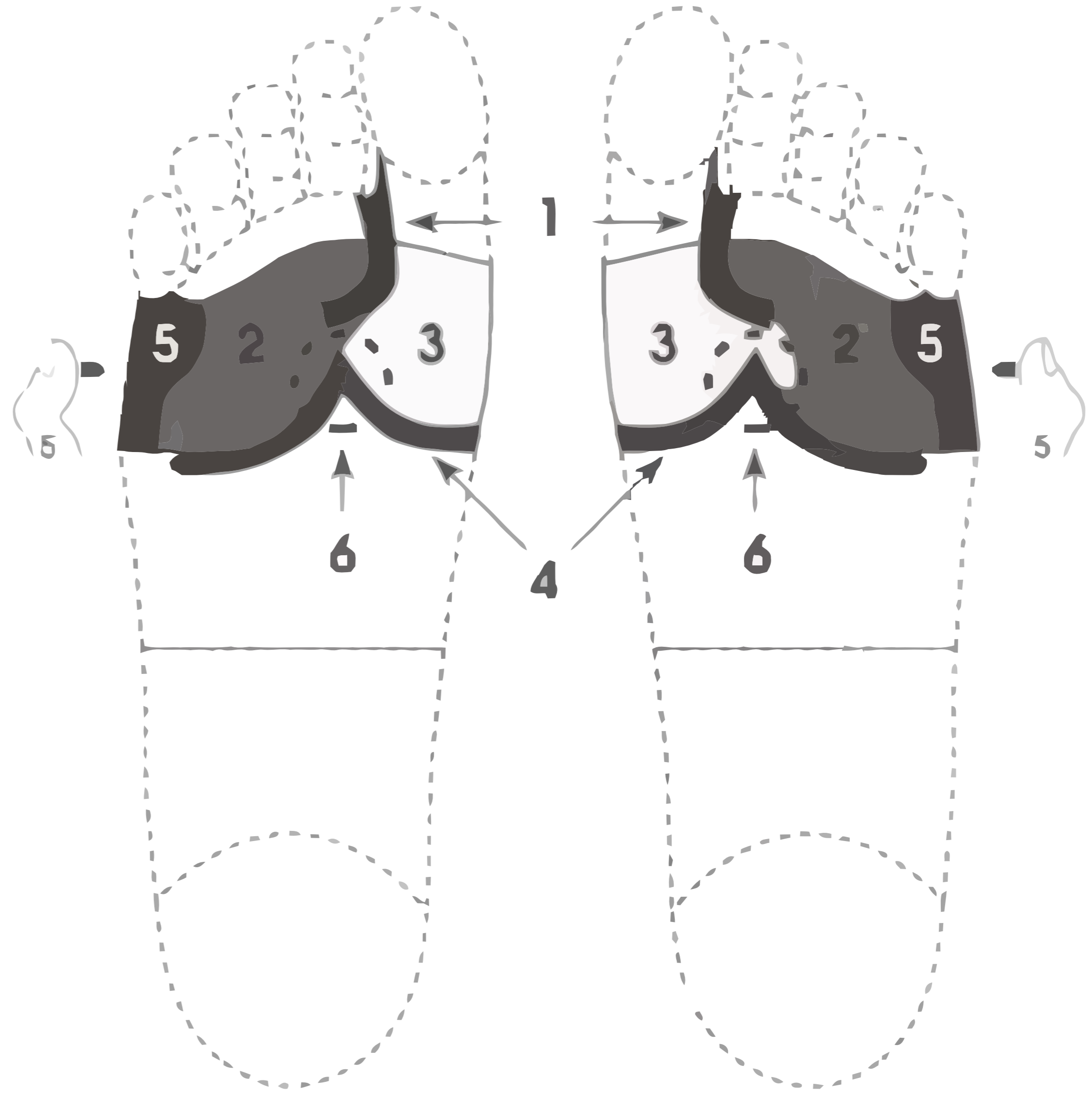
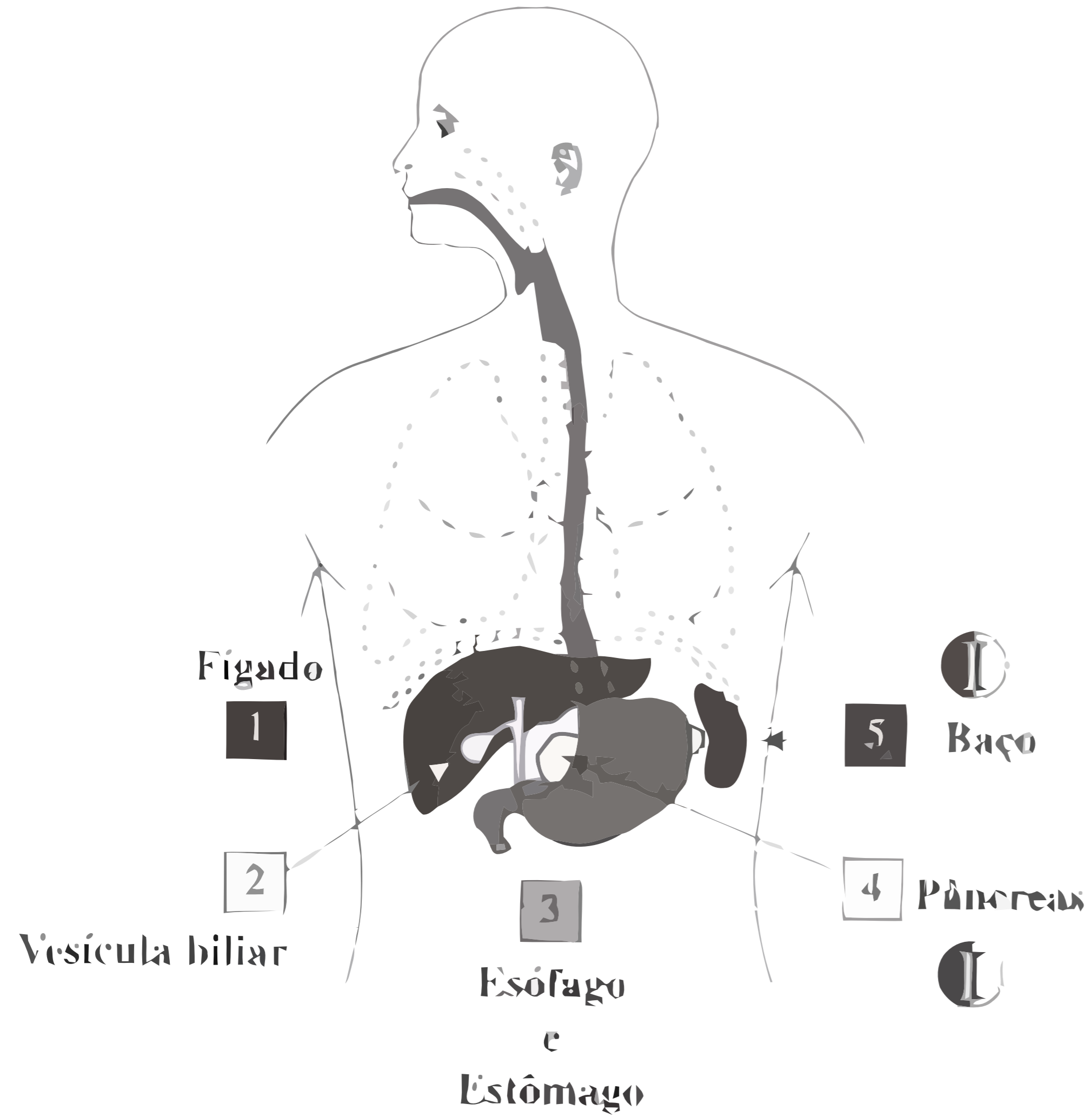


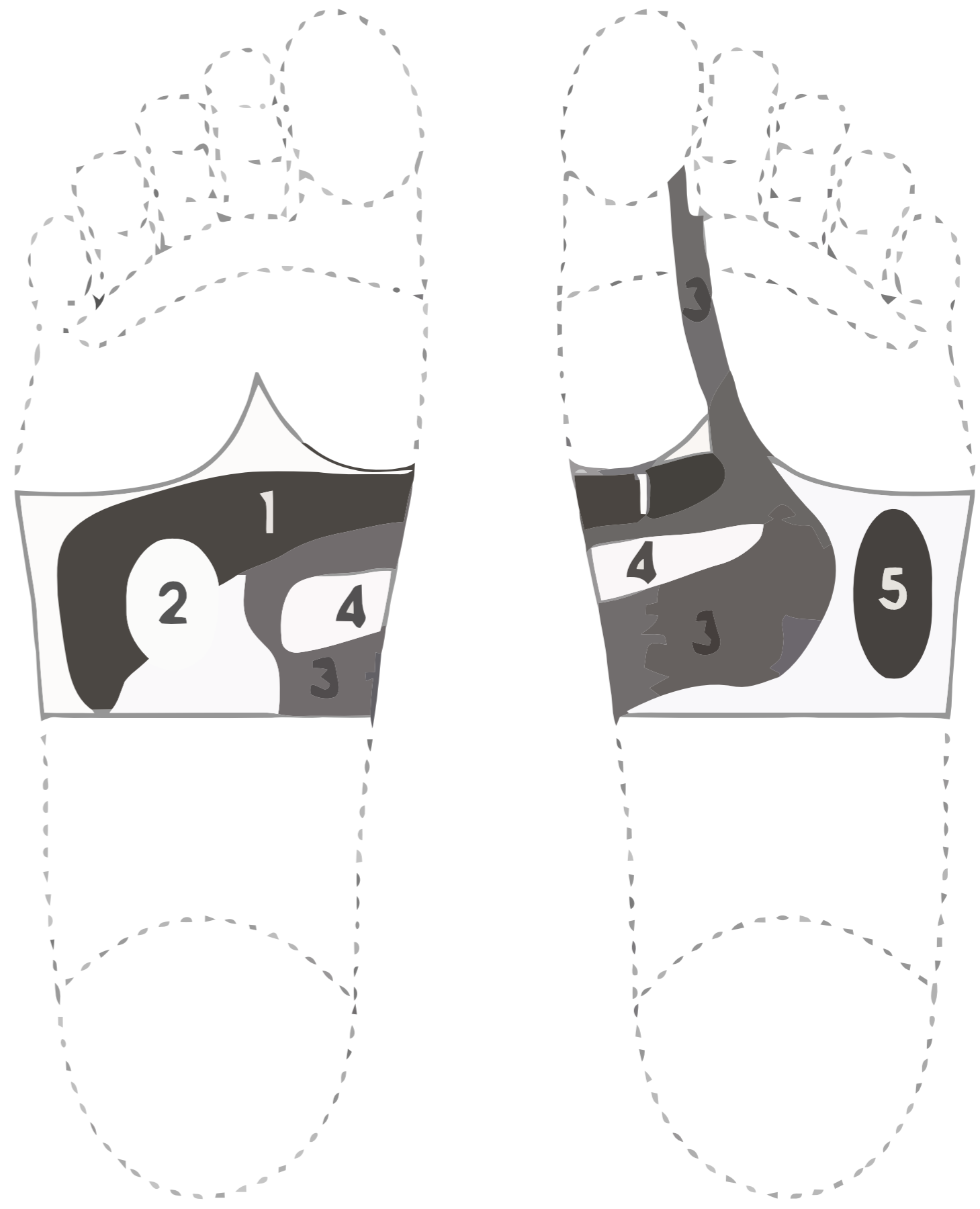
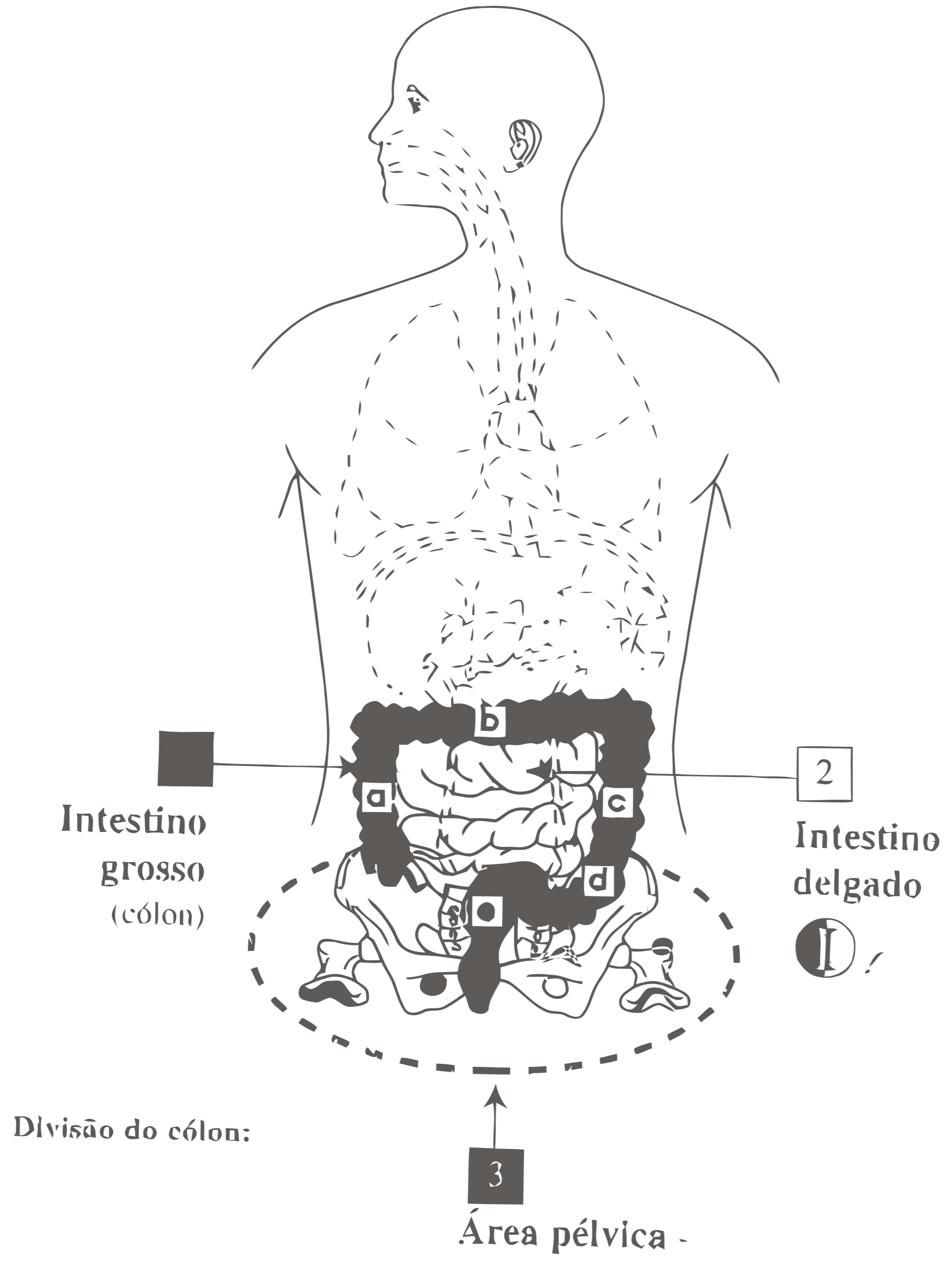


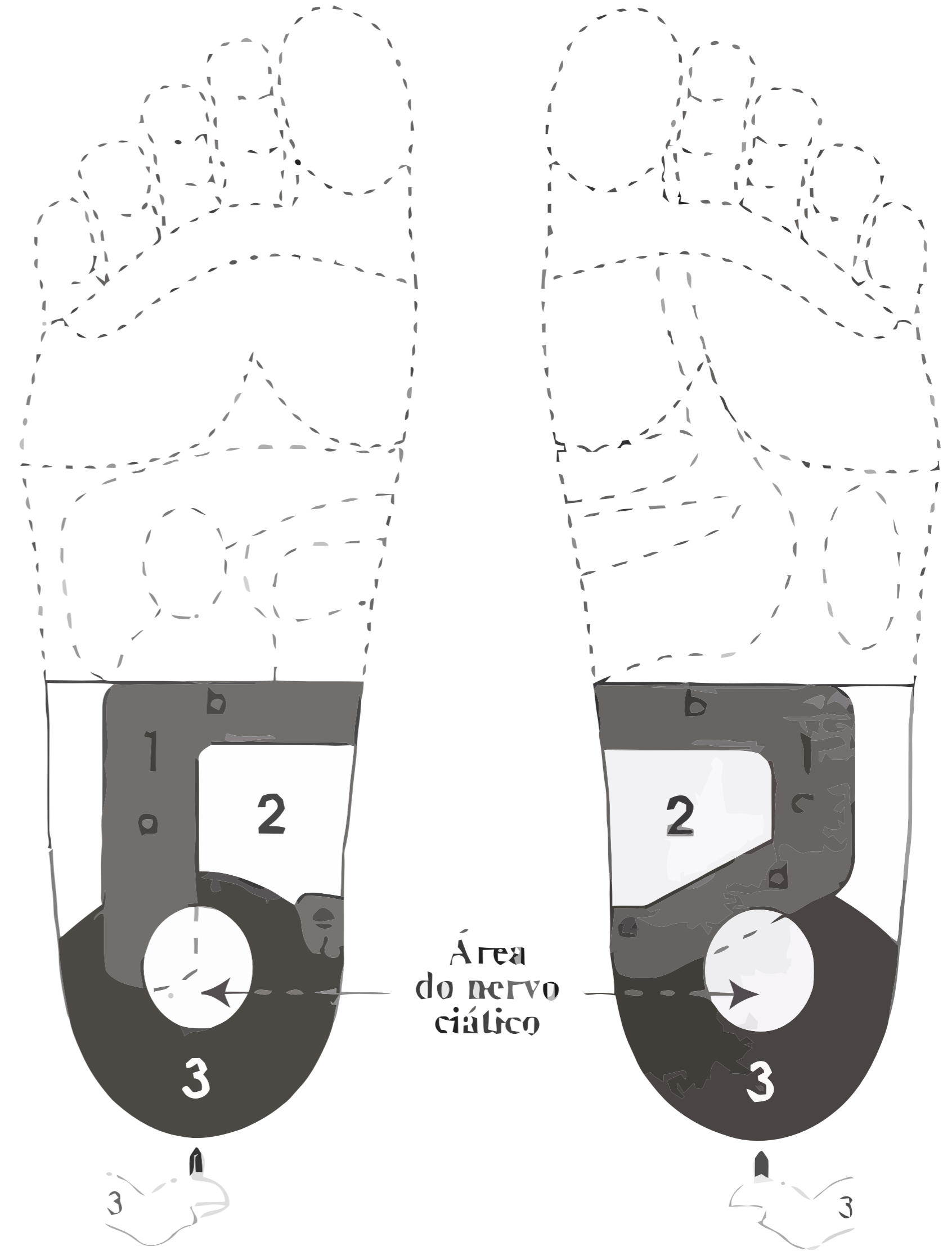
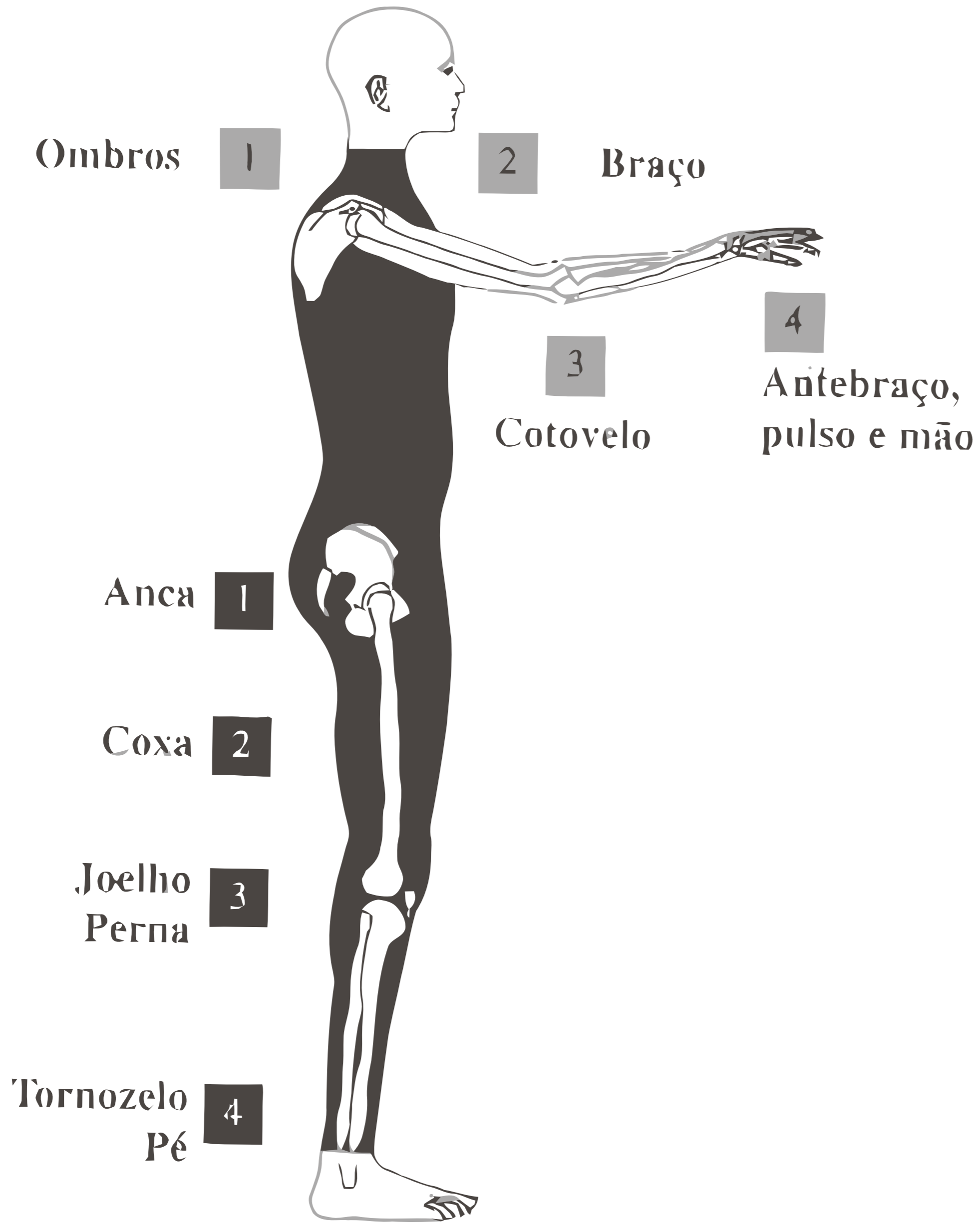


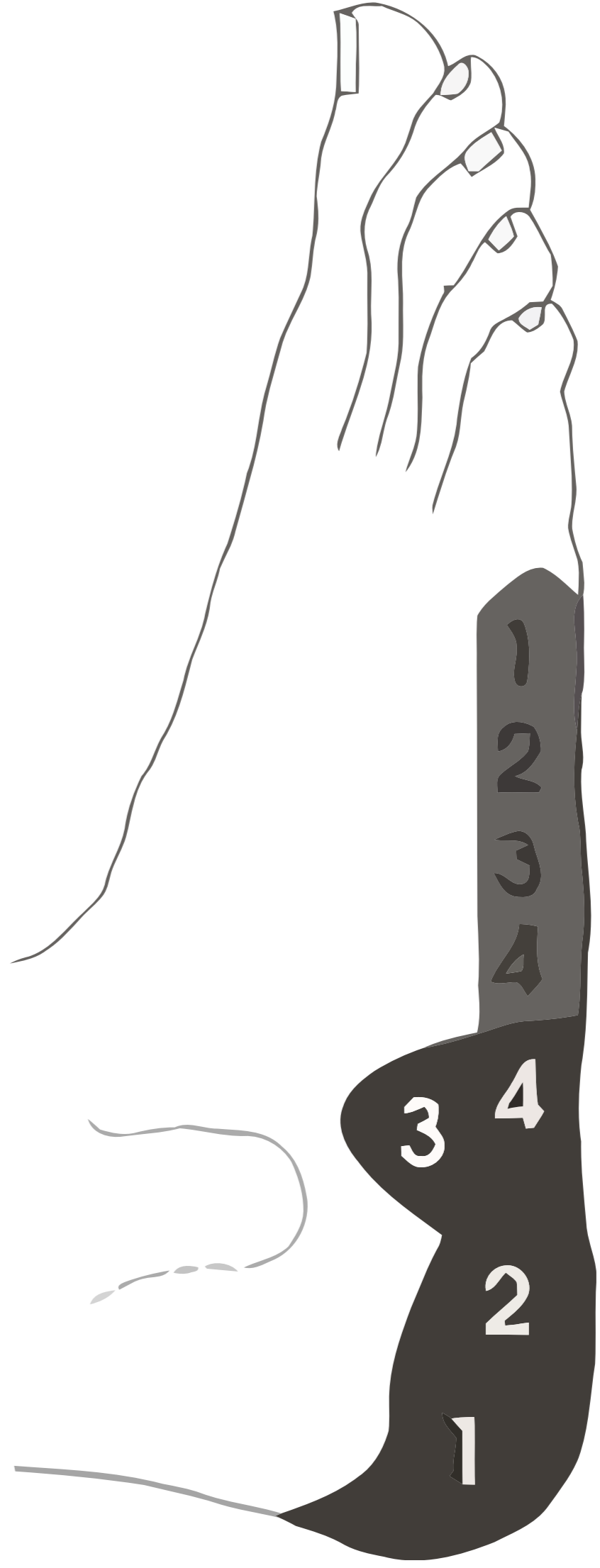
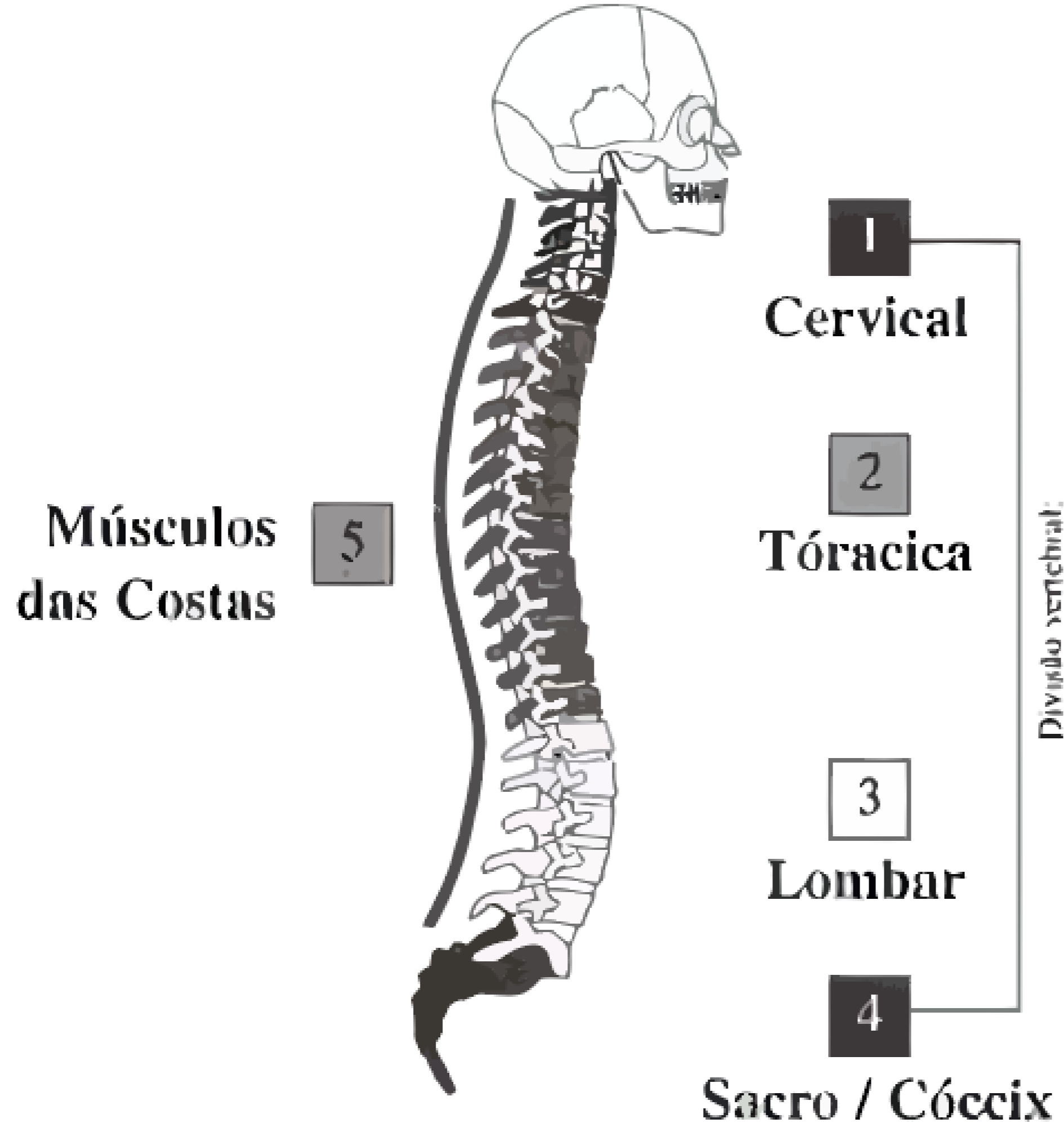


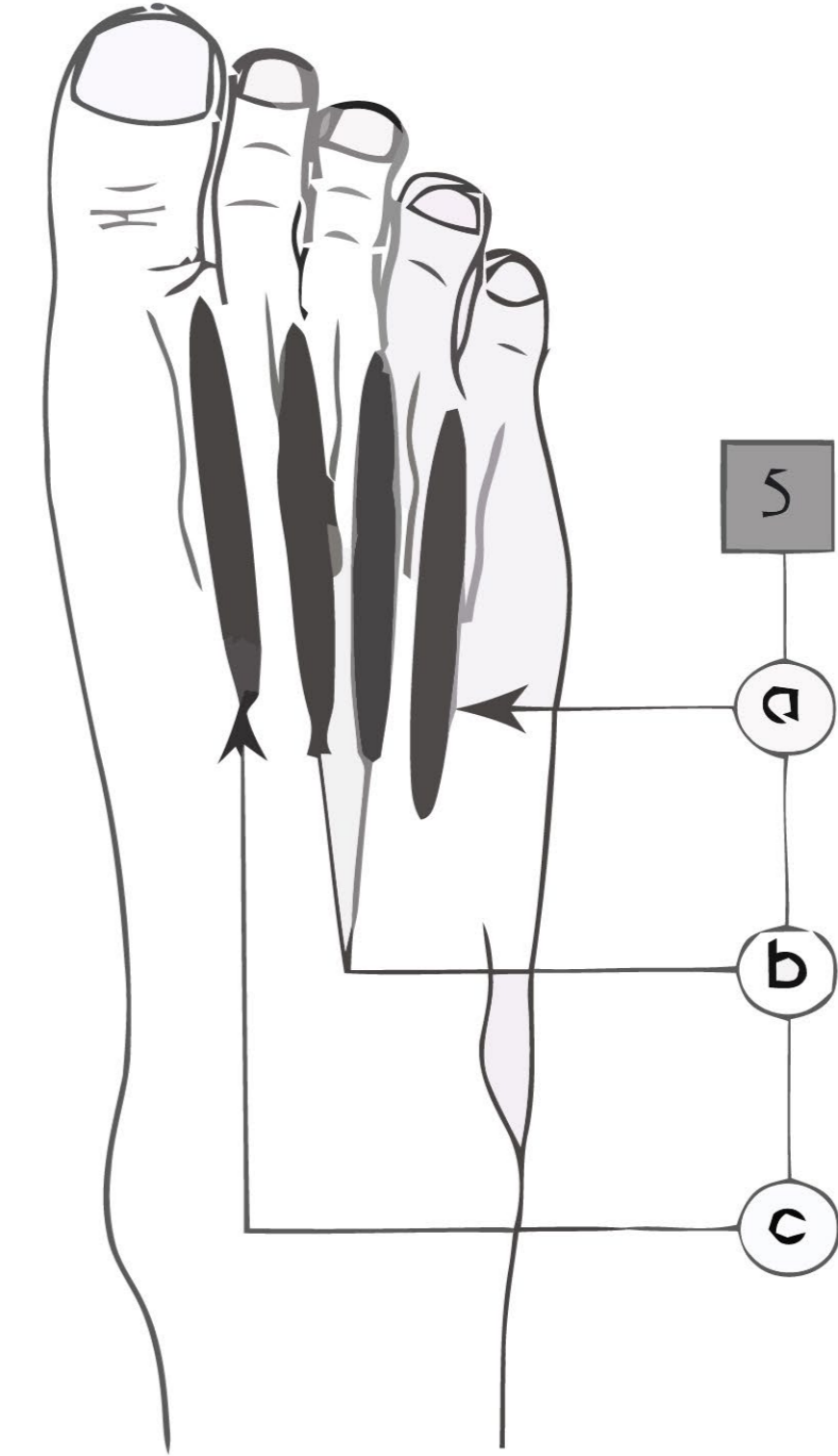
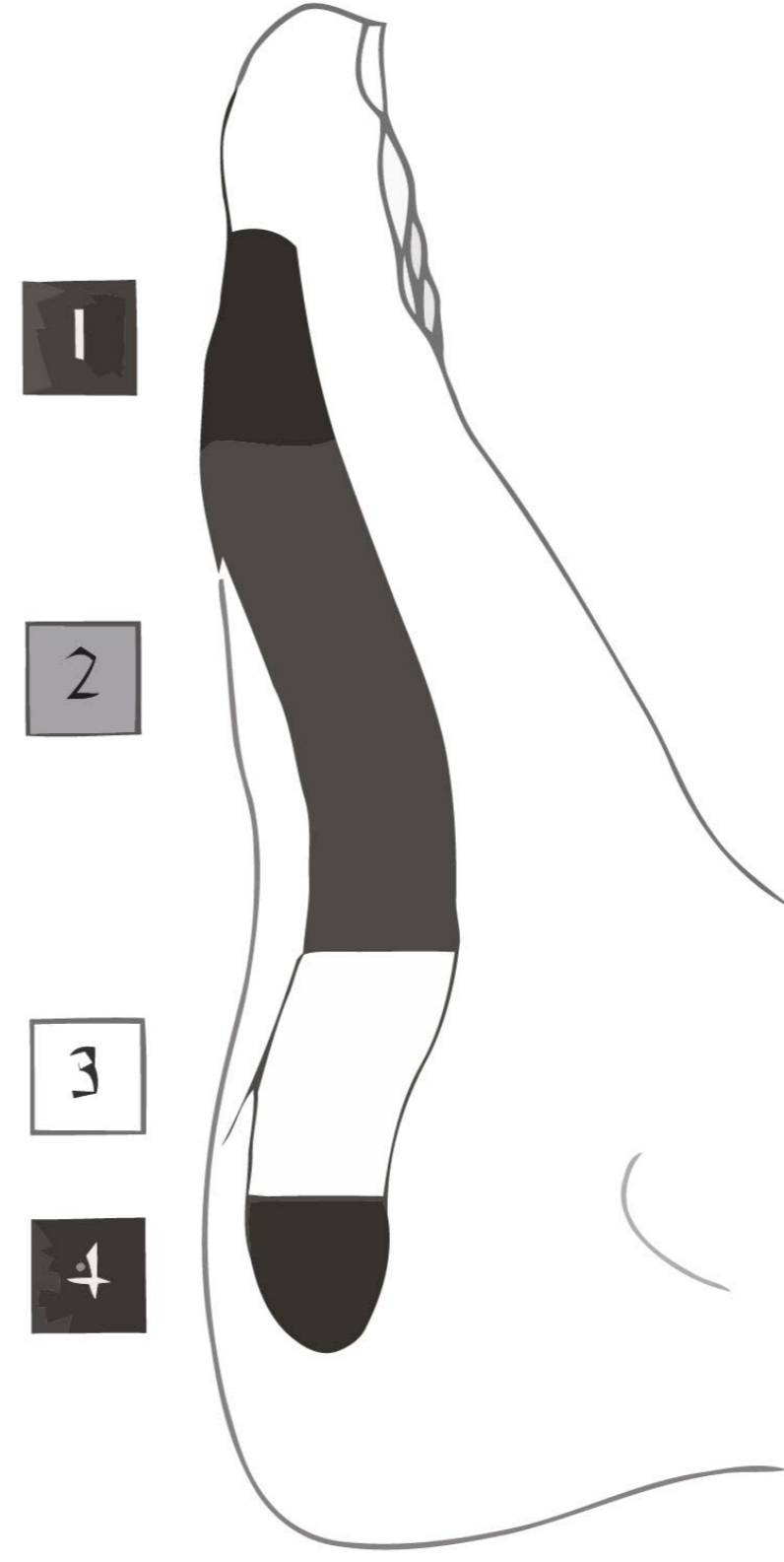
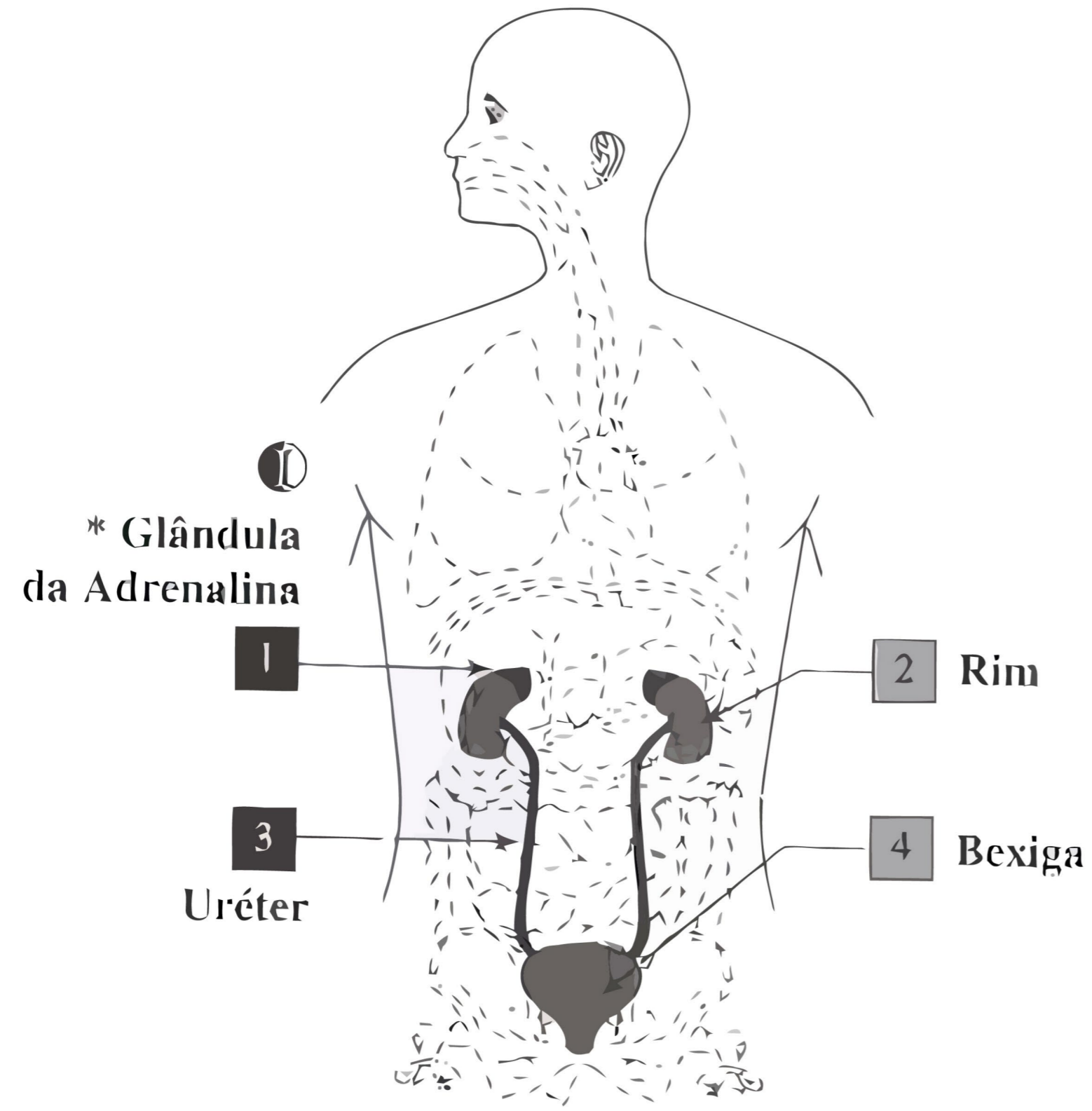


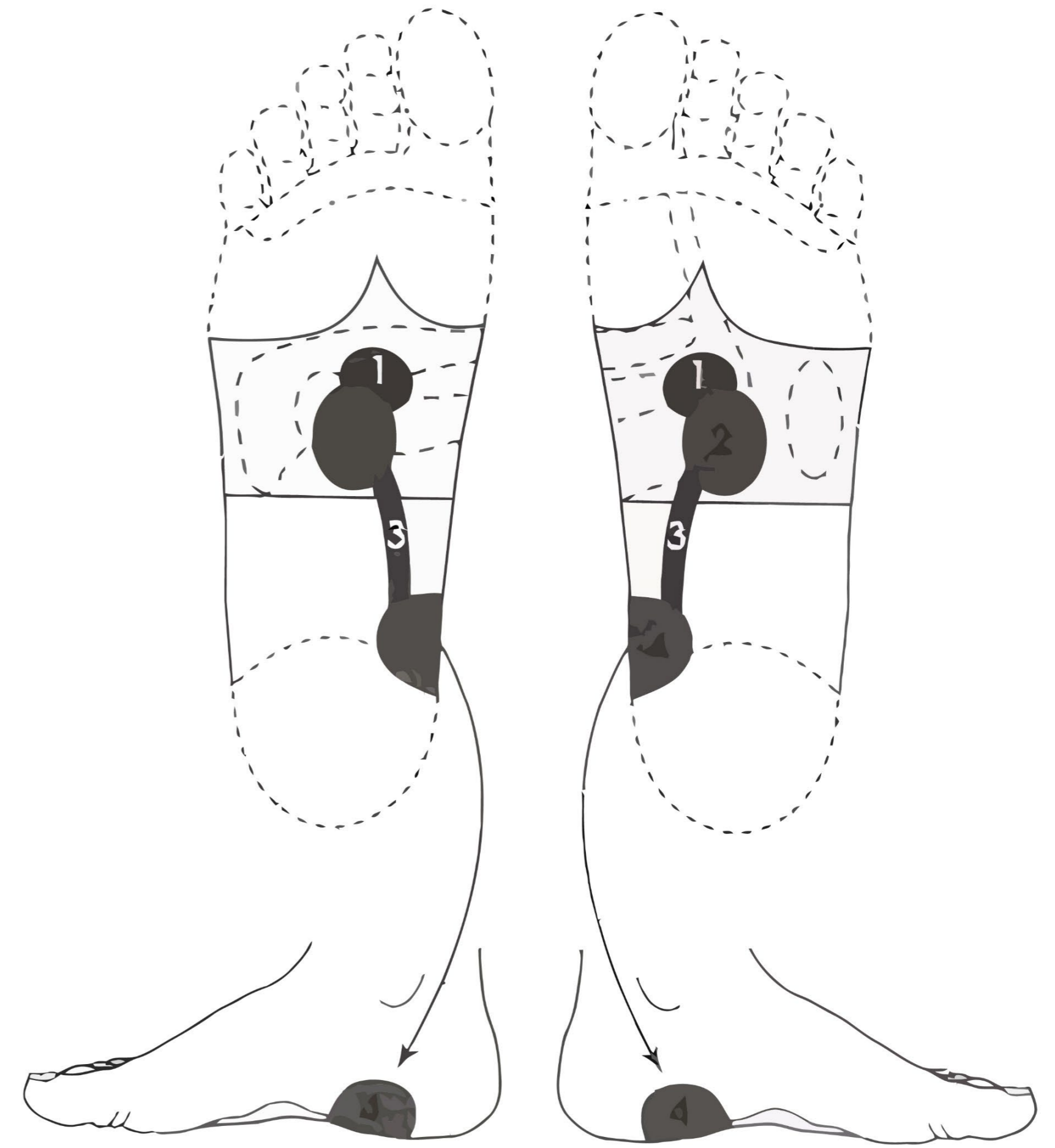
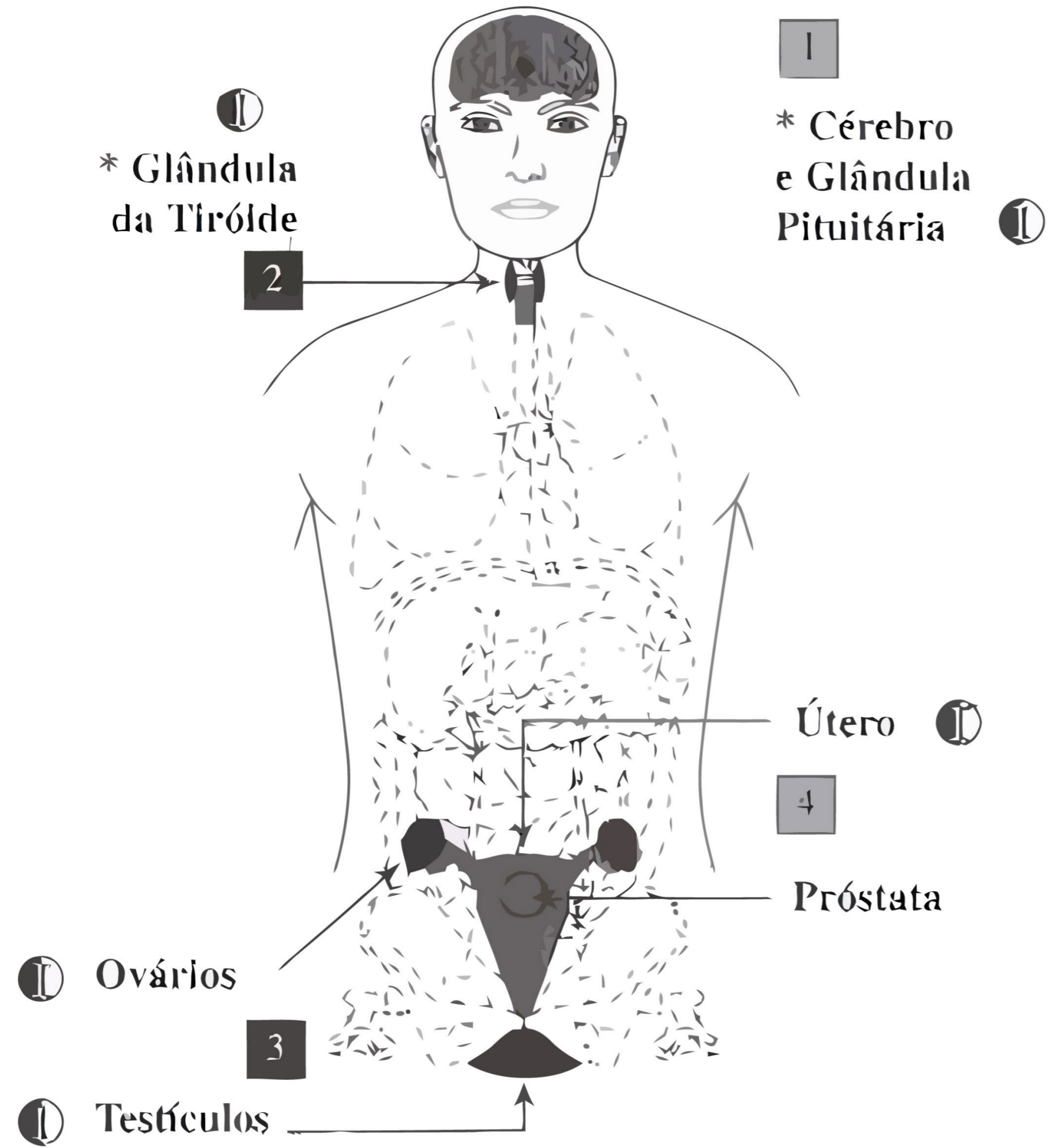














O esqueleto e o pé

Assim como os órgãos do corpo podem ser sobrepostos aos mapas de reflexologia, o mesmo acontece com a estrutura do esqueleto, os ossos do corpo. Essa reflexão vai desde as vértebras do pescoço, espelhadas no dedão do pé, até o cóccix, reiterado no calcanhar. Um gráfico refletindo essas relações pode ser útil para tratar de problemas esqueléticos específicos, como vértebras danificadas.

Para se orientar, as estruturas esqueléticas do pé direito se relacionam com o lado direito do corpo. A base do pescoço é refletida na base do dedão do pé. Assim como o cotovelo encontra o corpo na linha da cintura, o cotovelo é refletido no ponto invisível do pé - a "cintura" na base do osso longo do pé. Para considerar essa relação, observe atentamente seu próprio pé. As sete vértebras cervicais do pescoço se estendem da base do crânio à base do pescoço e se refletem ao longo da lateral do dedão do pé. A técnica é aplicada a essas áreas reflexas para trabalhar com dores e doenças do pescoço. Os nervos da mão se originam e se estendem das vértebras cervicais do pescoço, e o choque da transmissão nervosa para os dedos pode resultar em dormência.

aliviando a dor

As doze vértebras torácicas do corpo estendem-se da base do pescoço até a cintura. No pé, eles são refletidos da base do dedão do pé até a base do primeiro metatarso, o osso longo abaixo do dedão. A reflexologia aplicada a essas áreas reflexas ajuda a aliviar o desconforto e a dor entre as omoplatas.

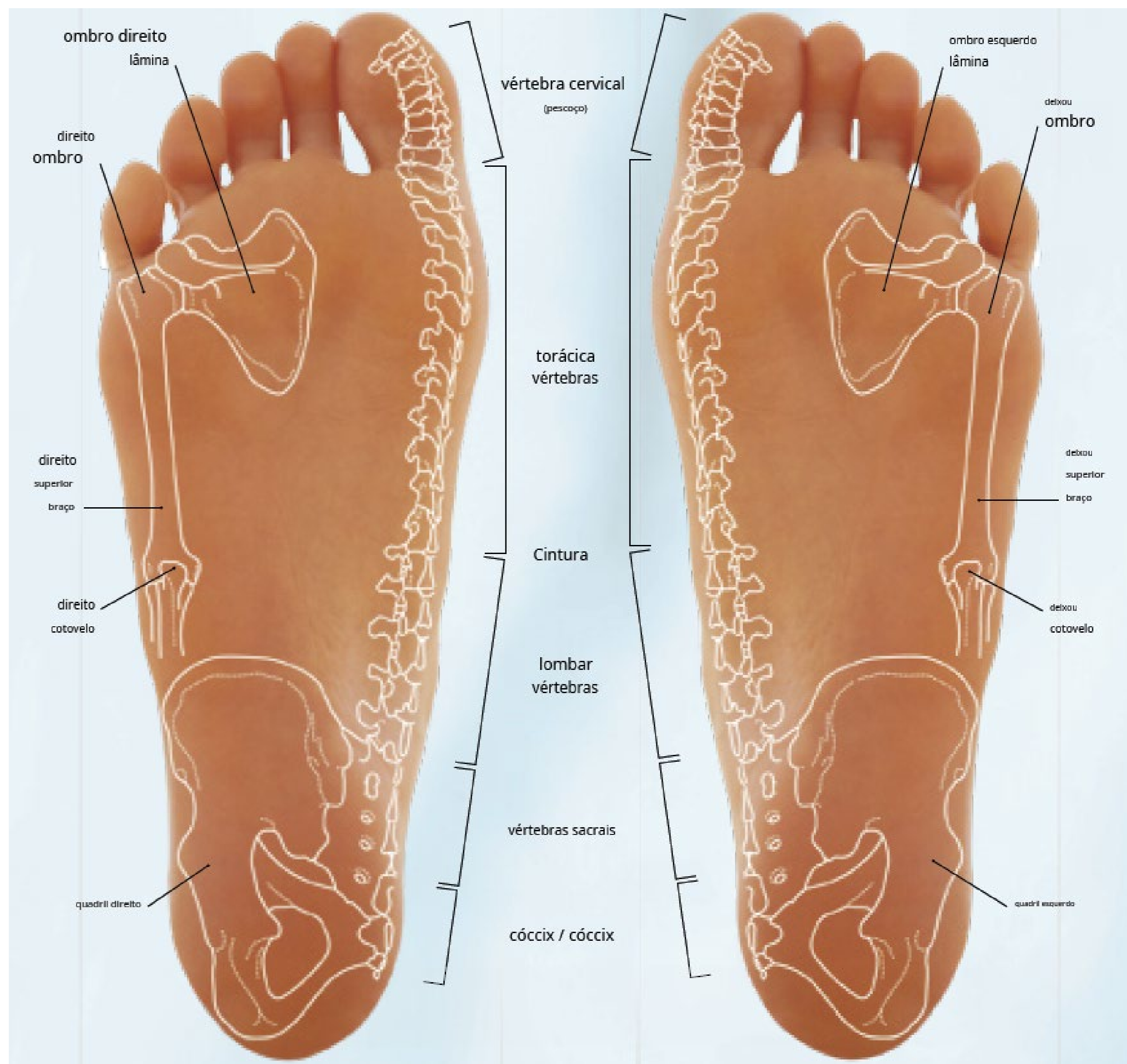
As cinco vértebras sacrais abrangem a coluna vertebral abaixo da cintura até o cóccix. Áreas reflexas que

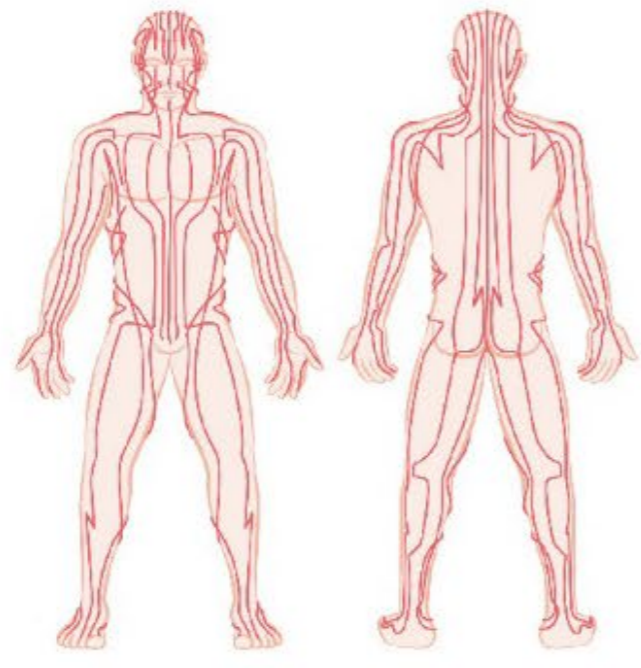
correspondem a eles seguem a borda interna do pé da base do primeiro metatarso até o início do calcanhar. A reflexologia aplicada a essas áreas reflexas ajuda a aliviar a dor na região lombar. As áreas reflexas do cóccix e do cóccix estão ao longo da parte interna do calcanhar. A reflexologia nessas áreas ajuda no desconforto após uma lesão nessas partes da coluna.

acelerando a recuperação

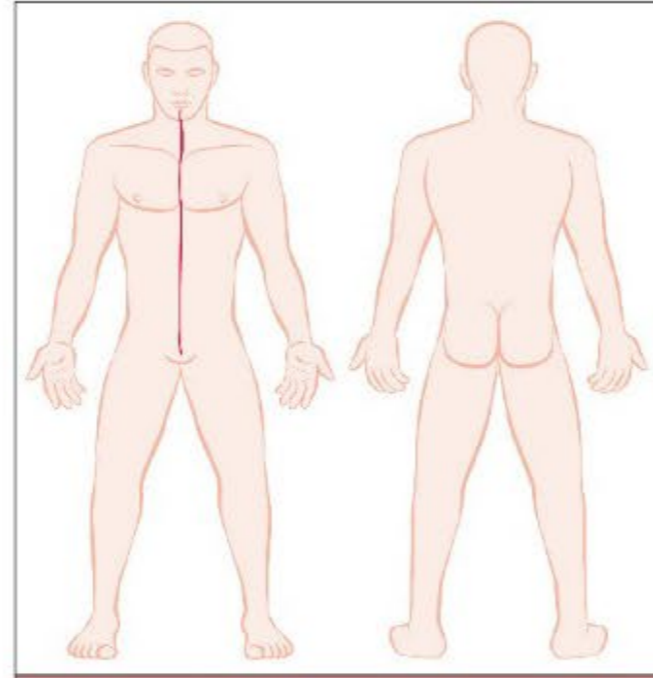
A técnica de reflexologia pode ser aplicada nas áreas reflexas que representam o esqueleto e os membros para ajudar a aliviar a dor e acelerar a recuperação da lesão. Do cotovelo de tenista à bursite do ombro e à dor no quadril, o trabalho de reflexologia nas áreas reflexas apropriadas obtém resultados.

Além disso, a estrutura esquelética é sustentada e ligada por músculos, tendões e ligamentos. Ao considerar as dores na região lombar, por exemplo, não são apenas as vértebras da região lombar, mas os músculos que as cercam que aumentam ou até criam problemas na região lombar. Assim como qualquer parte do corpo abaixo da linha da cintura constitui a parte inferior das costas, qualquer área reflexa abaixo da linha da cintura refletida do pé abrange as áreas reflexas dos tendões e ligamentos relacionados. Para ajudar a aliviar um problema na região lombar com a reflexologia, também aplique a técnica nas áreas reflexas circundantes.

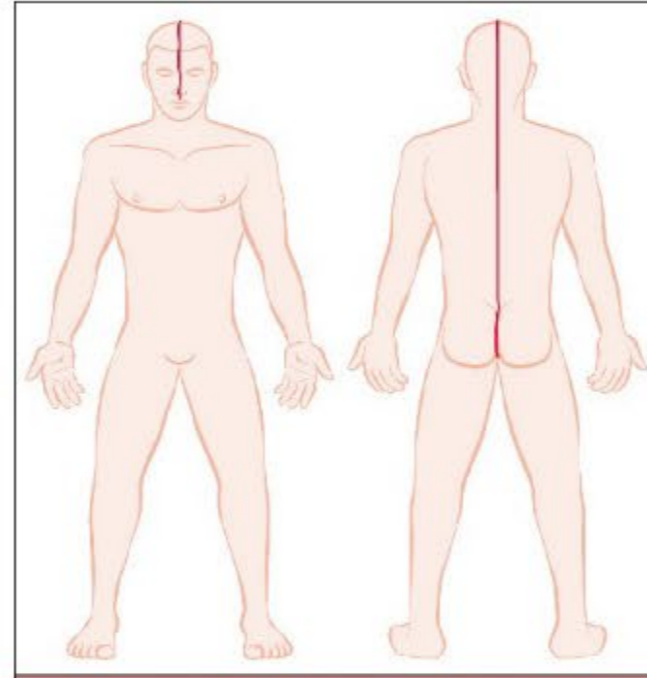




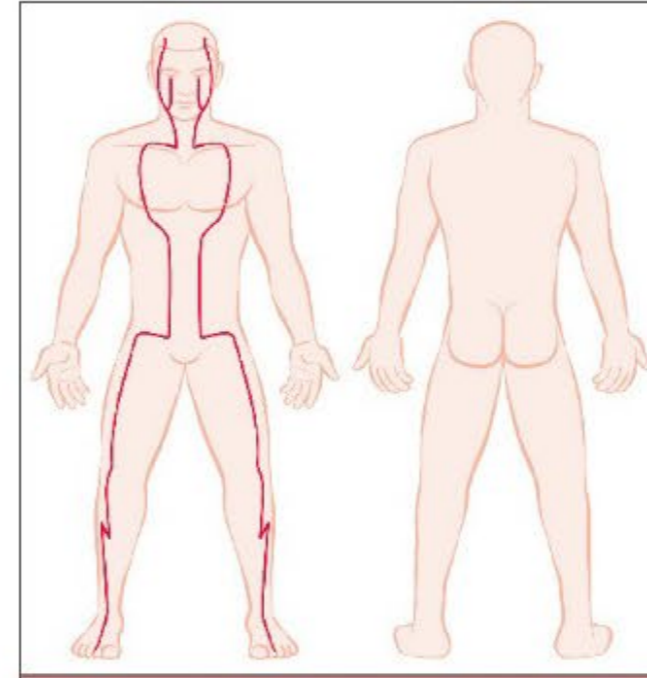
MERIDIANOS



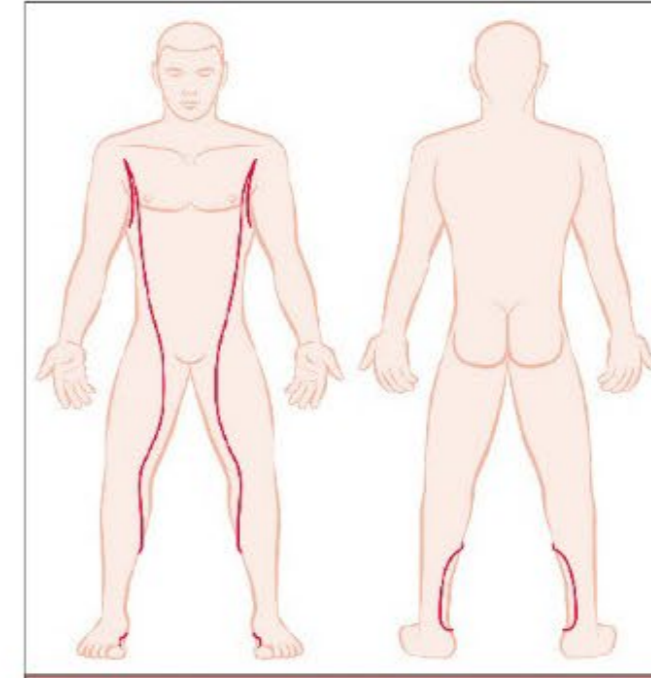
Harmonização



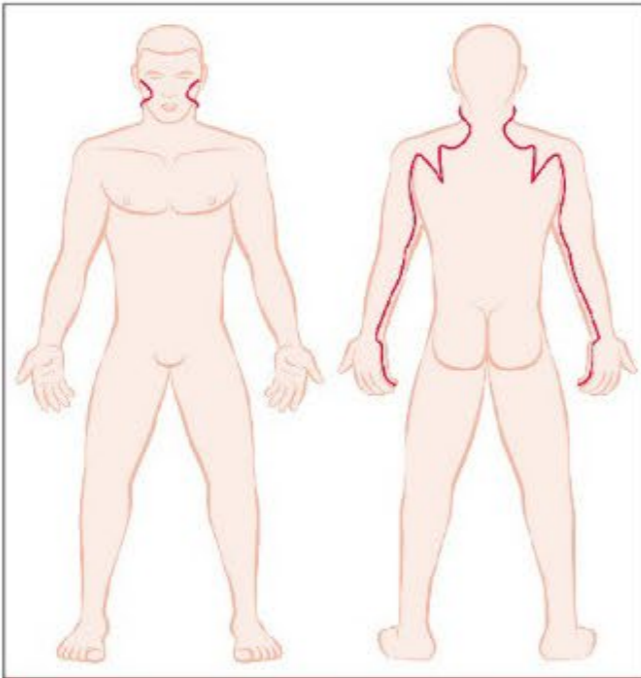
Ativação Energética



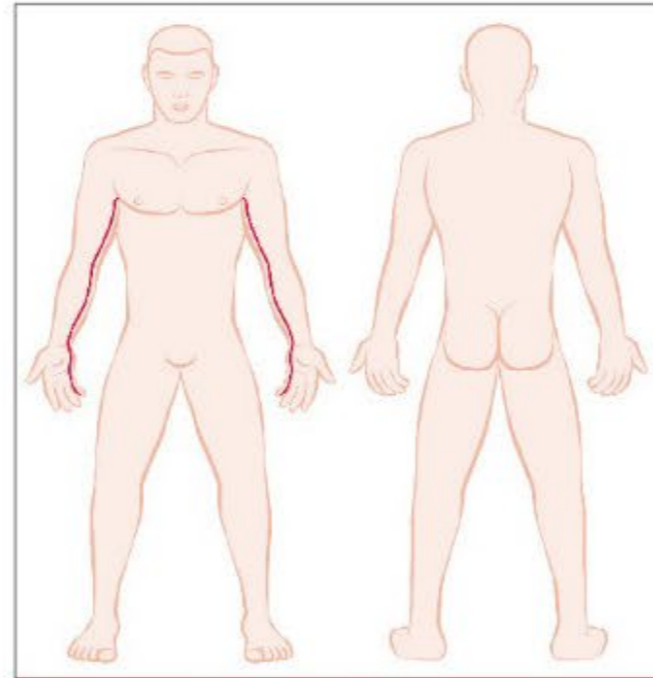
Estômago



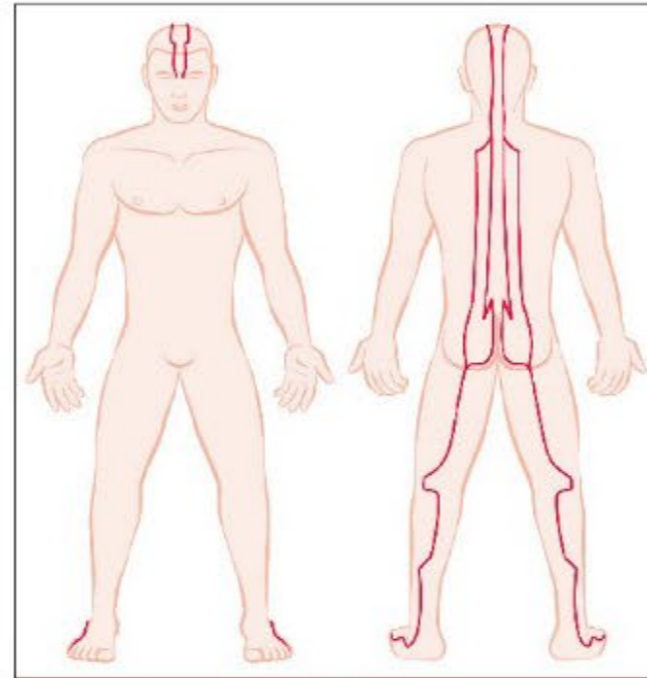
Baço



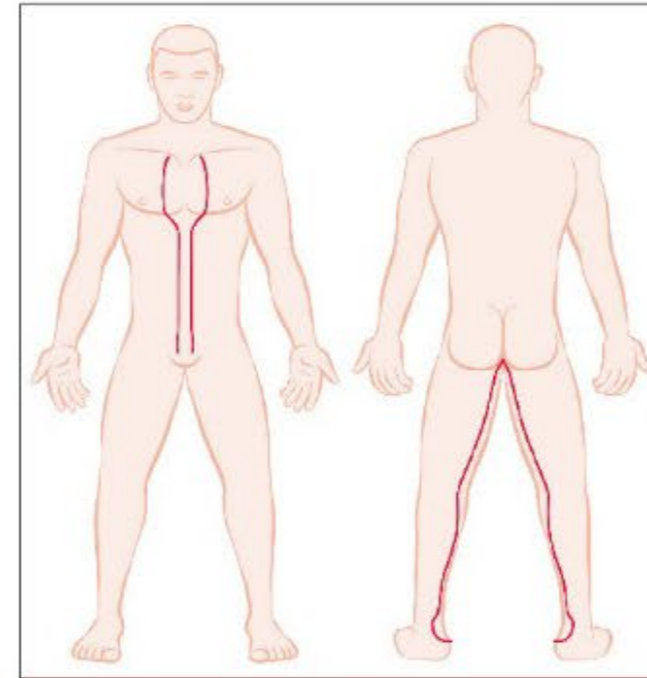
Intestino Delgado



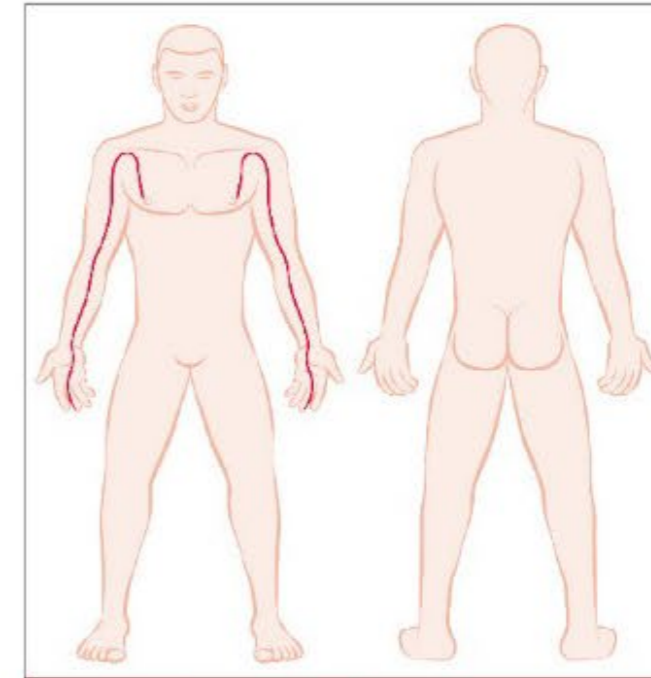
Coração



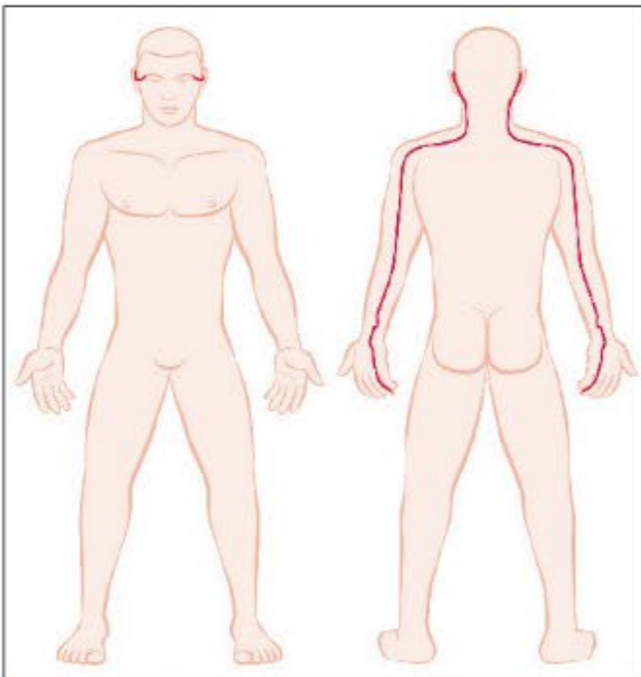
Bexiga



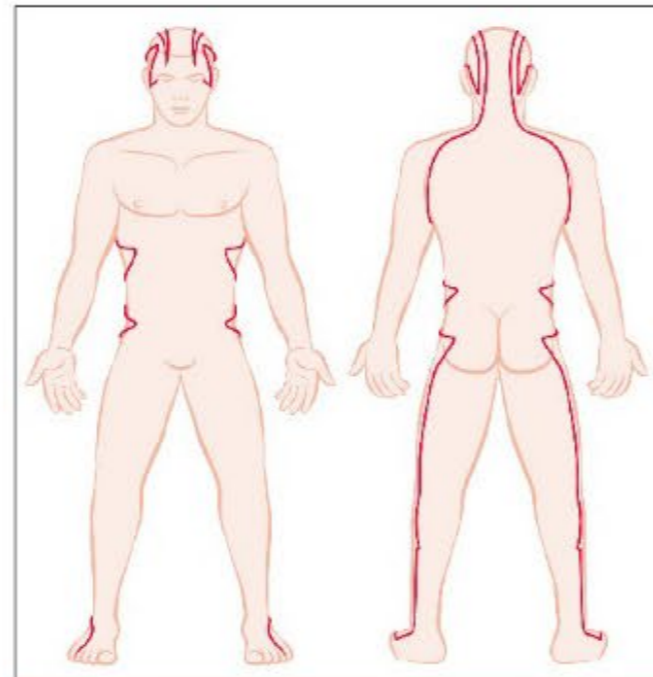
Rins



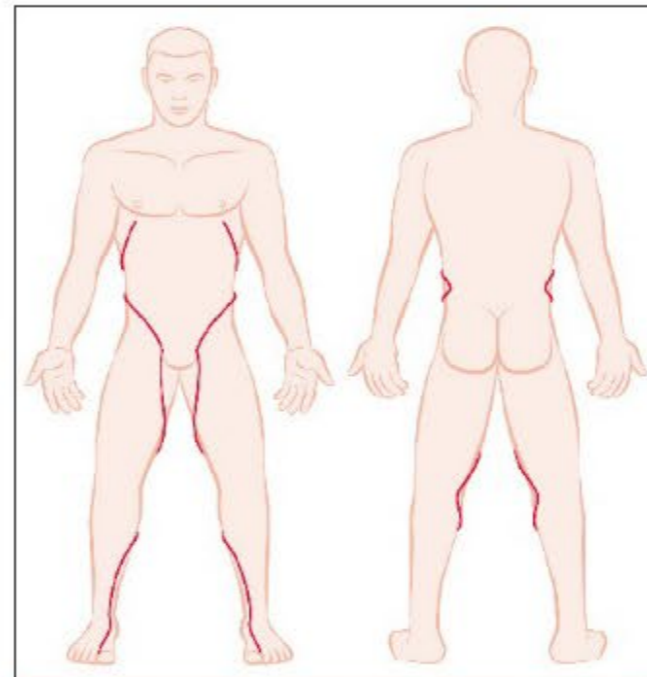
Pericárdio



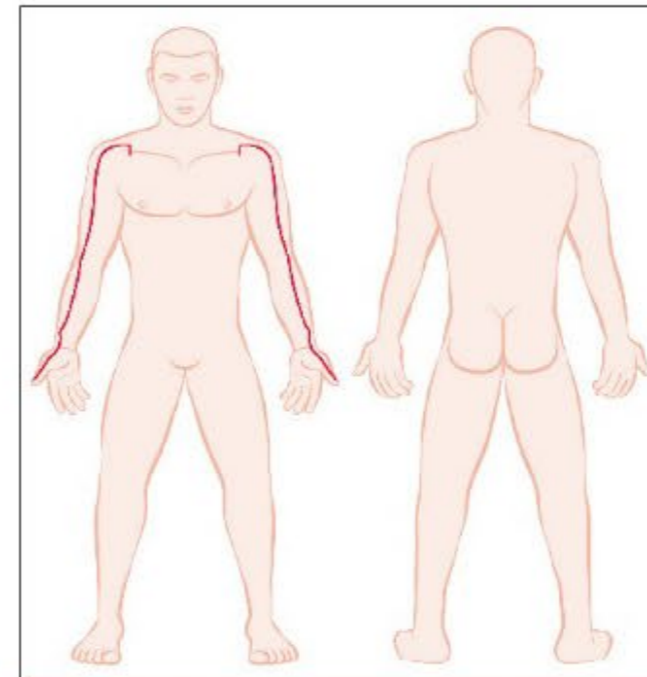
Liberador Calor



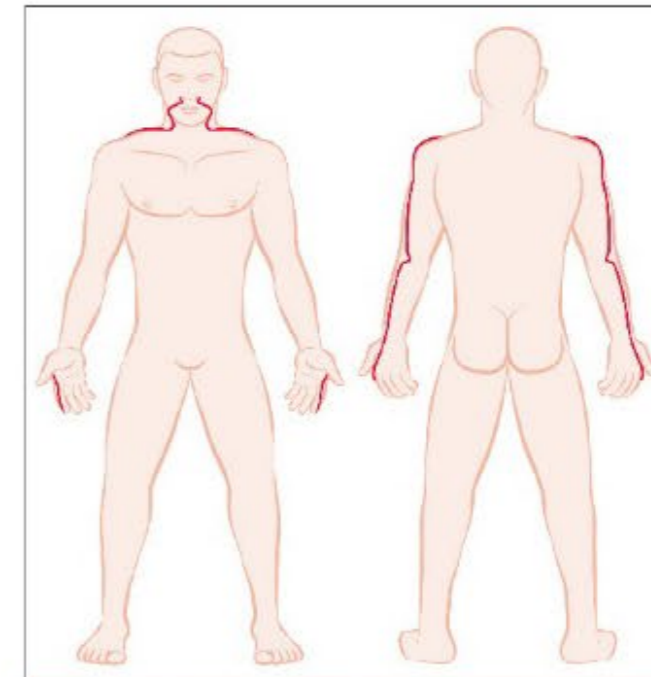
Vesícula Biliar



Fígado



Pulmões

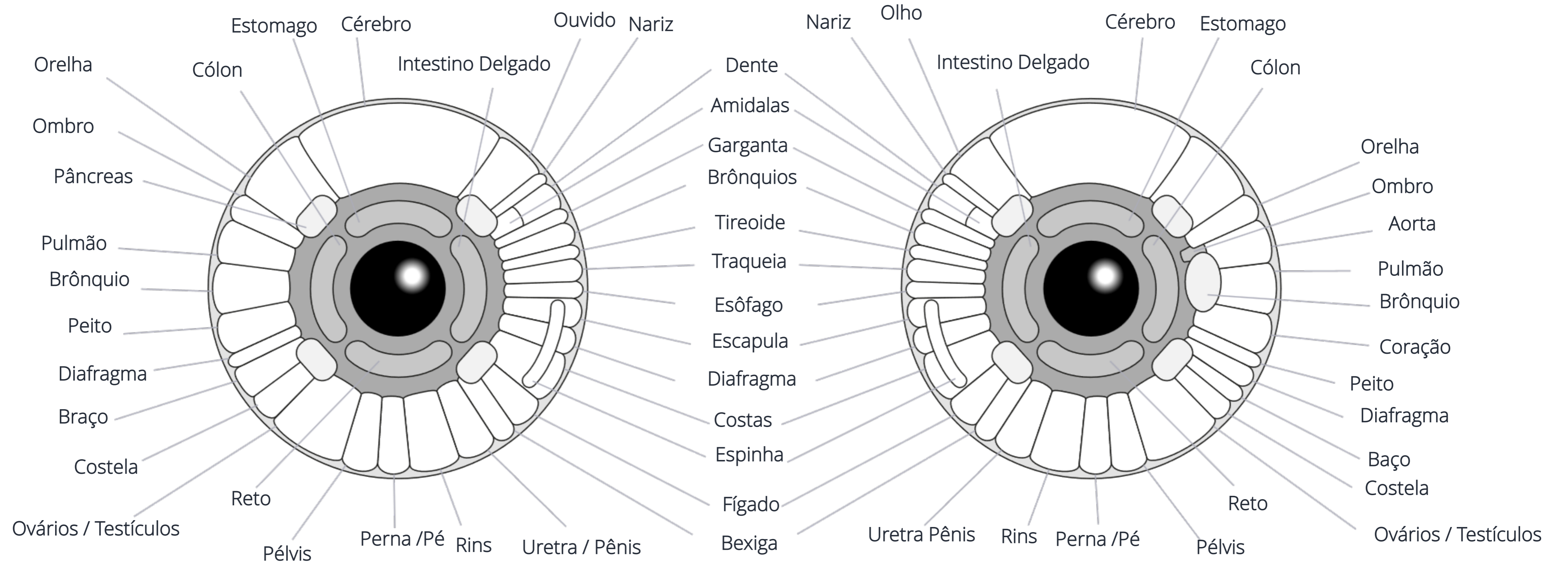


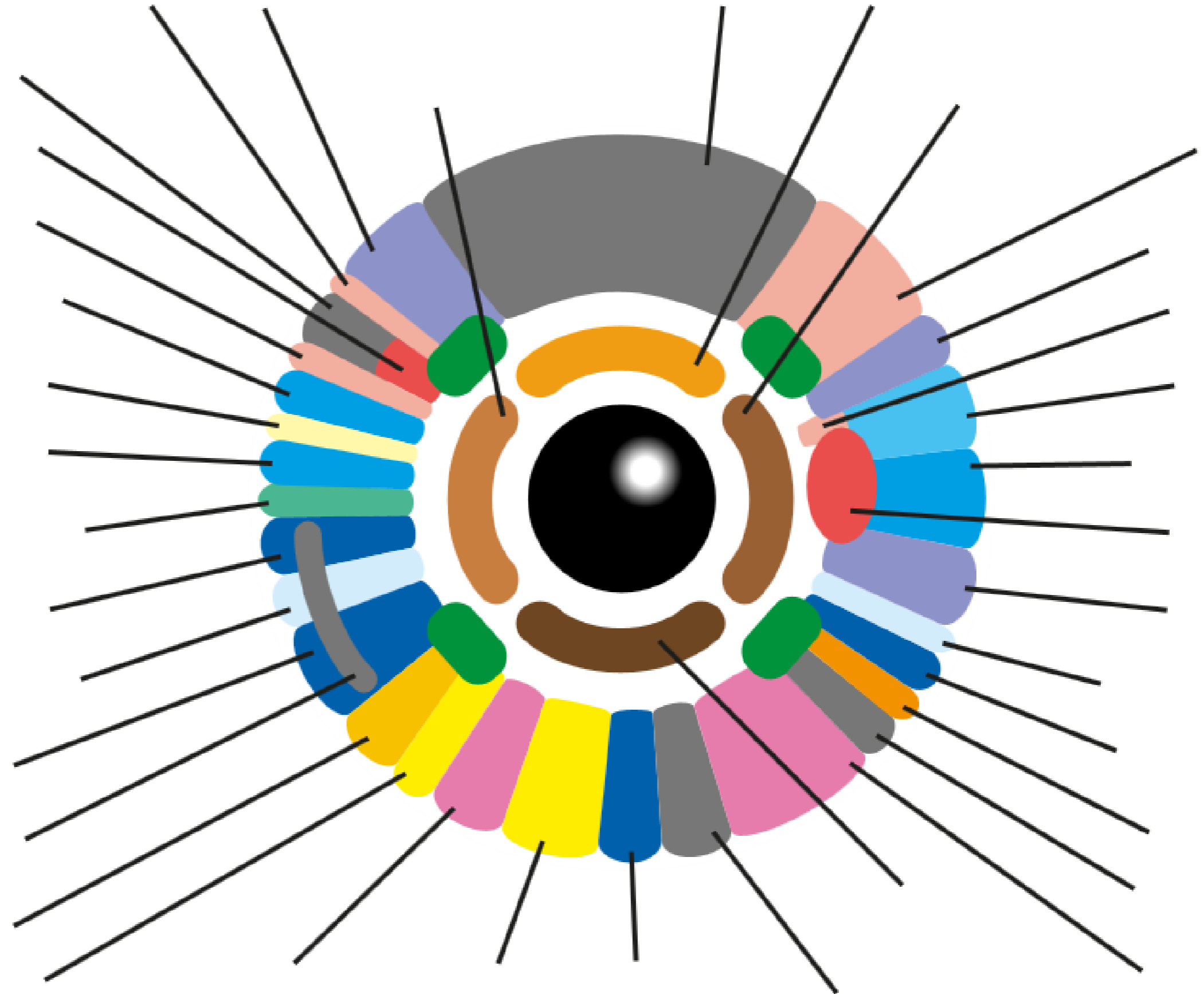
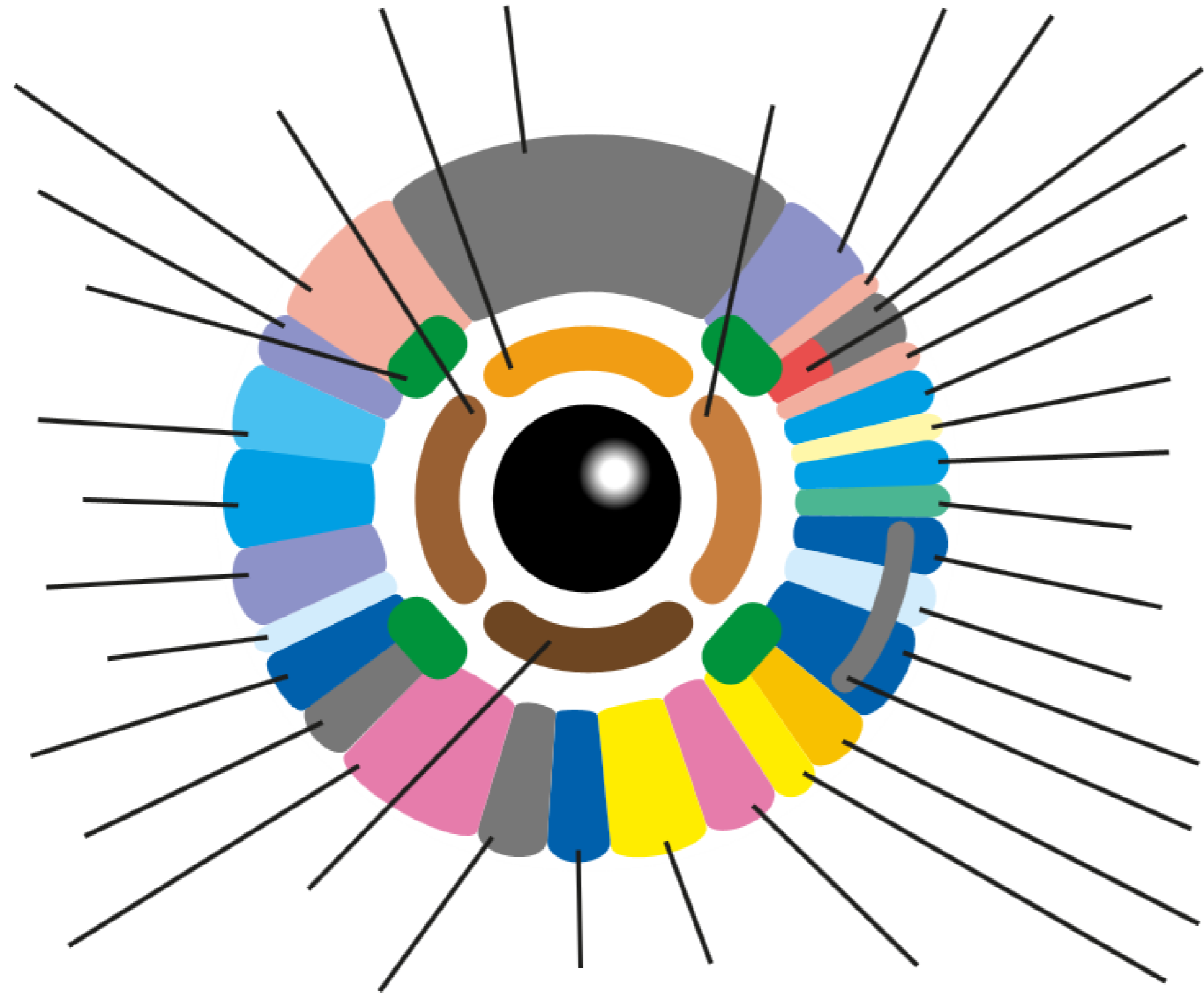
Intestino Grosso





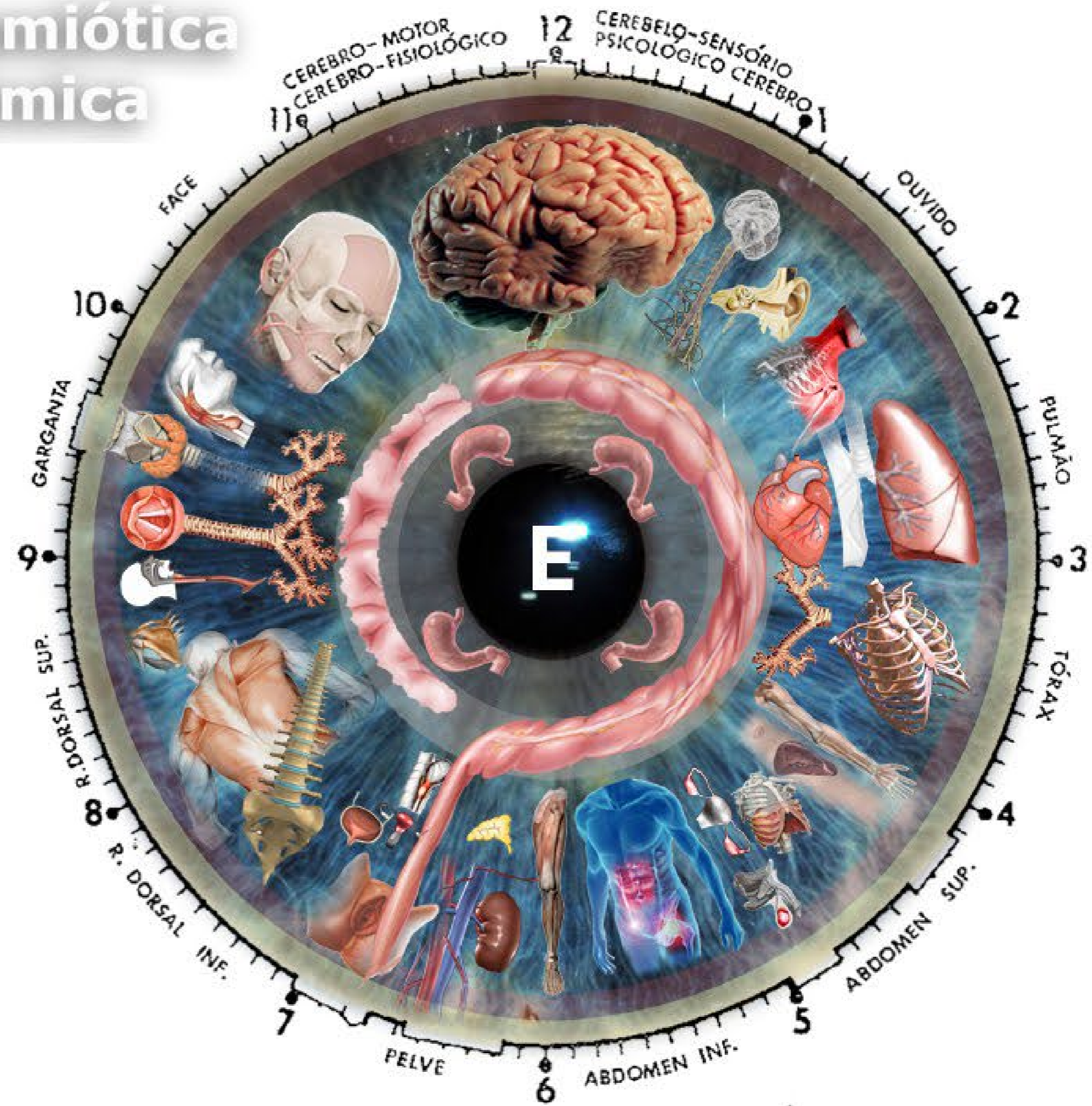
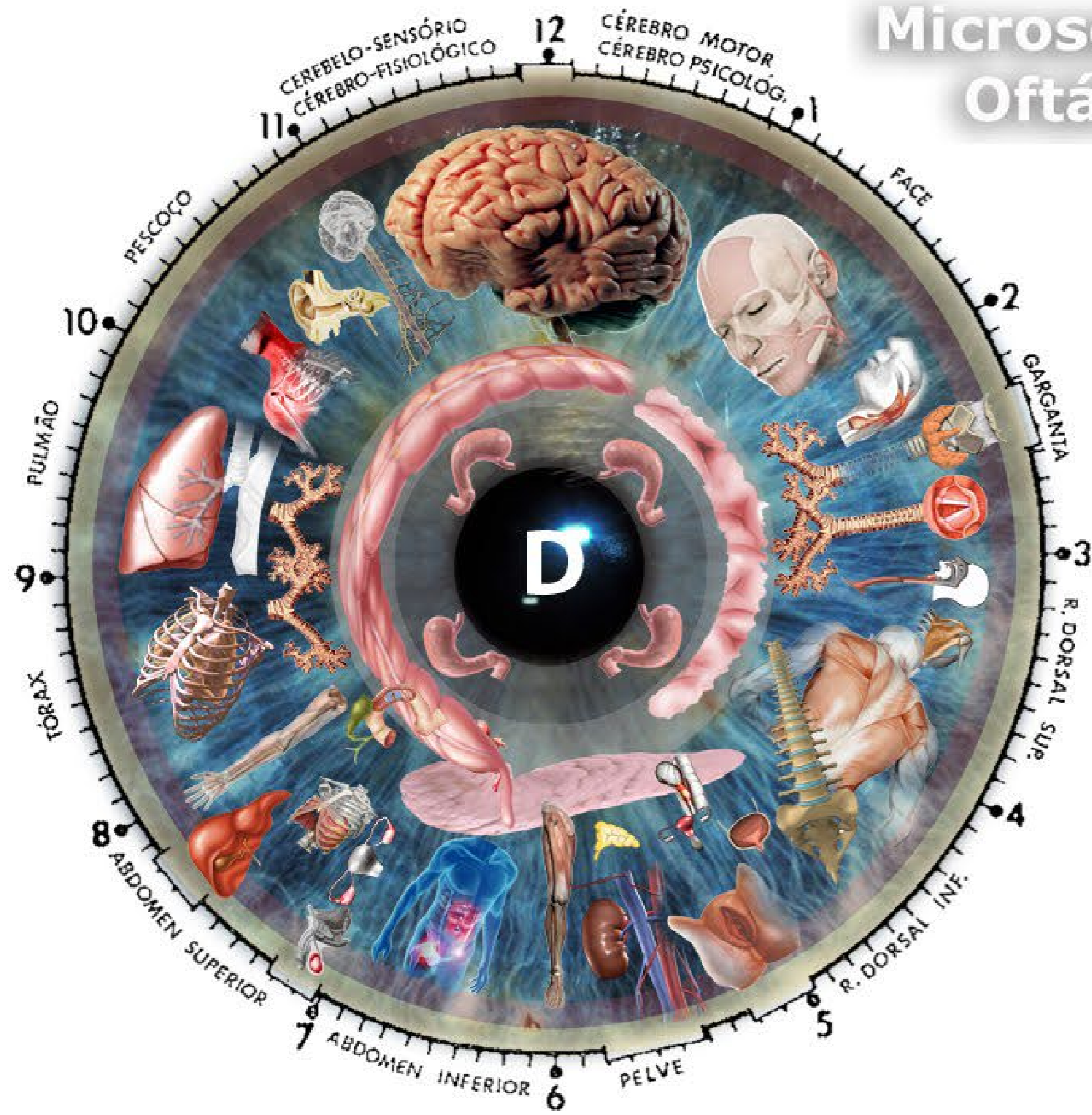
IRIDOLOGIA

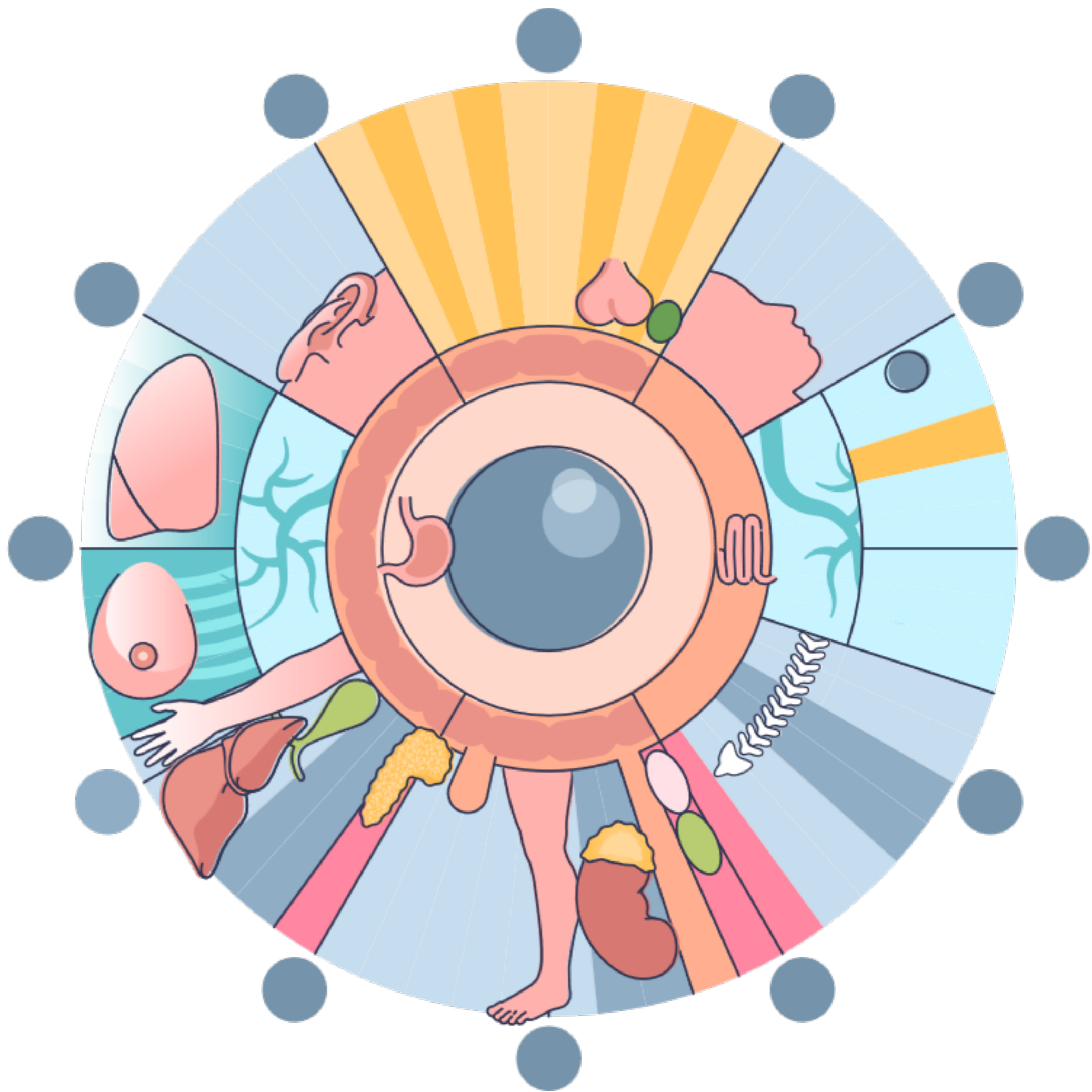
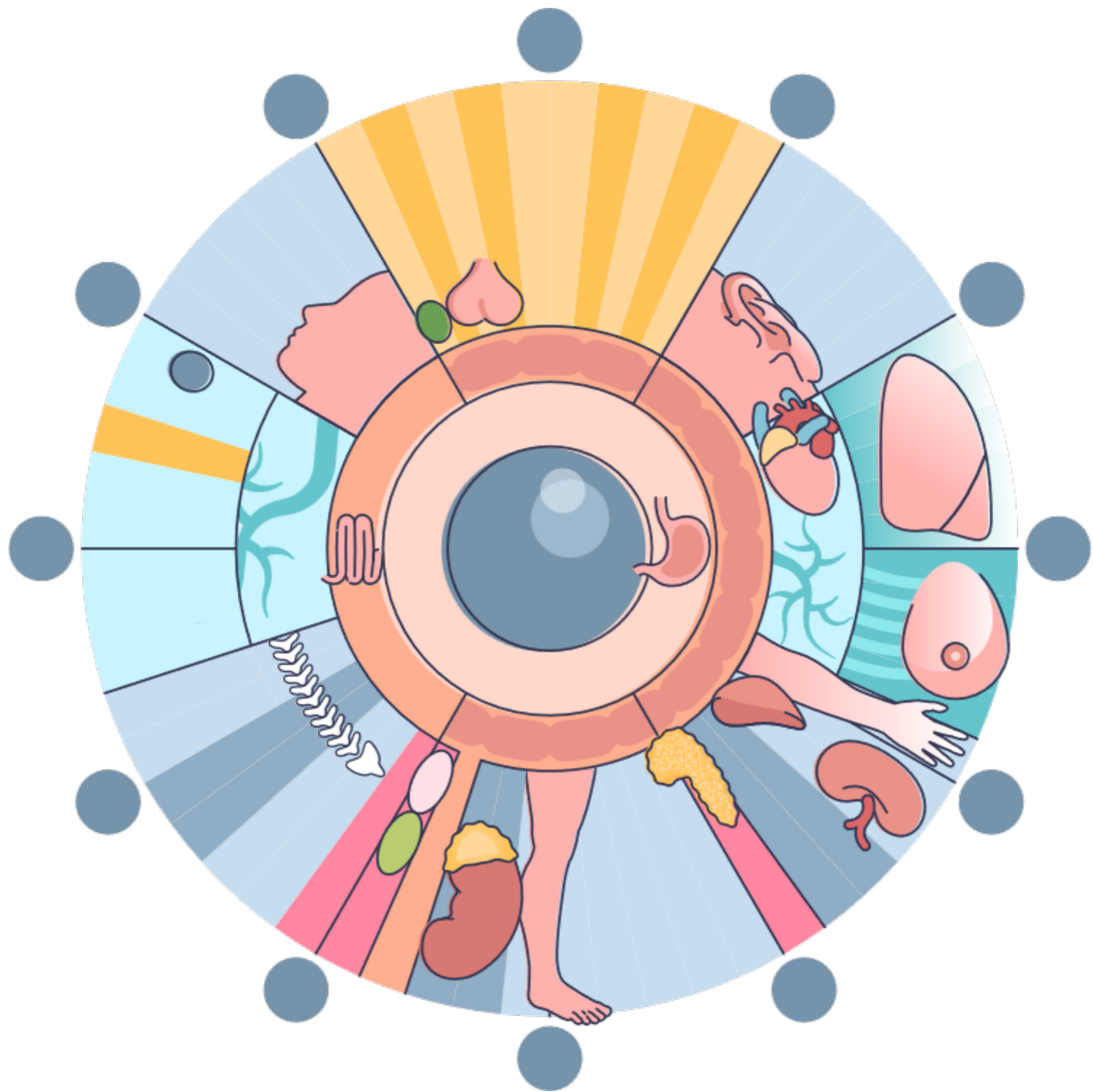






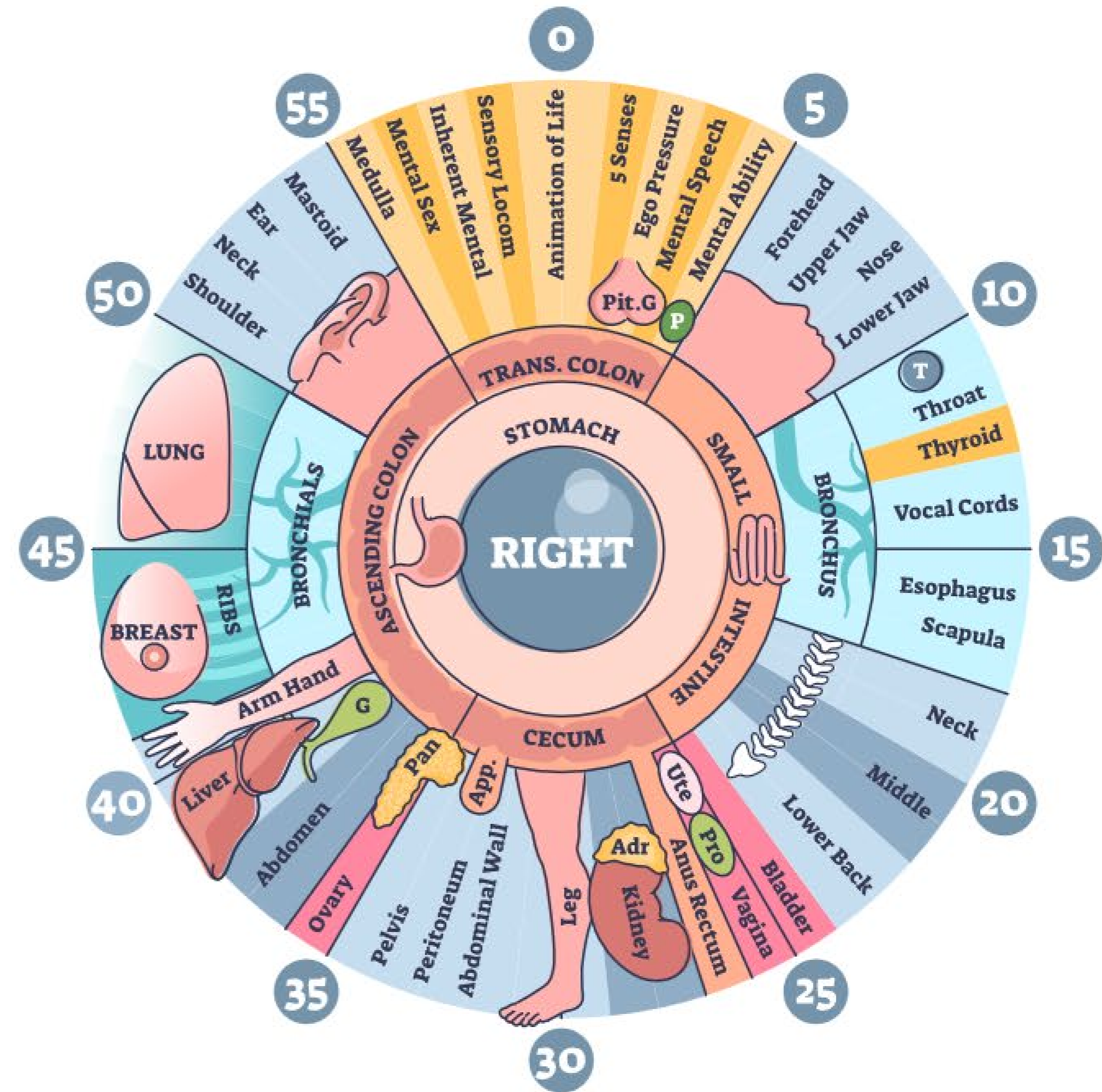
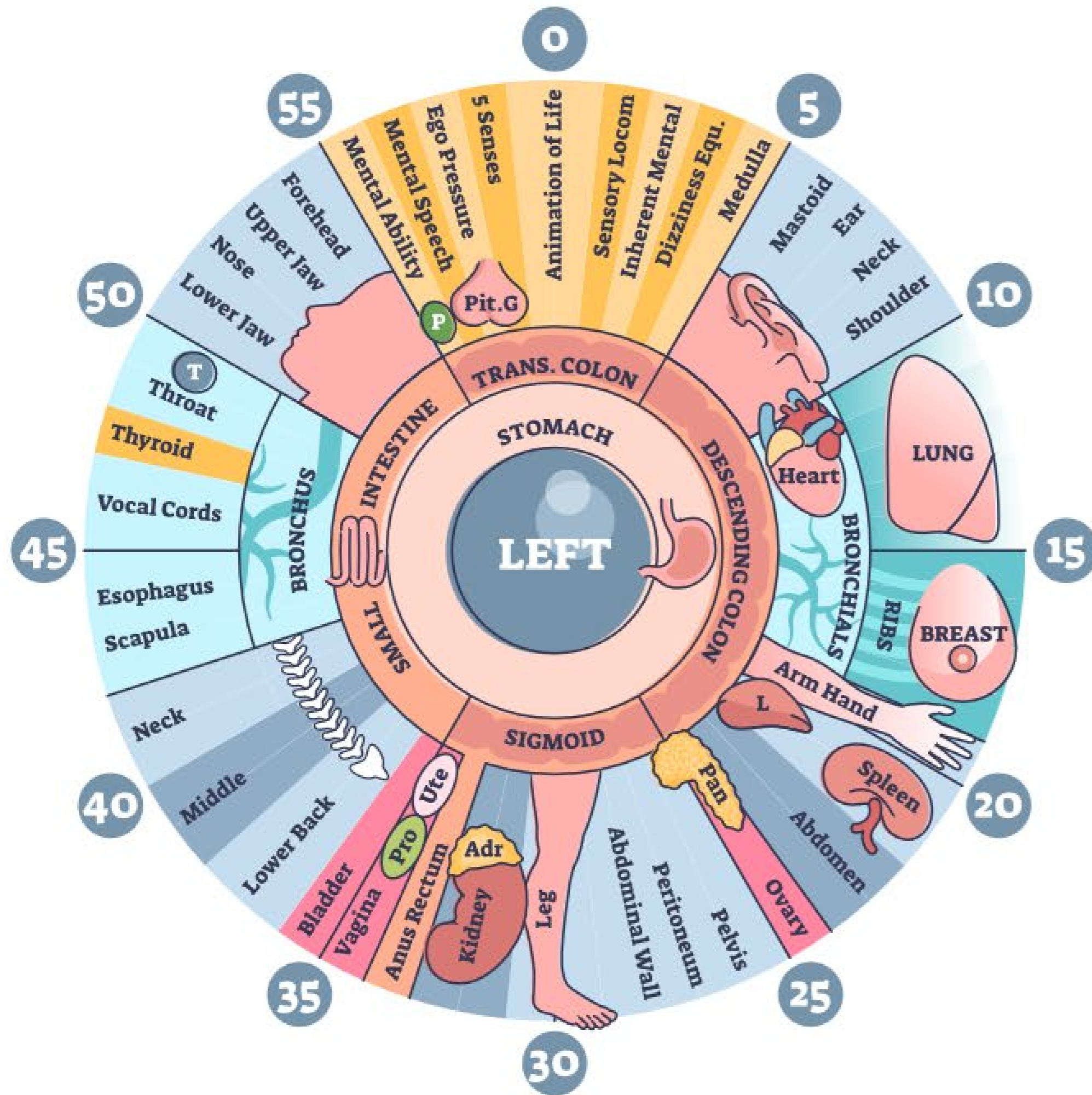
Microsemiótica Oftálmica

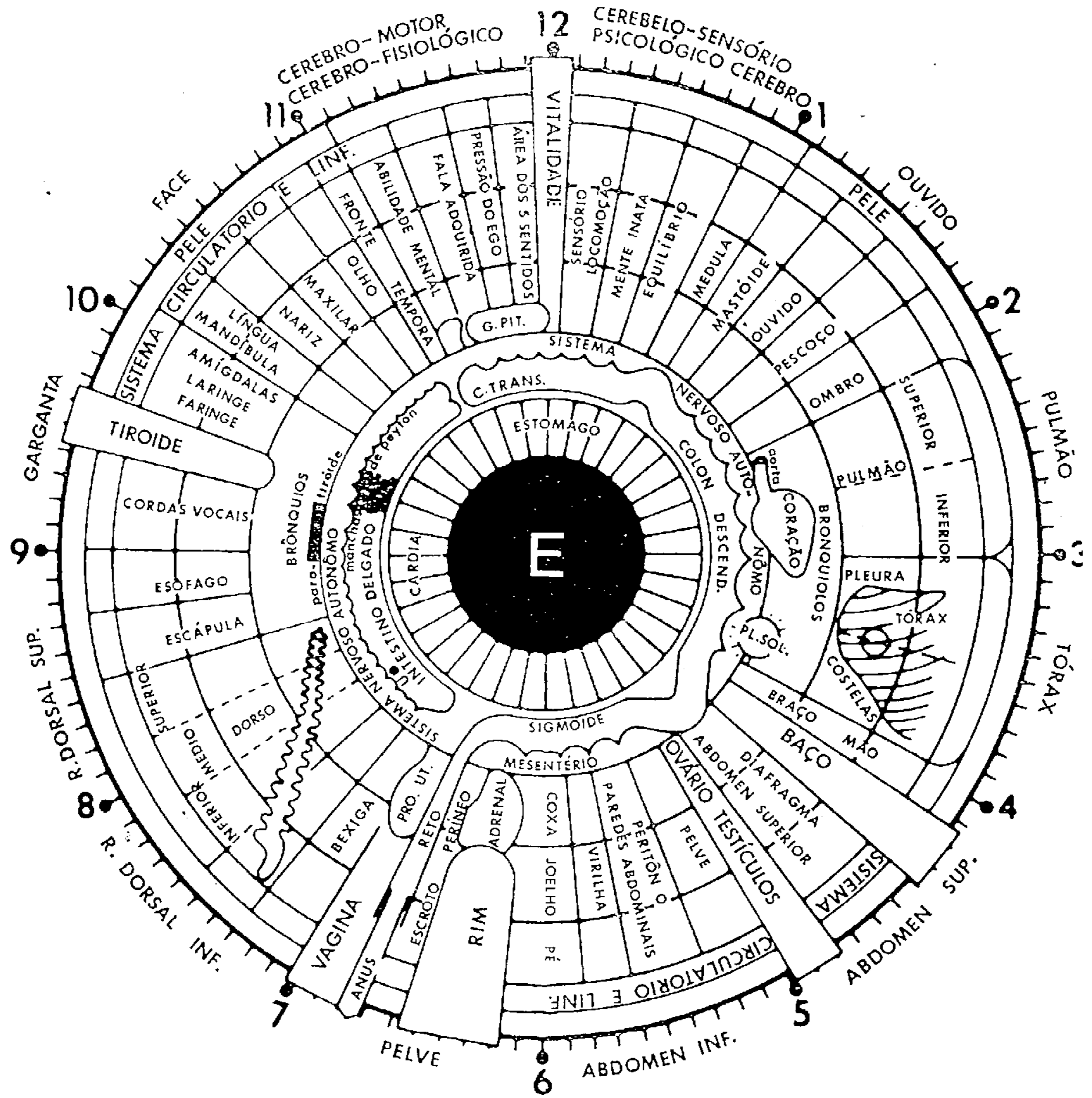






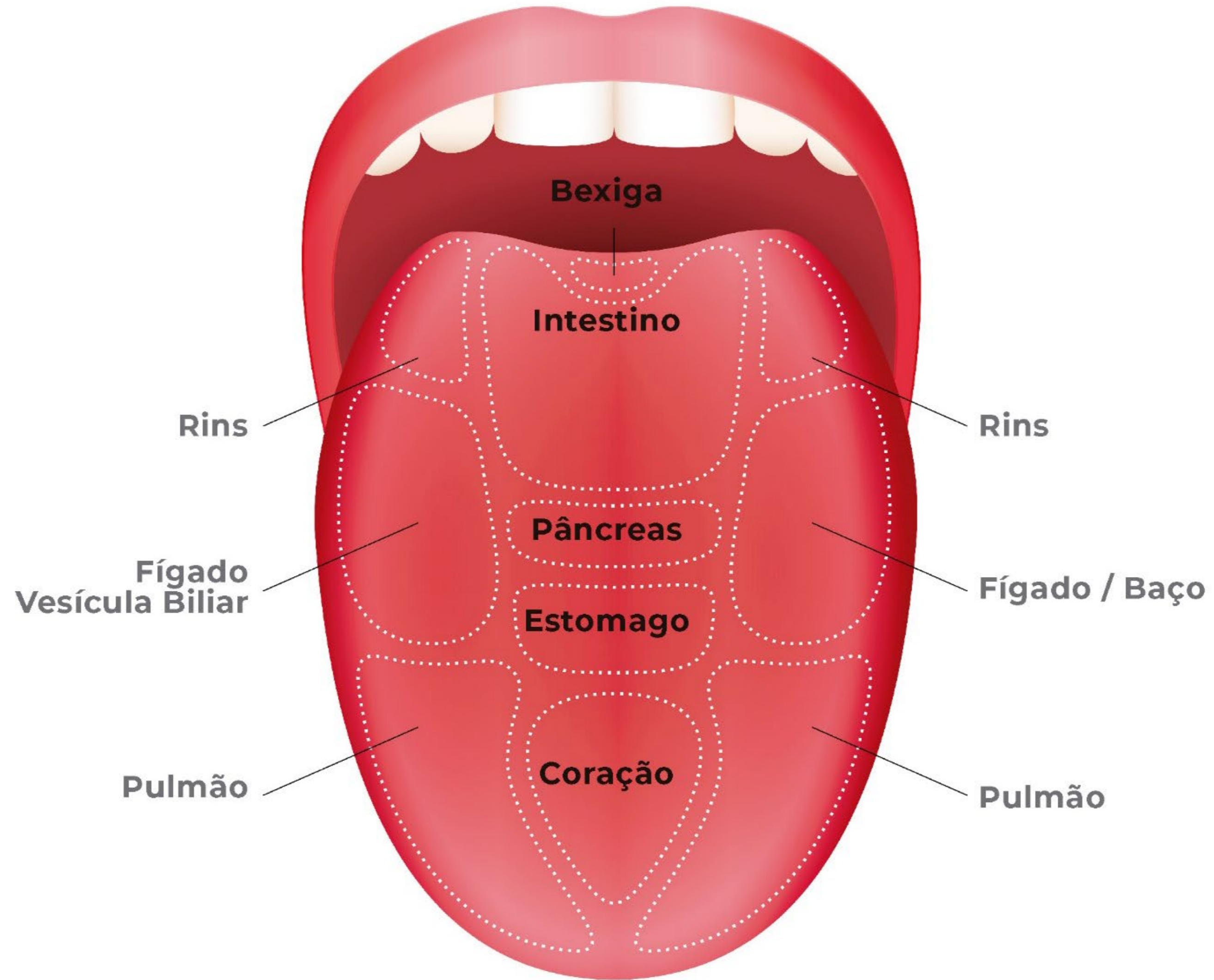
IRIDOLOGY







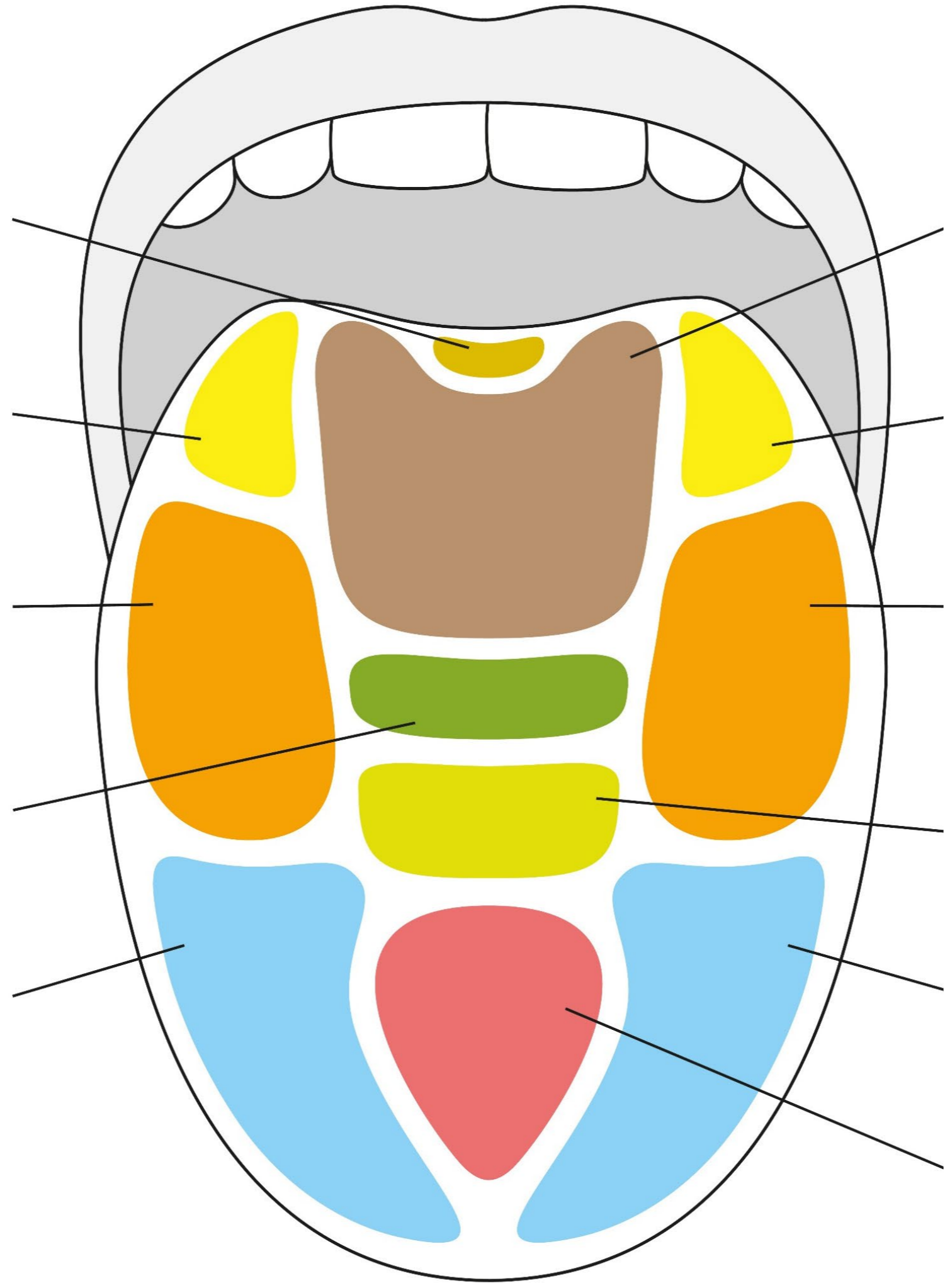
Língua





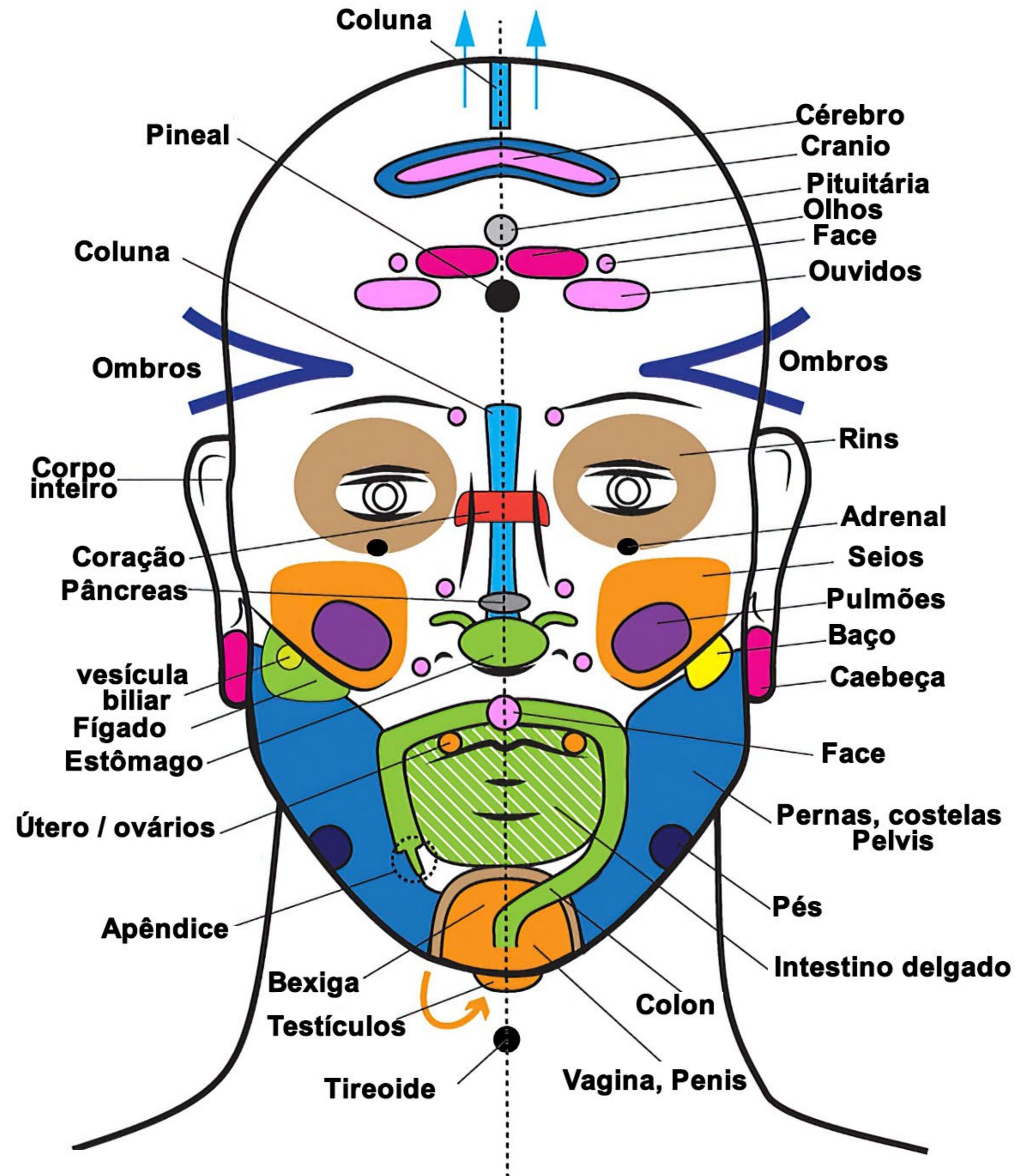
APOSTILA

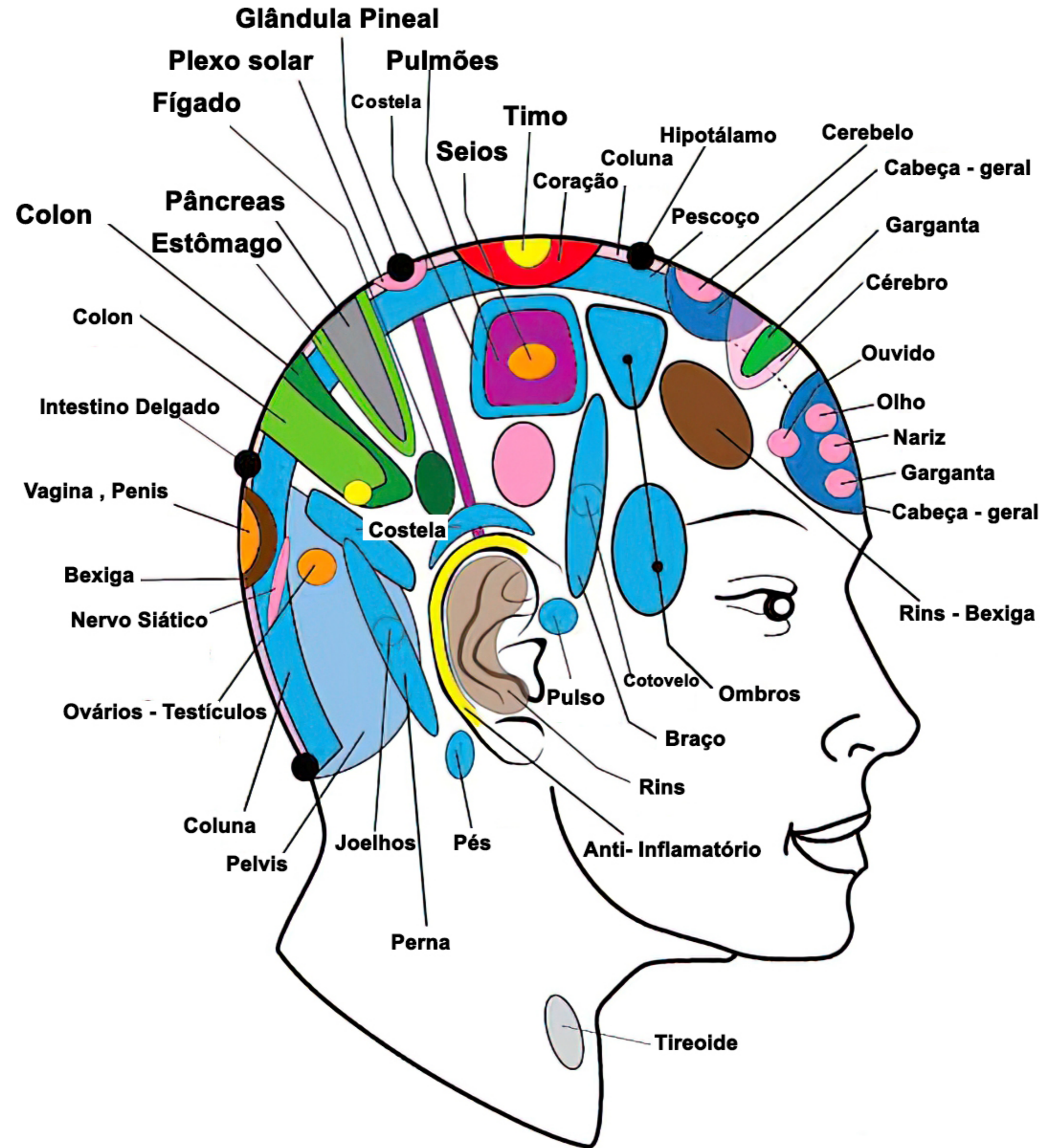
...





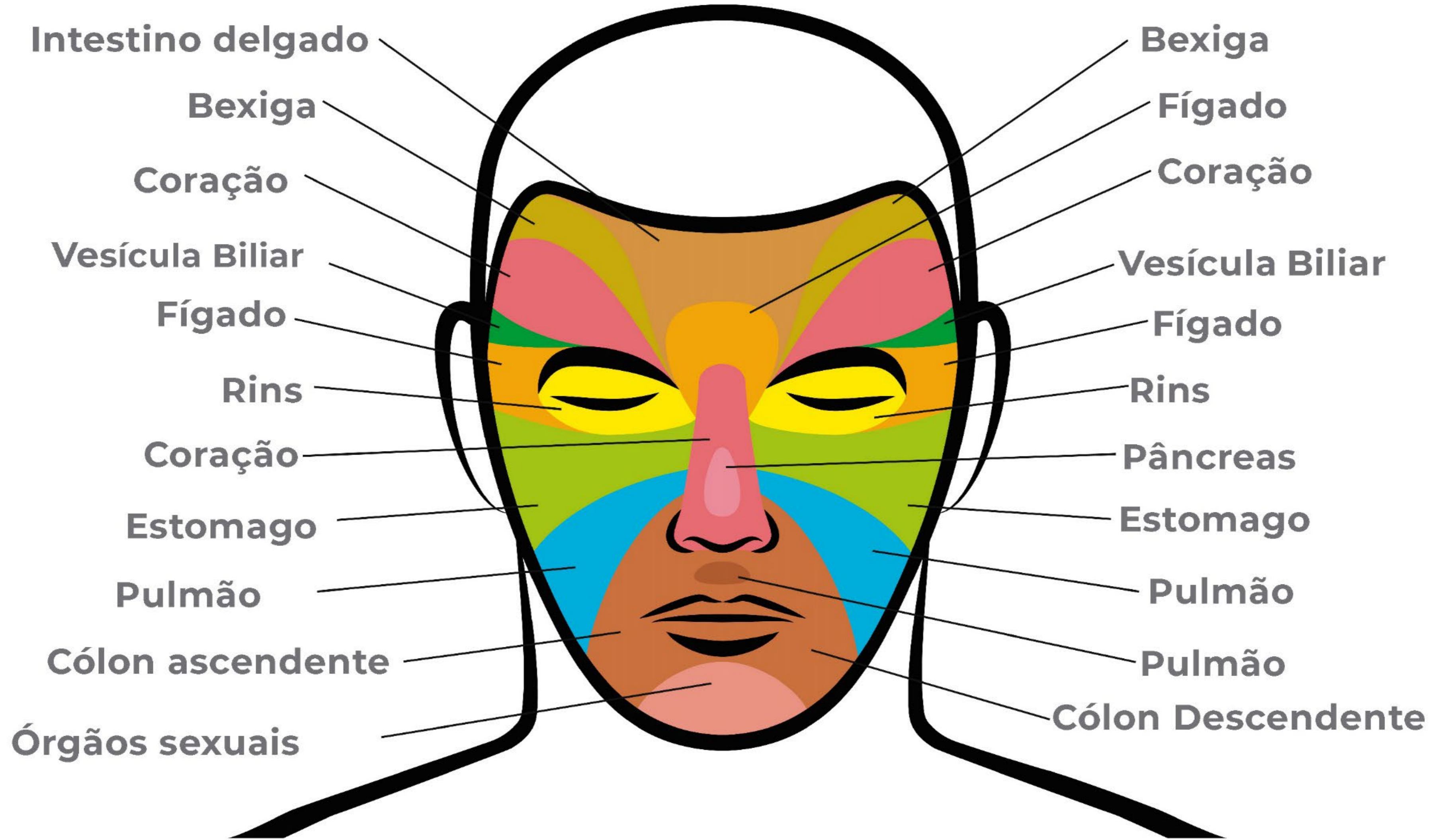
— Outras Técnicas

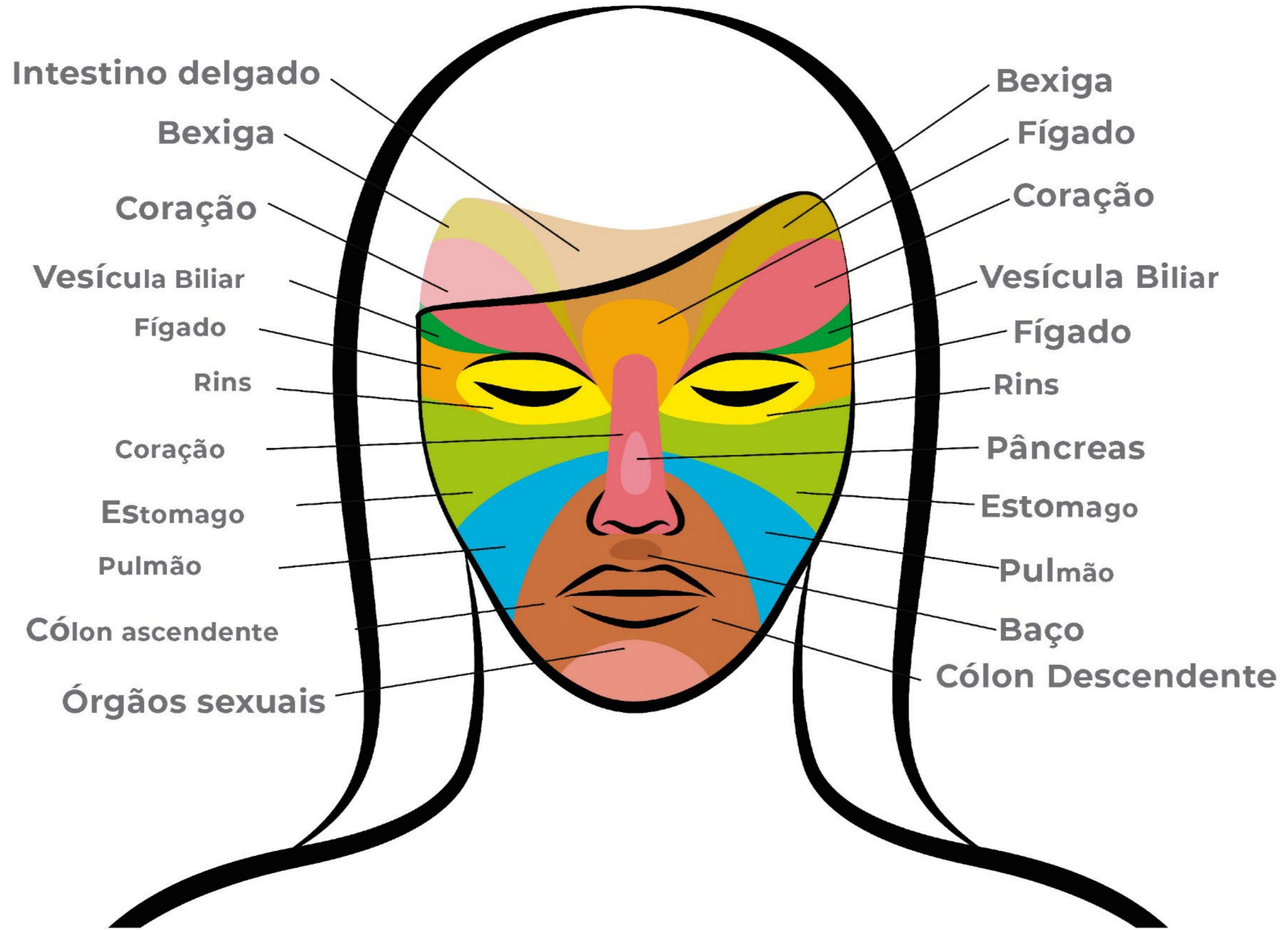




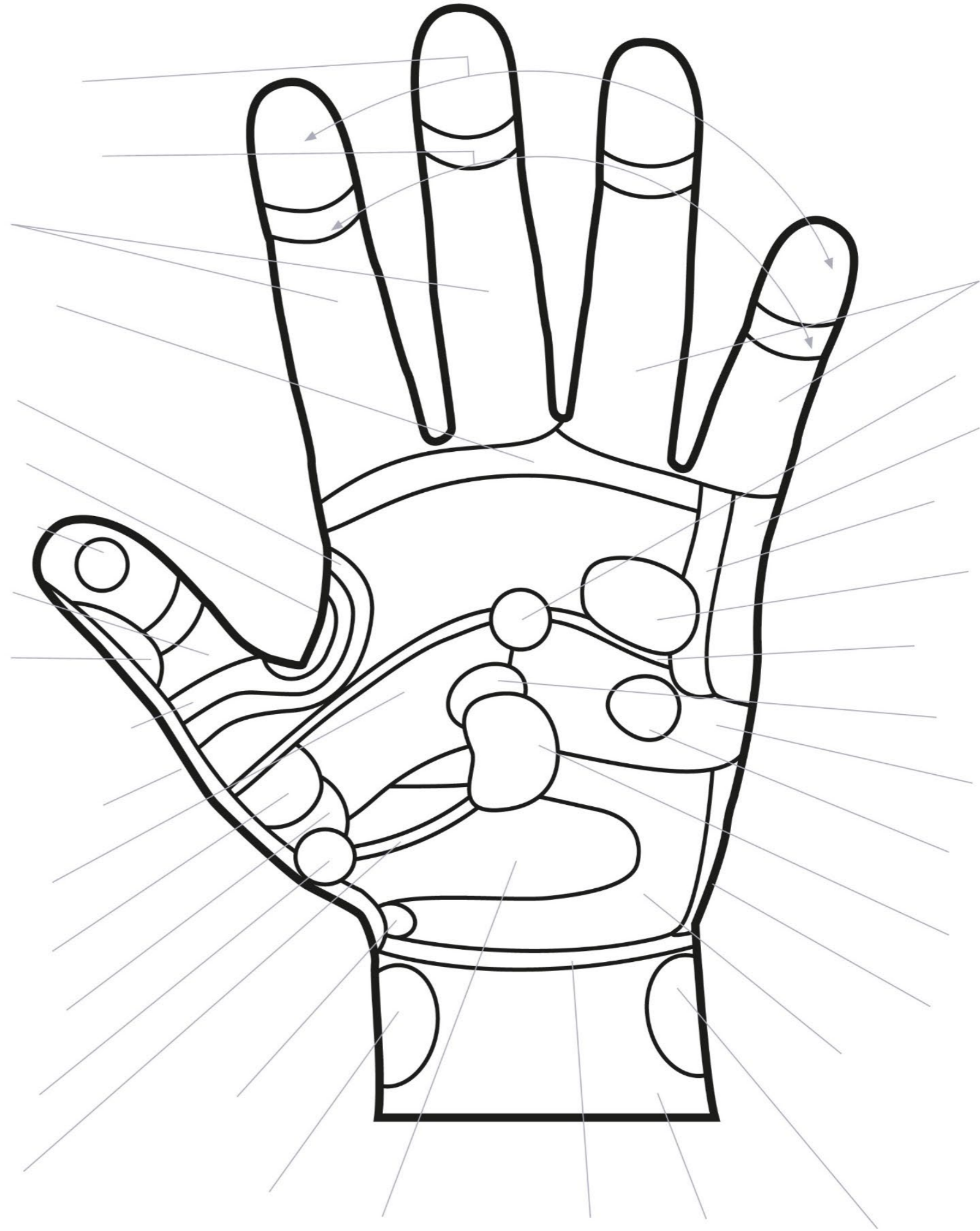
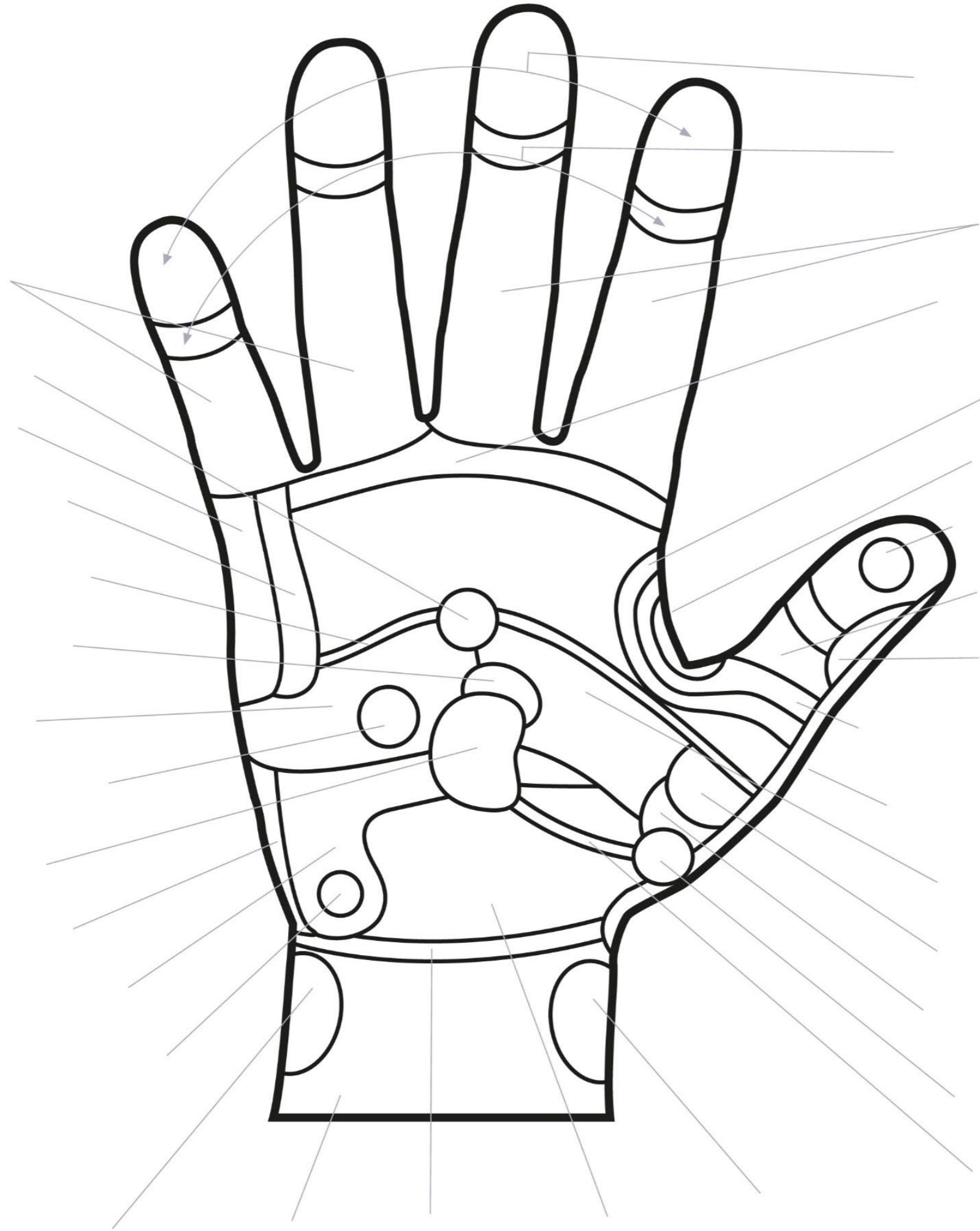


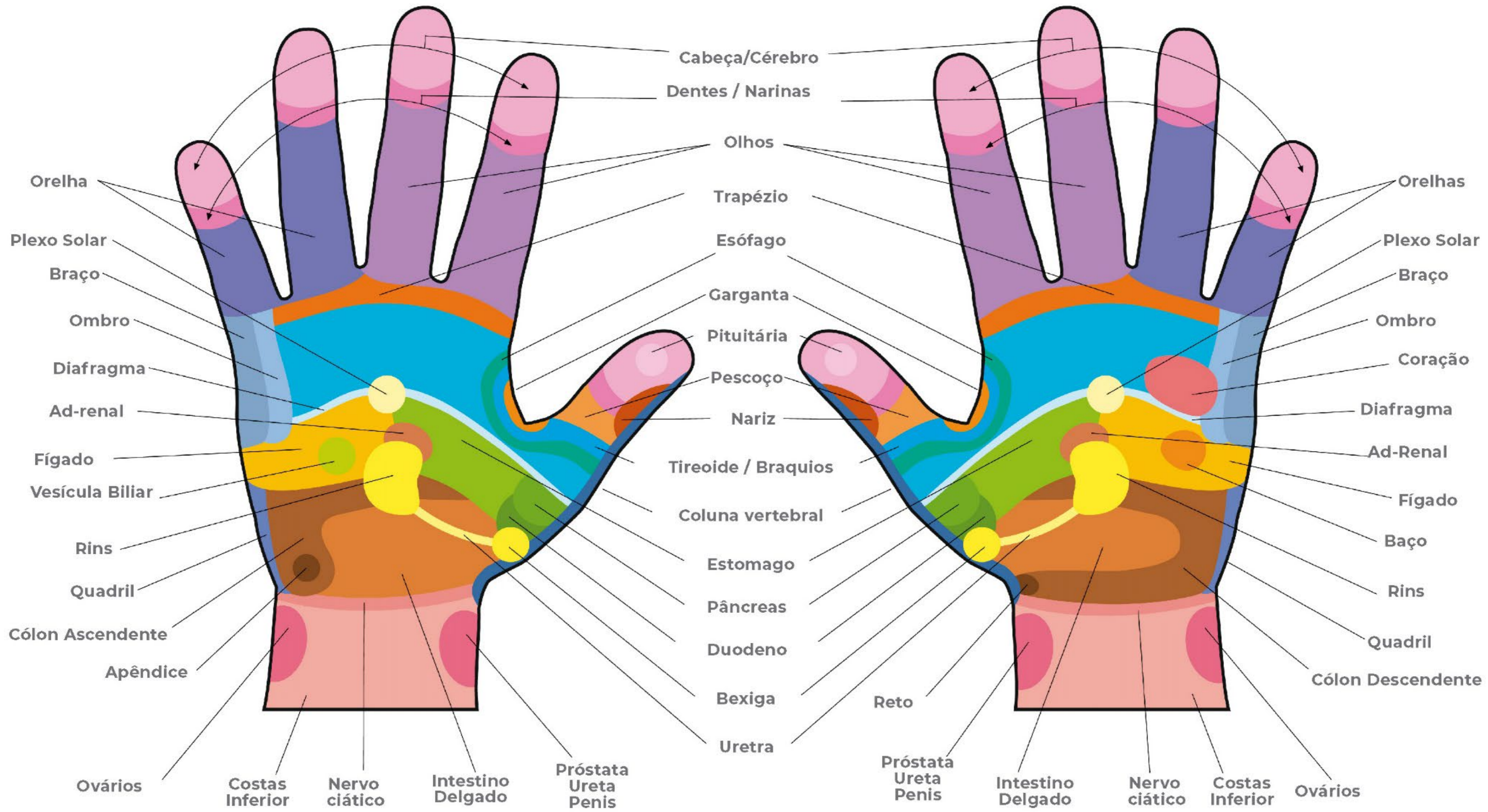
•
•
•





MÃOS



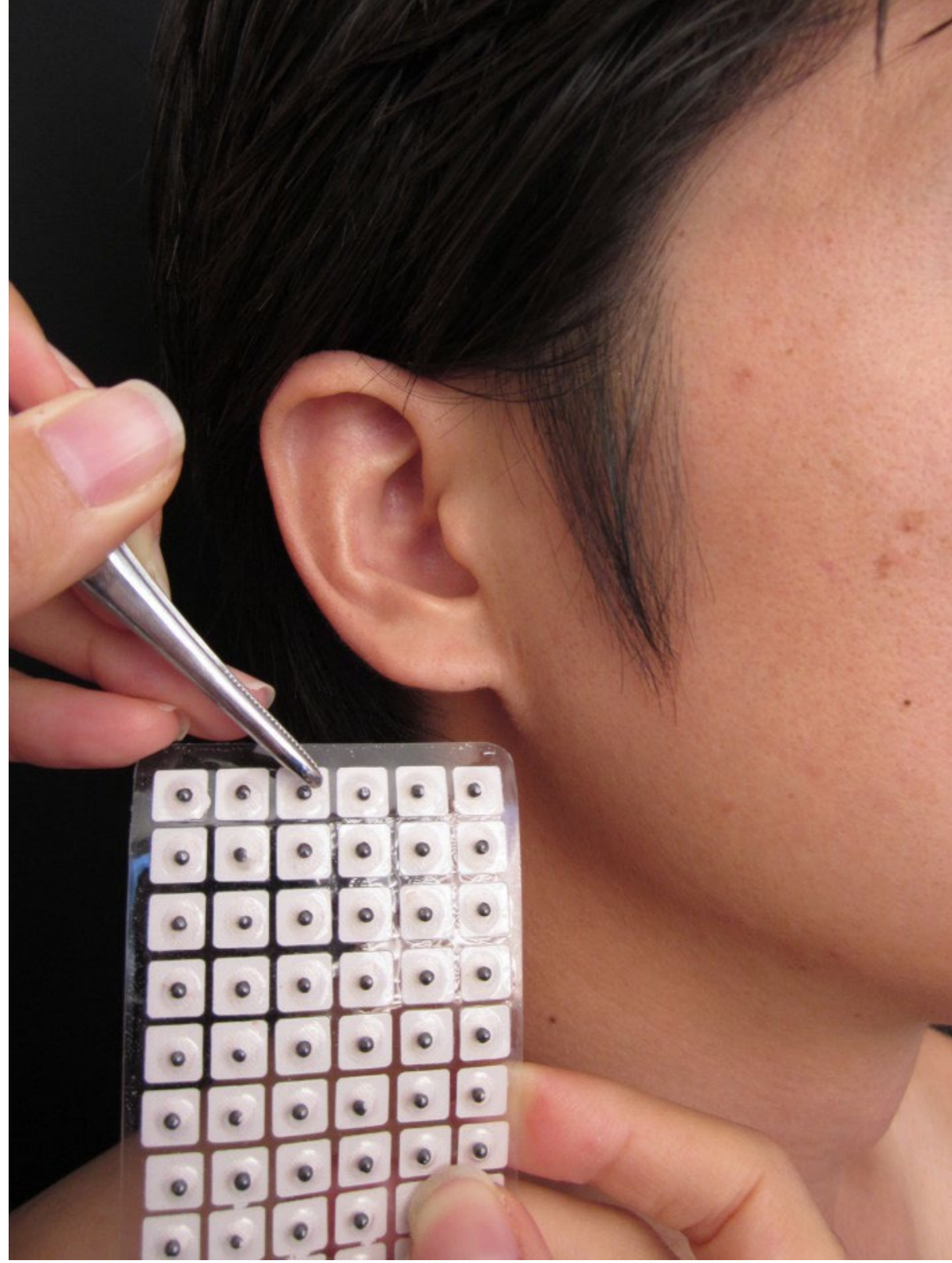


Auricular

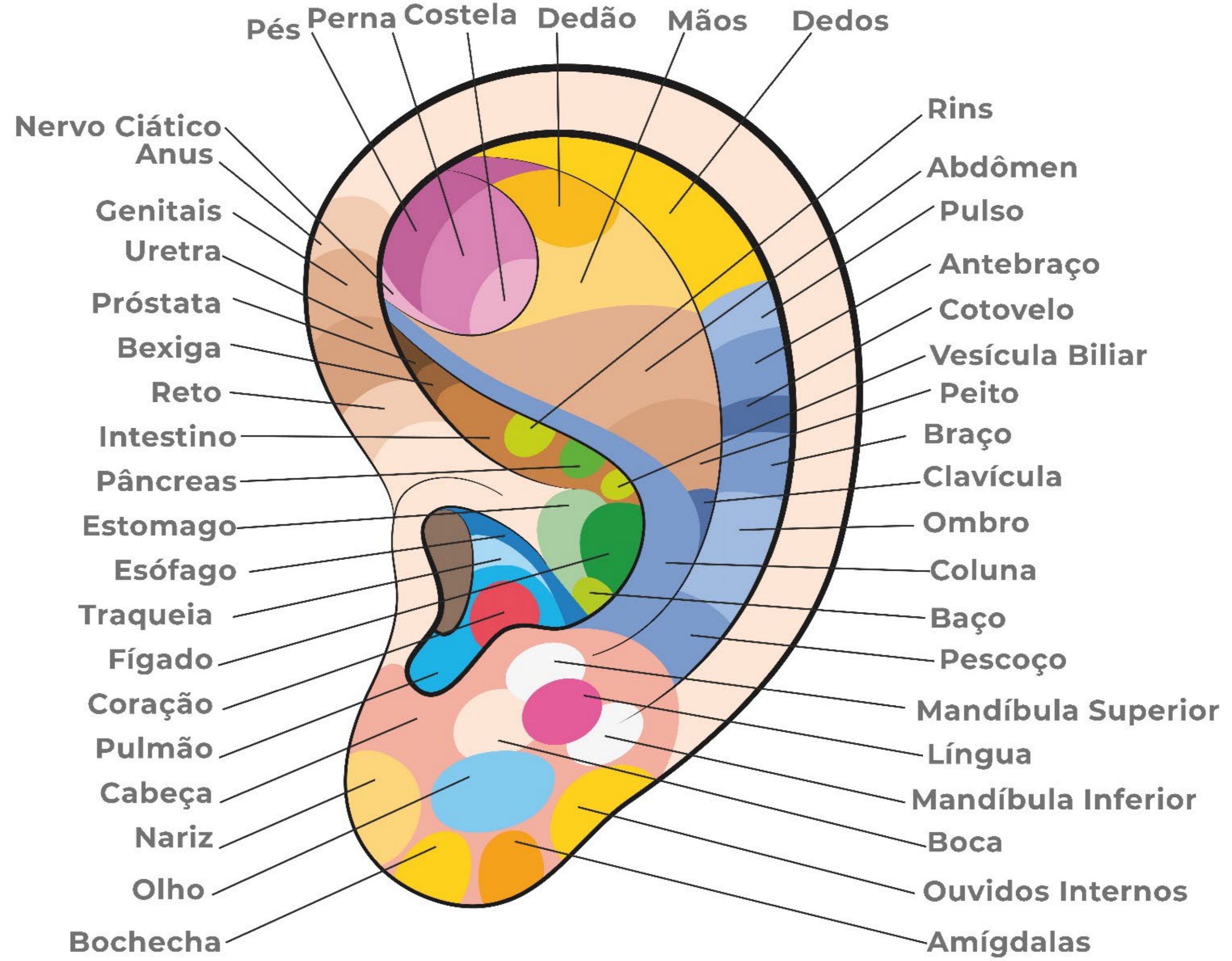


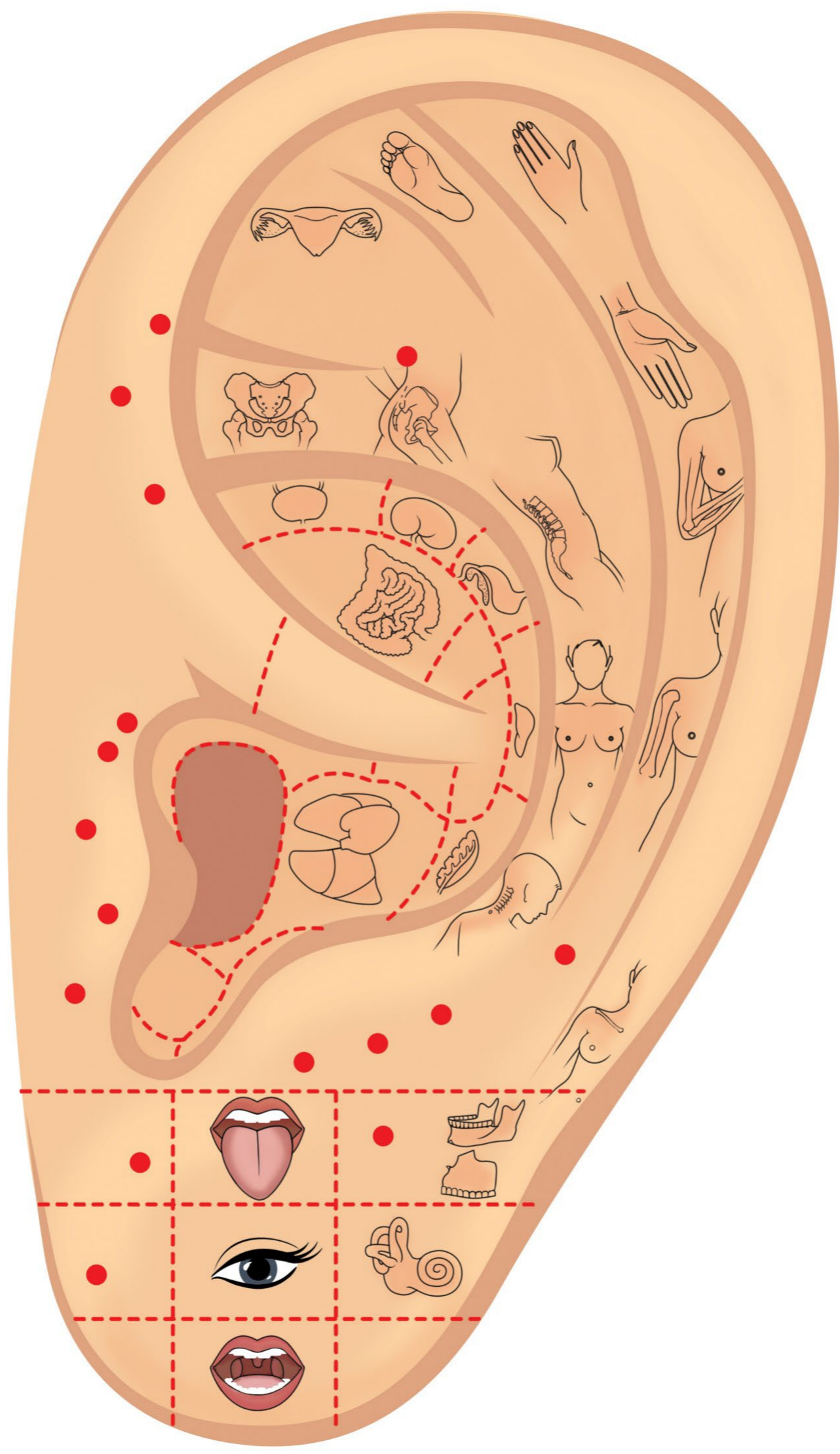
APOSTILA

•••



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 lines spaced evenly down the page.







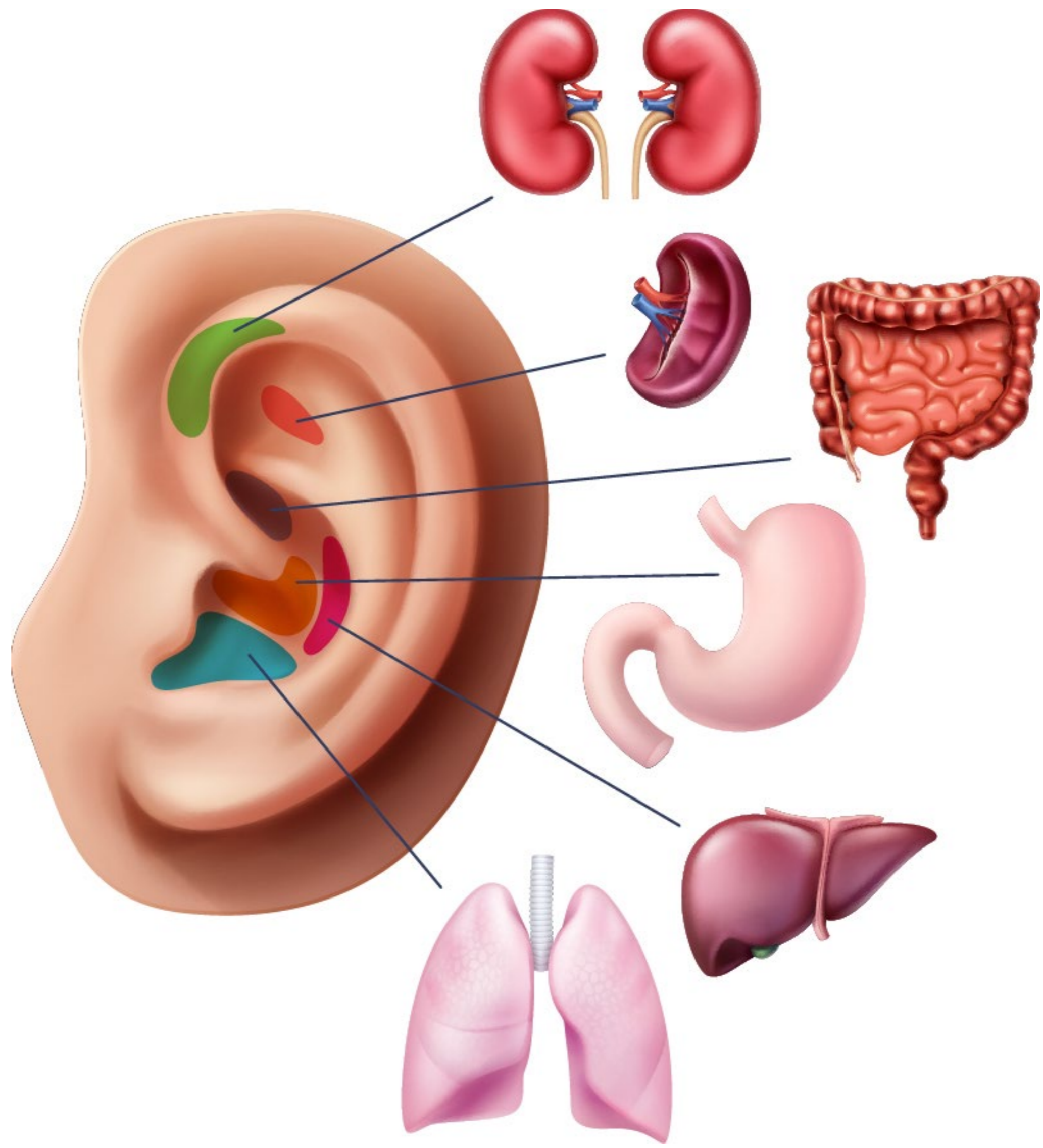
ESPELHO HUMANO



APOSTILA



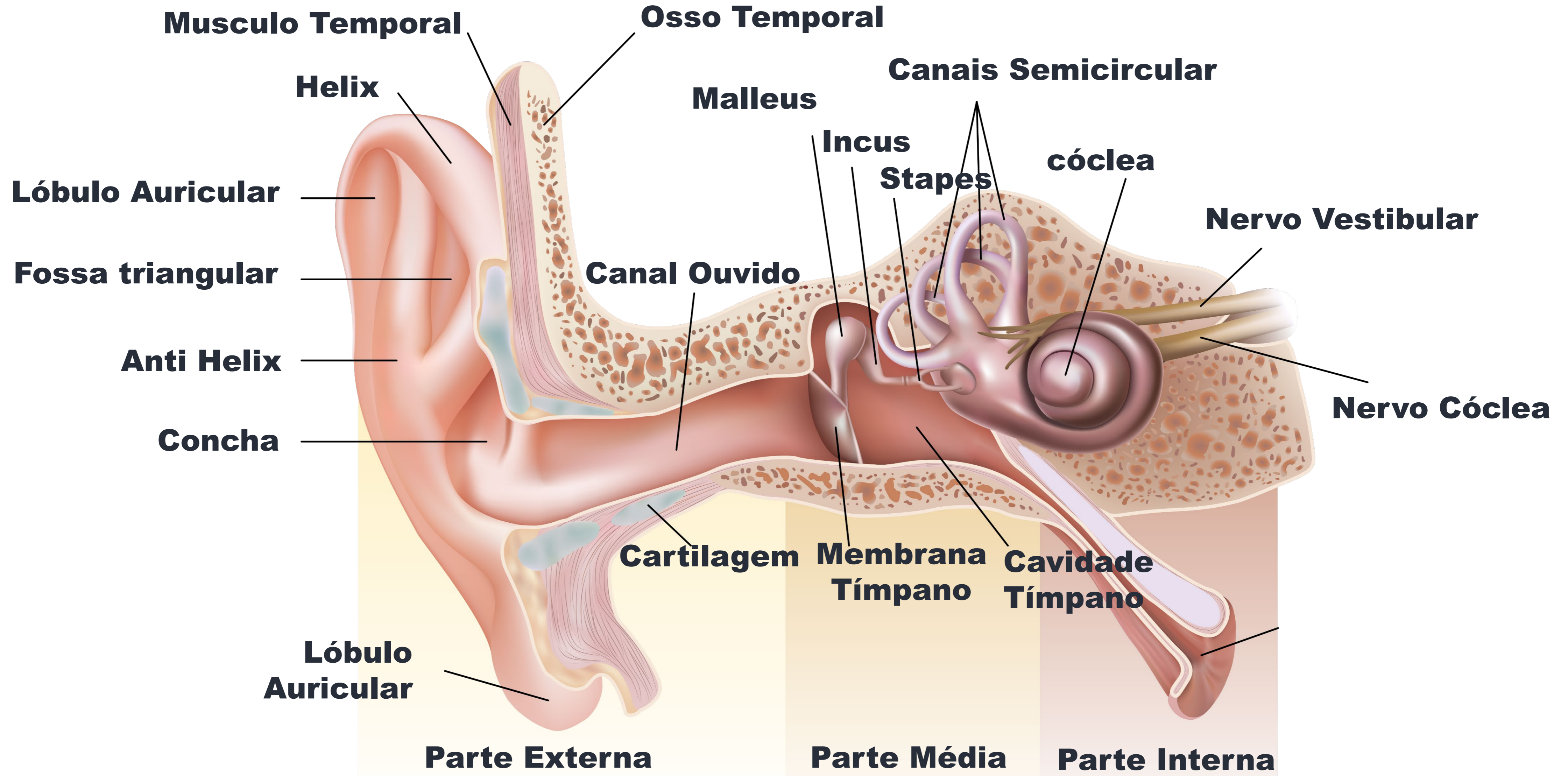
...





•
•

APOSTILA



Reflexologia



+50 - PROTOCOLOS



MODELO

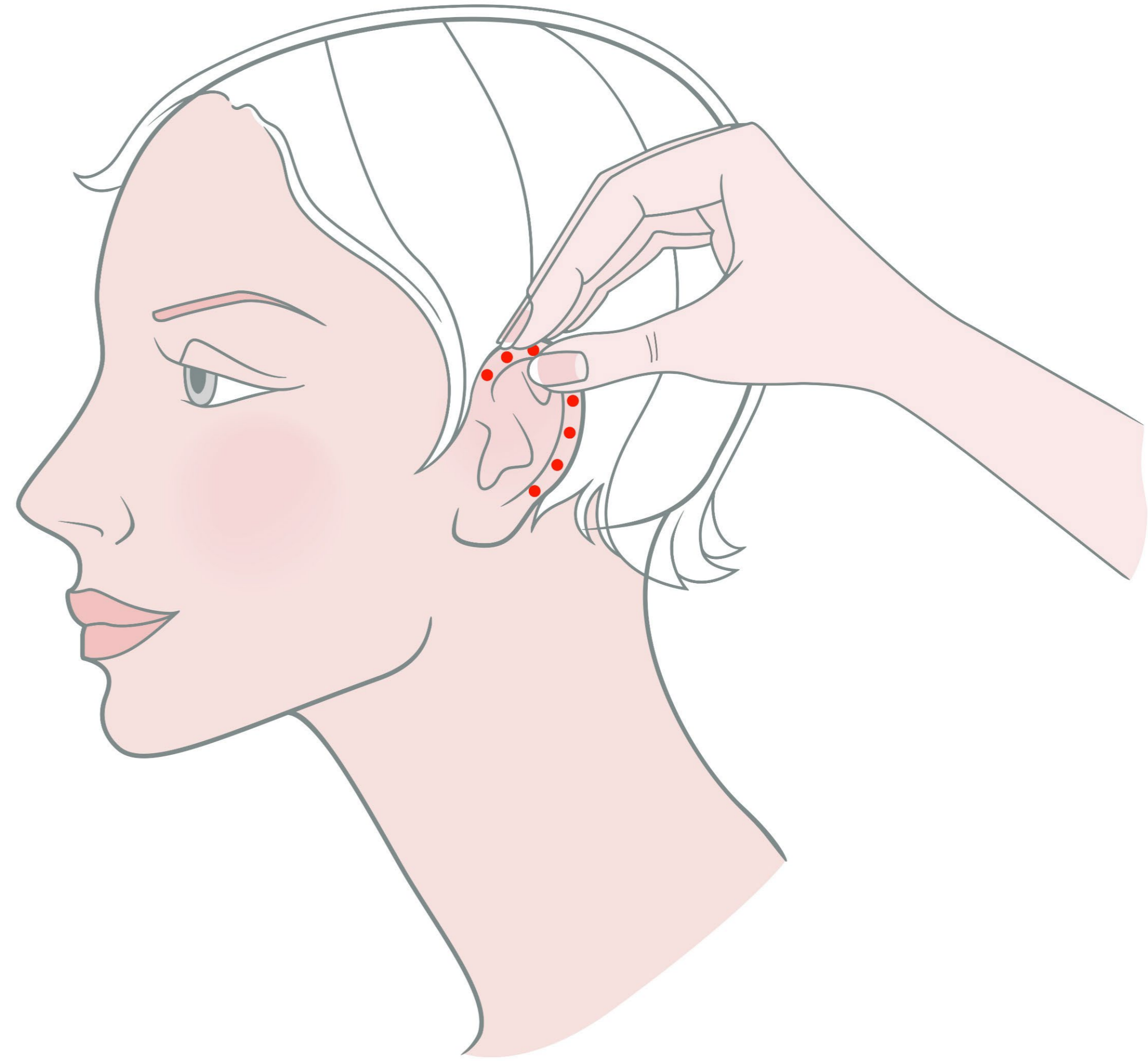




...

MODELO

APOSTILA





MODELO



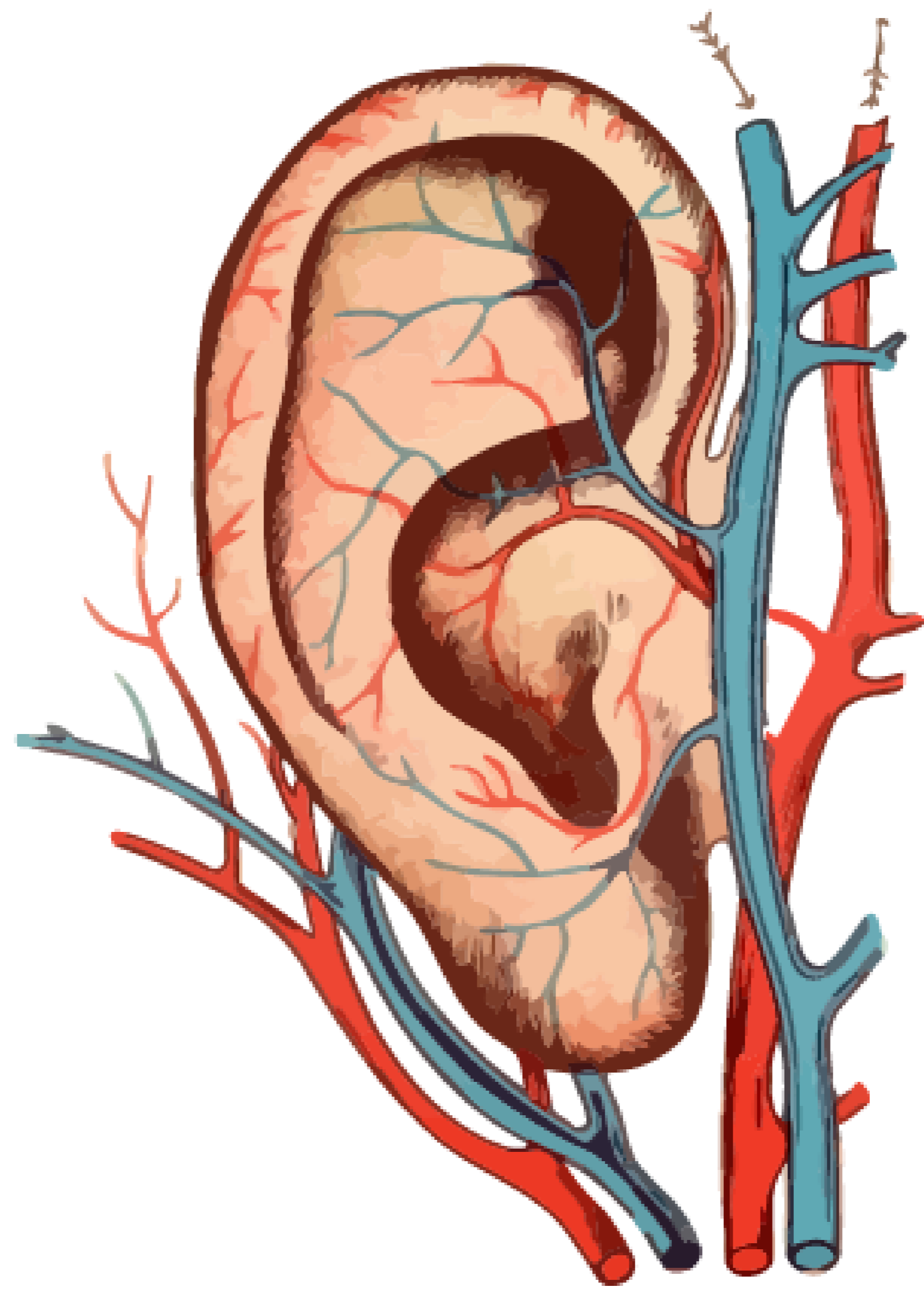


MODELO





MODELO





APOSTILA

...

MODELO



Reflexologia



...

CHAKRAS

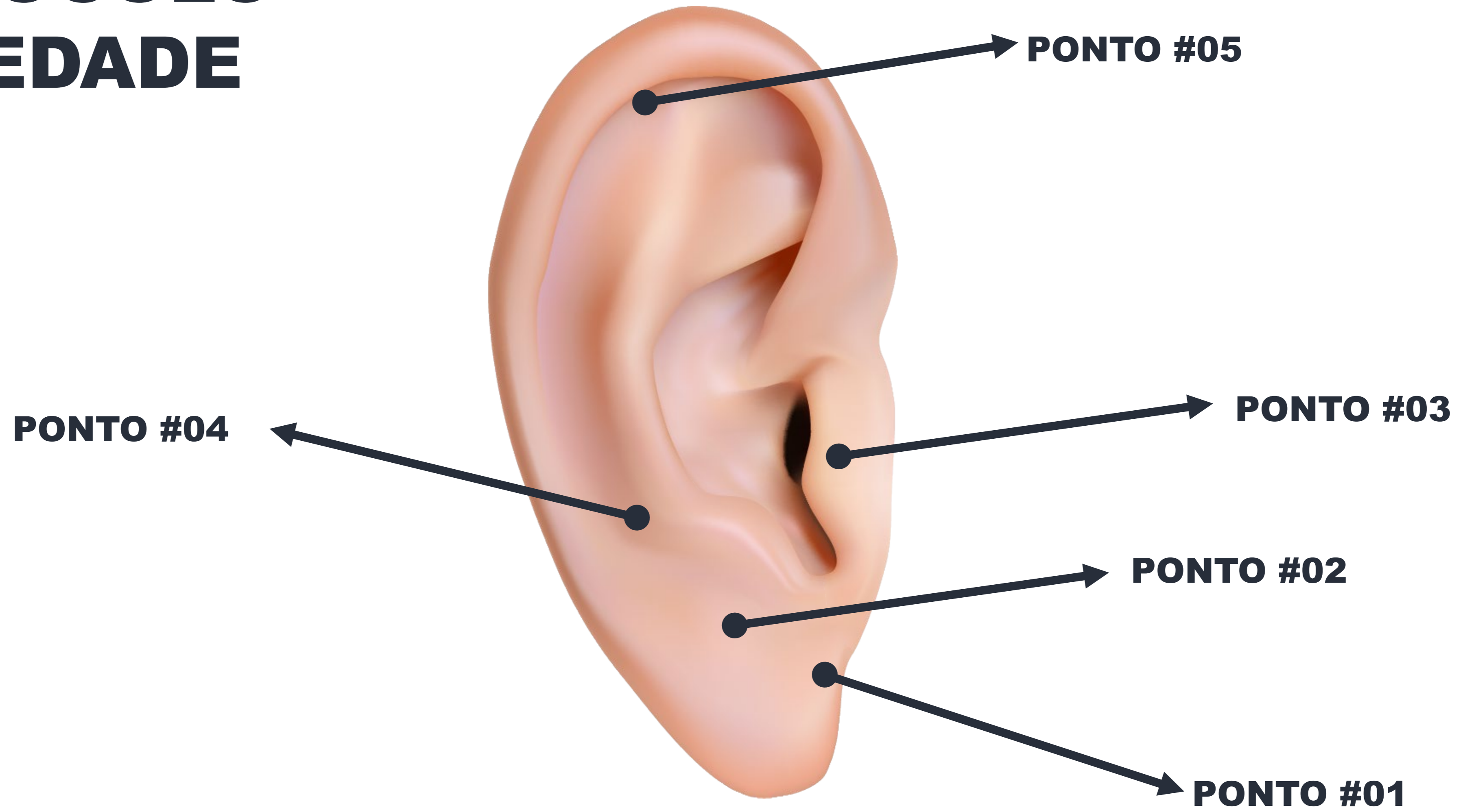
APOSTILA





...

PROTOCOLO ANSIEDADE



APOSTILA

Reflexologia

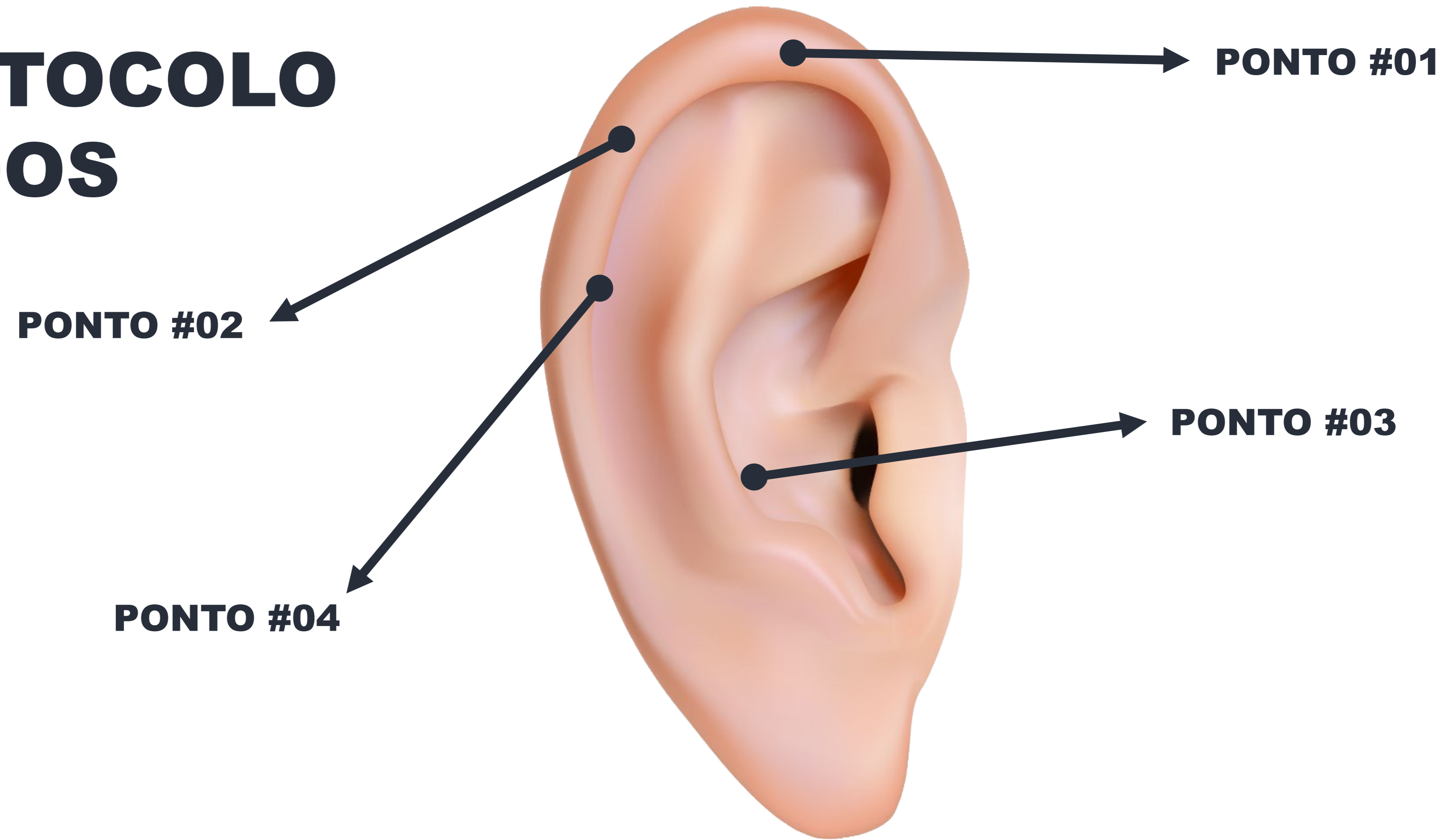
127





...

PROTOCOLO MEDOS



APOSTILA

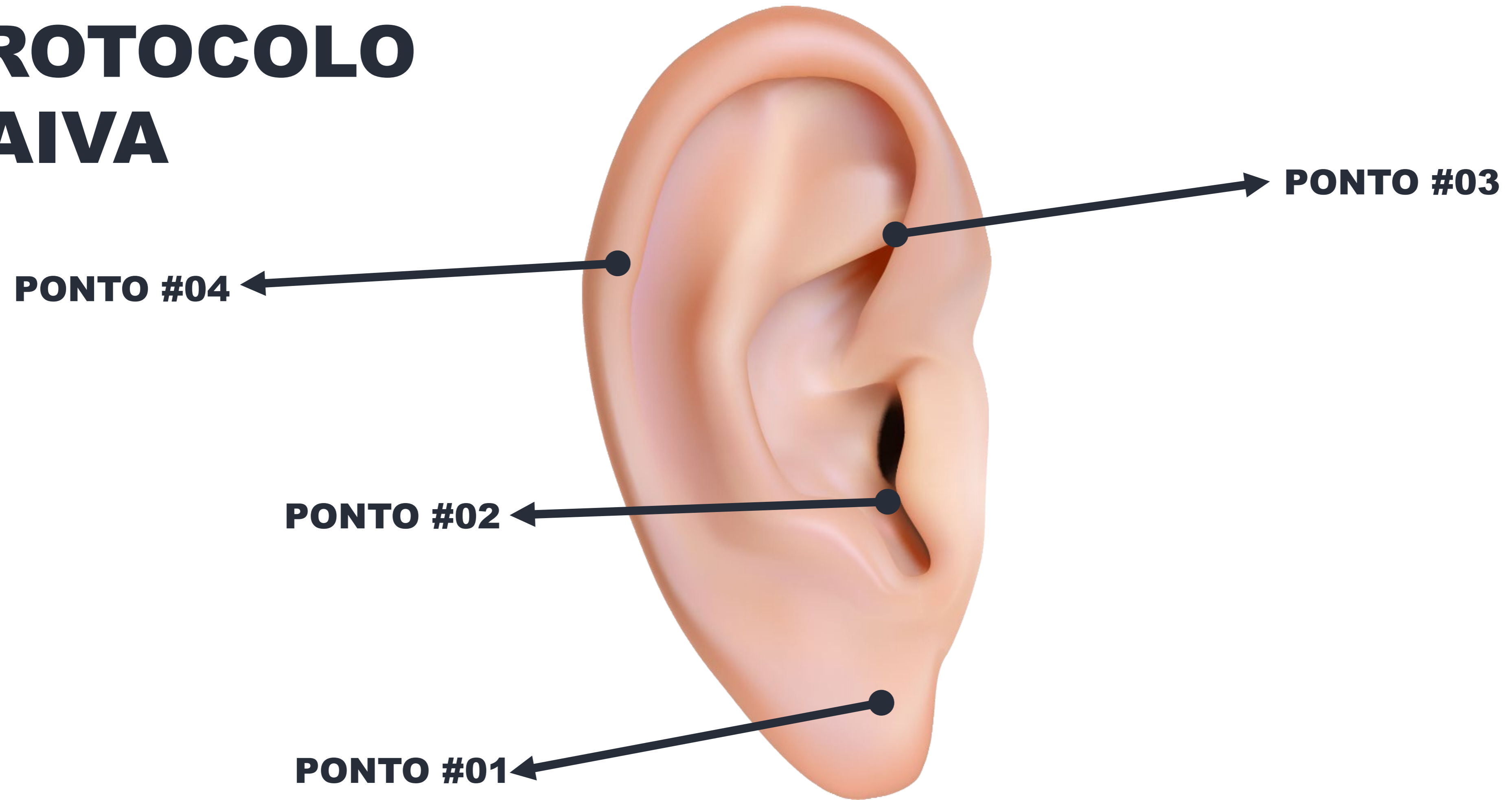
Reflexologia





...

PROTOKOLO RAIVA

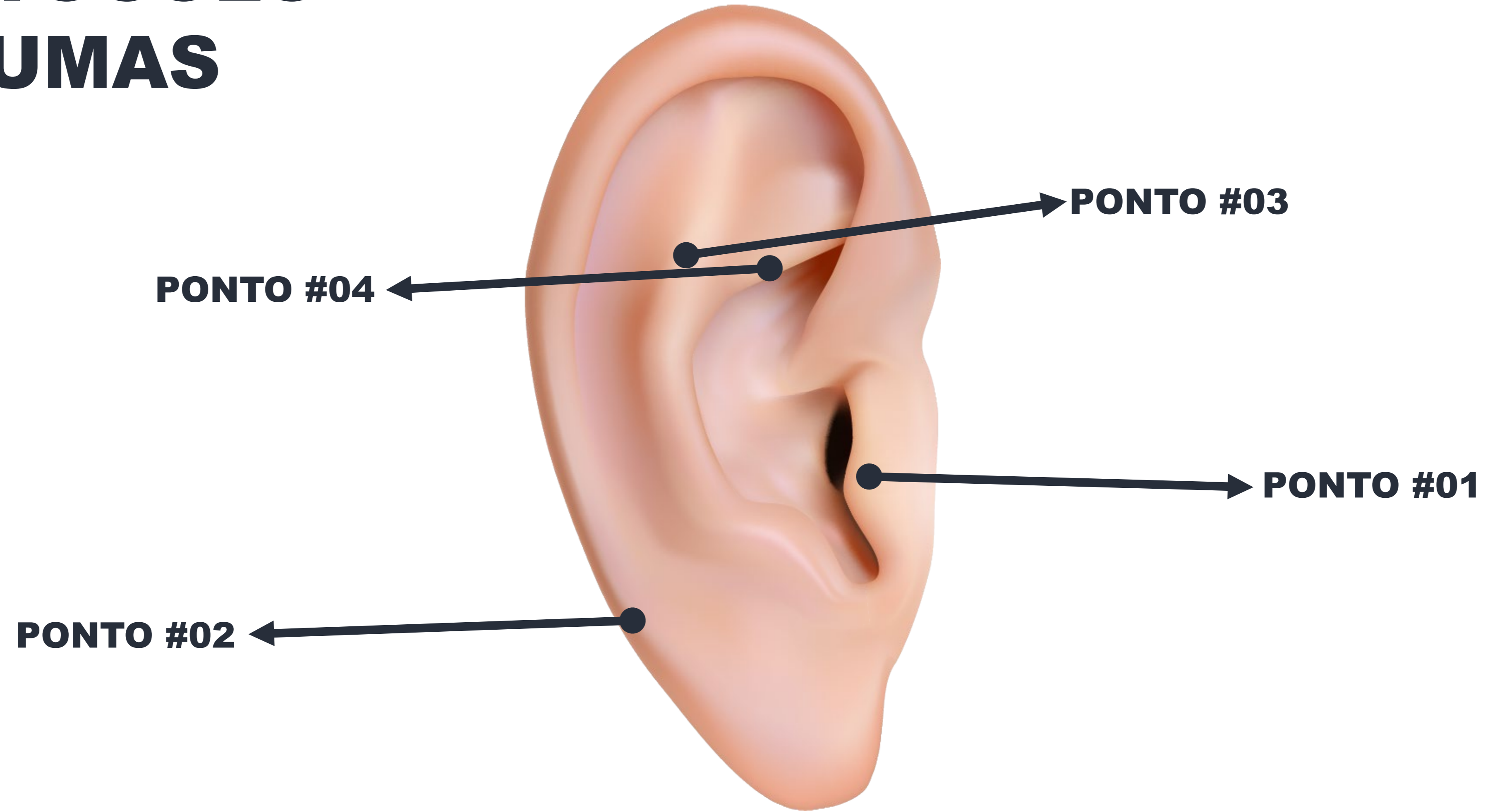




...

PROTOCOLO TRAUMAS

APOSTILA



Reflexologia

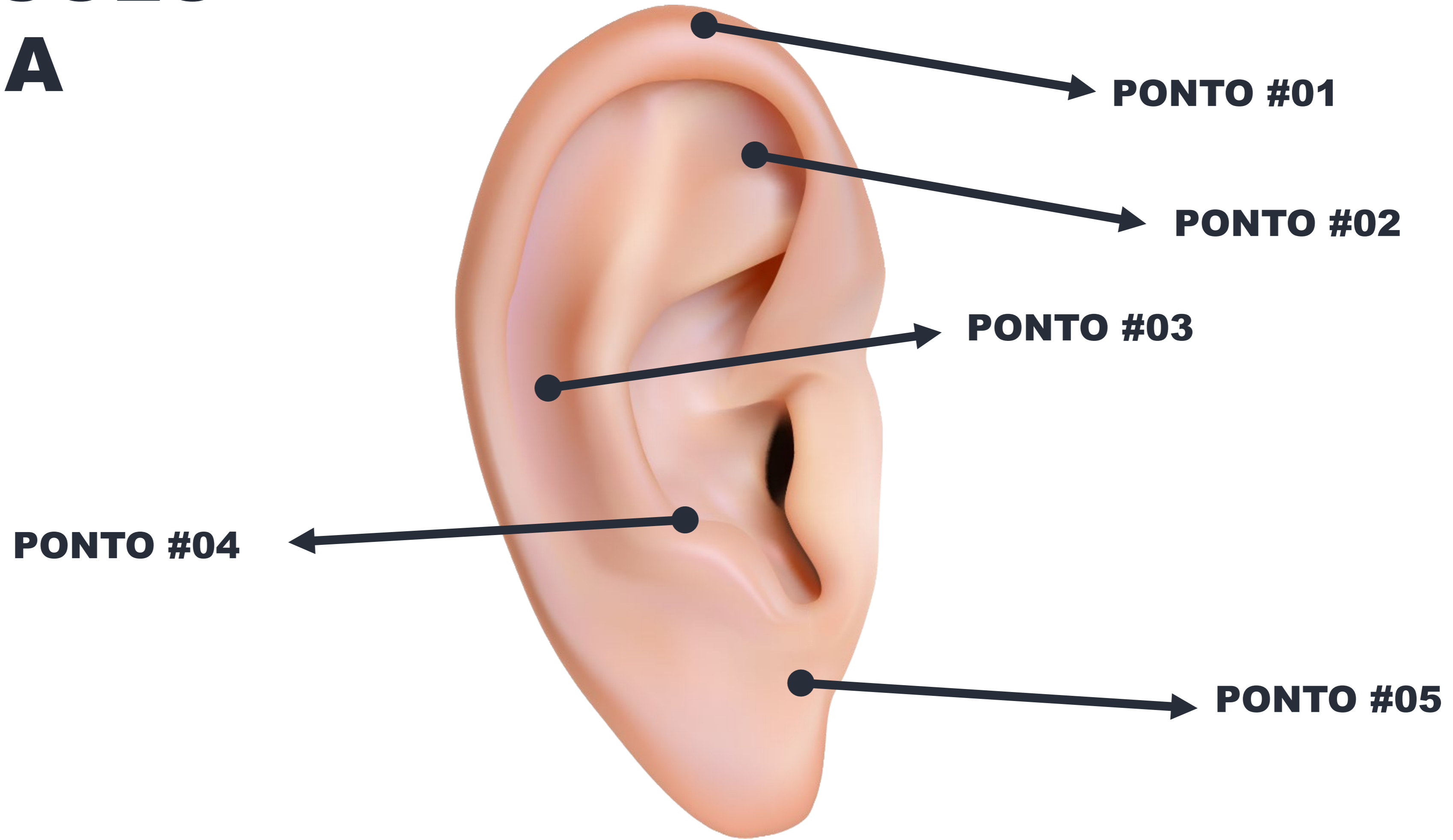




...

PROTOCOLLO INSONIA

APOSTILA



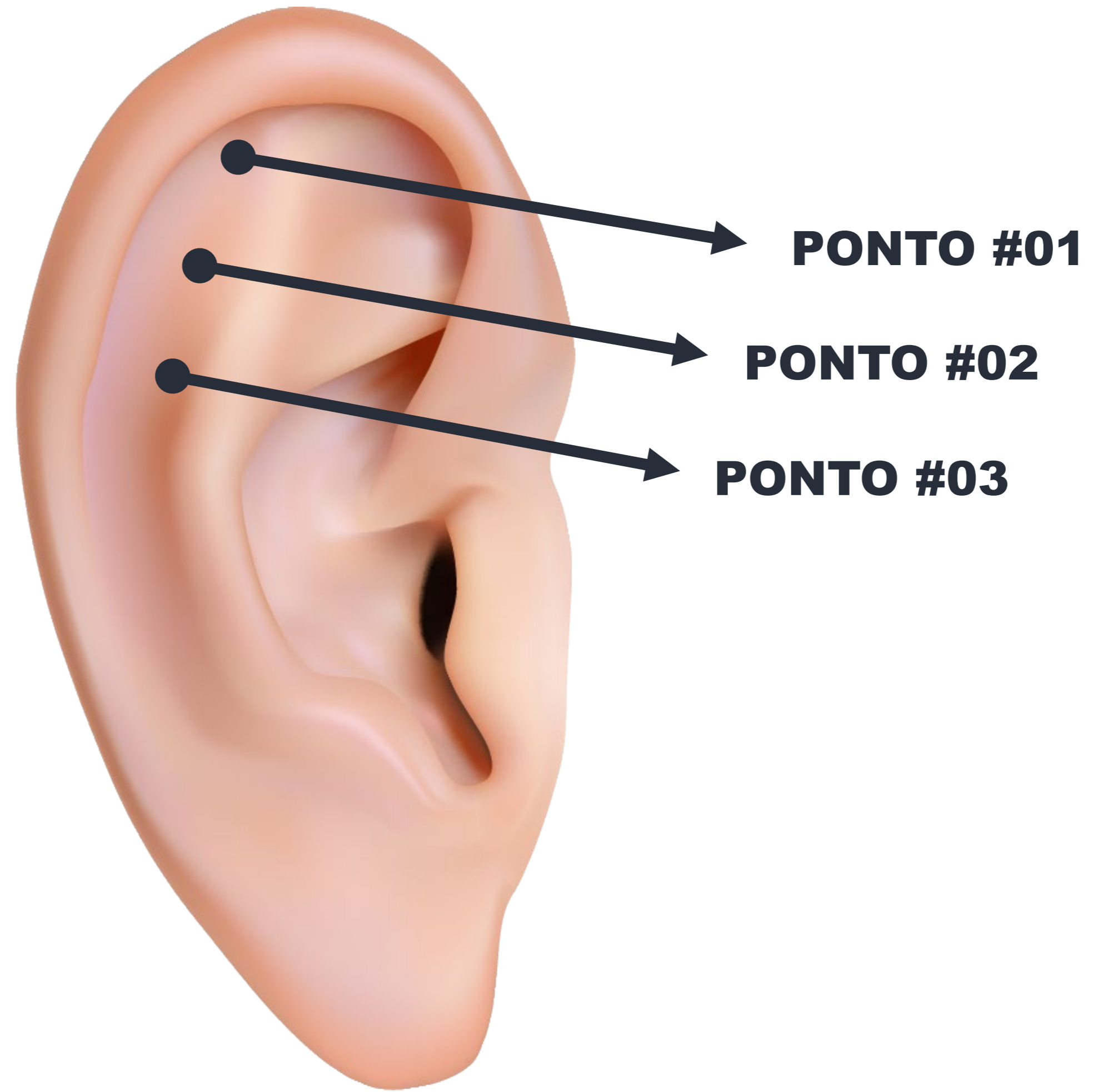
Reflexologia





...

PROTOCOLLO RANCOR

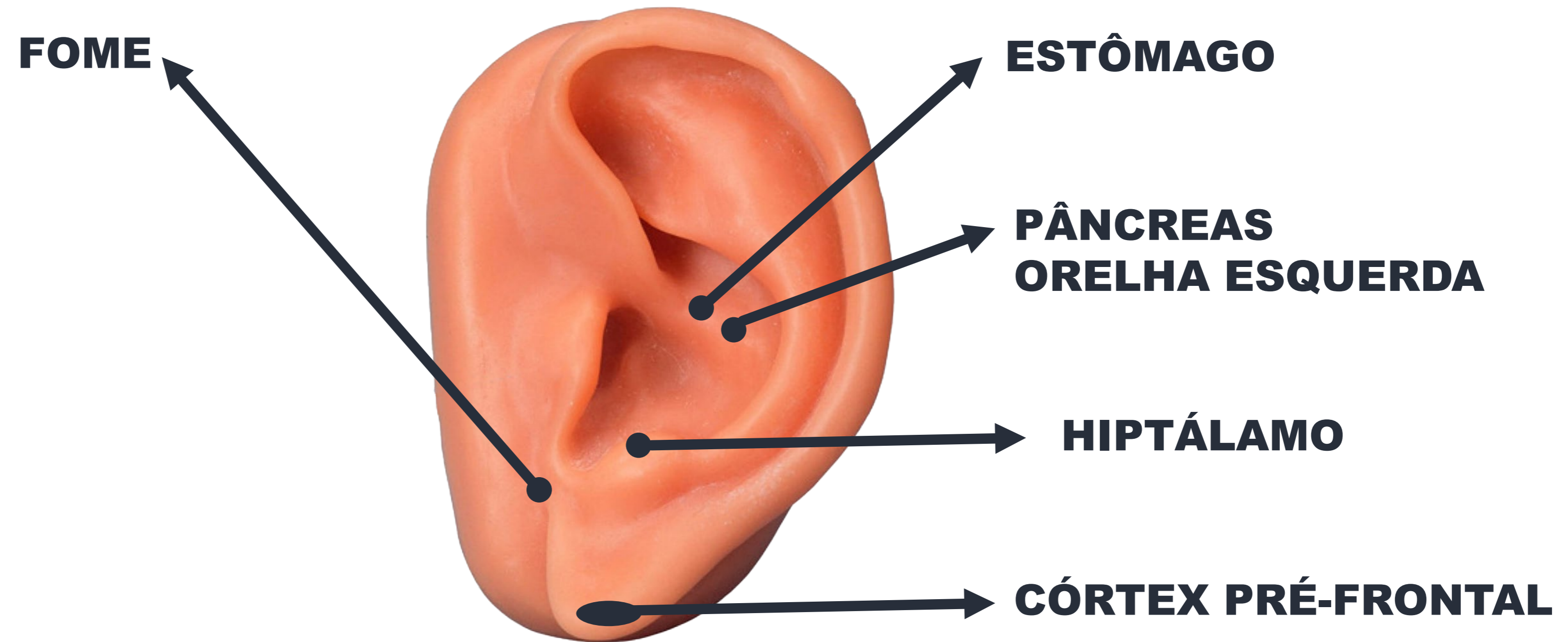




...

OBESIDADE

APOSTILA

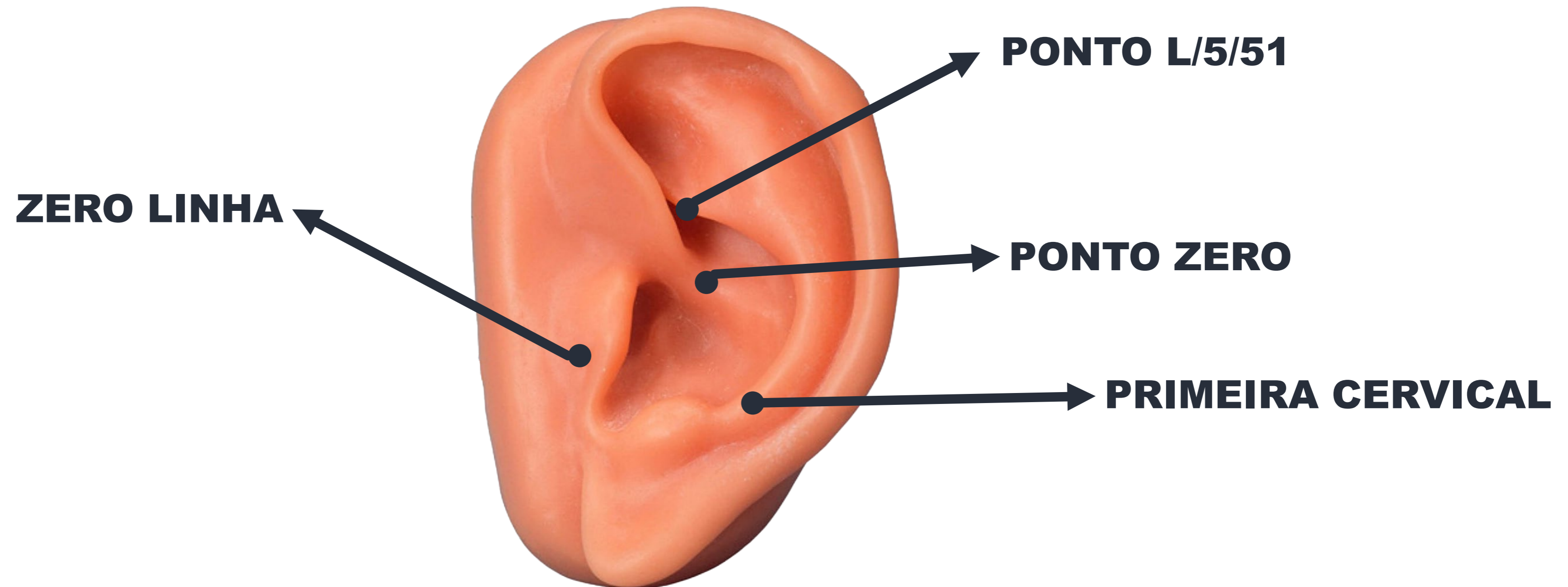




...

LOMBOCIATALGIA

APOSTILA

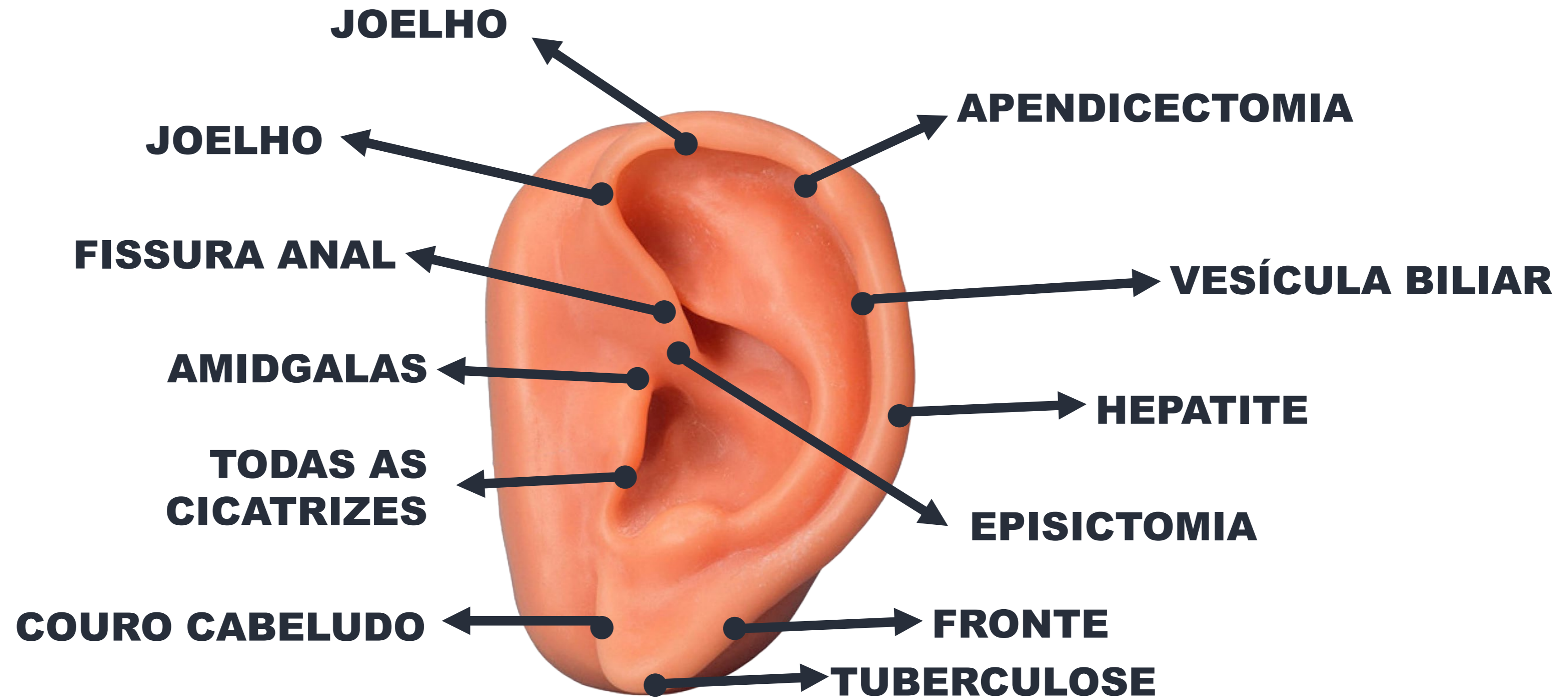


Reflexologia





CICATRIZES TÓXICAS

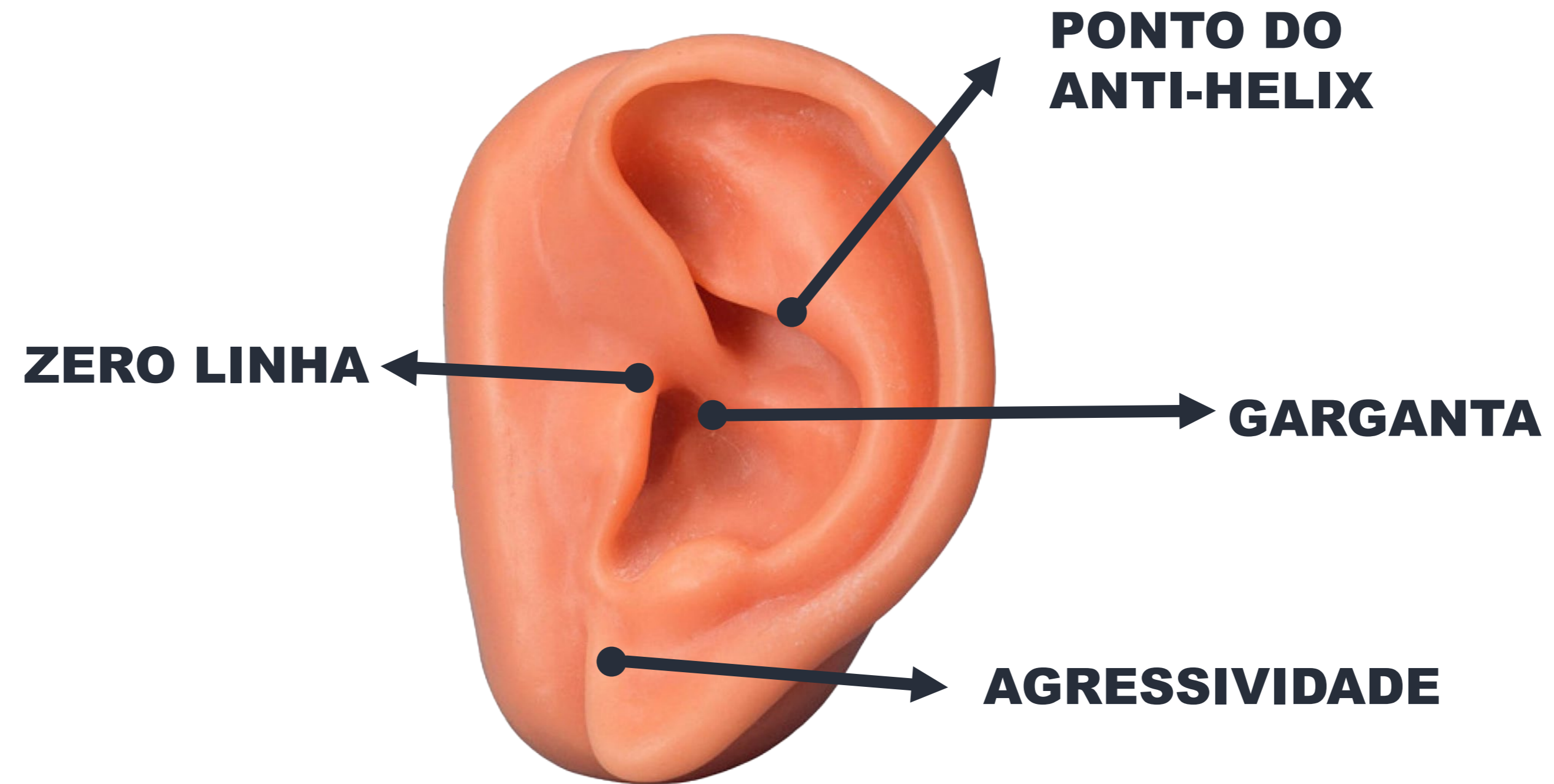




...

ANTI-FUMO

APOSTILA



Reflexologia





...

HERPES

APOSTILA

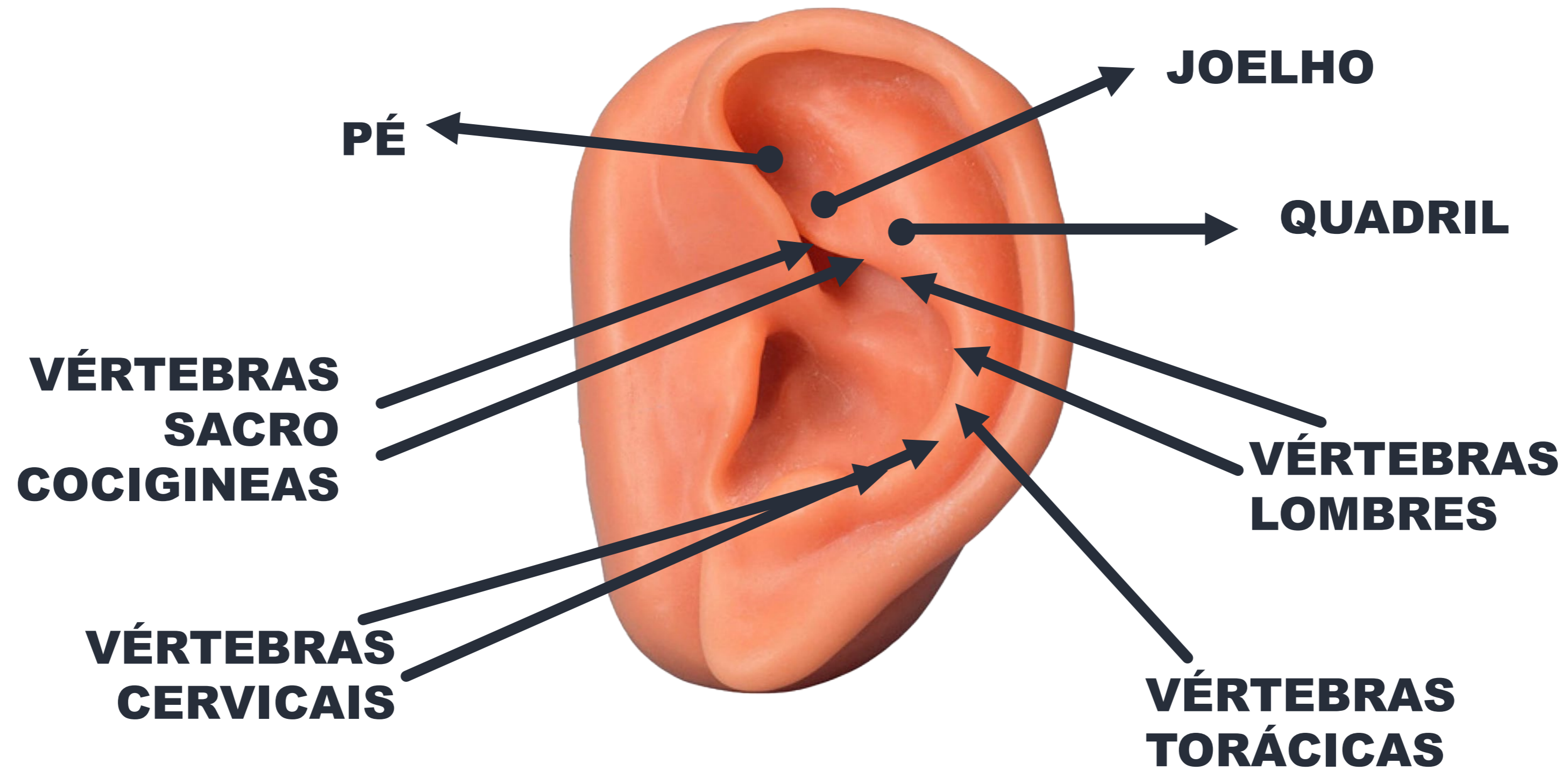




COLUNA VERTEBRAL

MEMBROS INFERIORES

APOSTILA

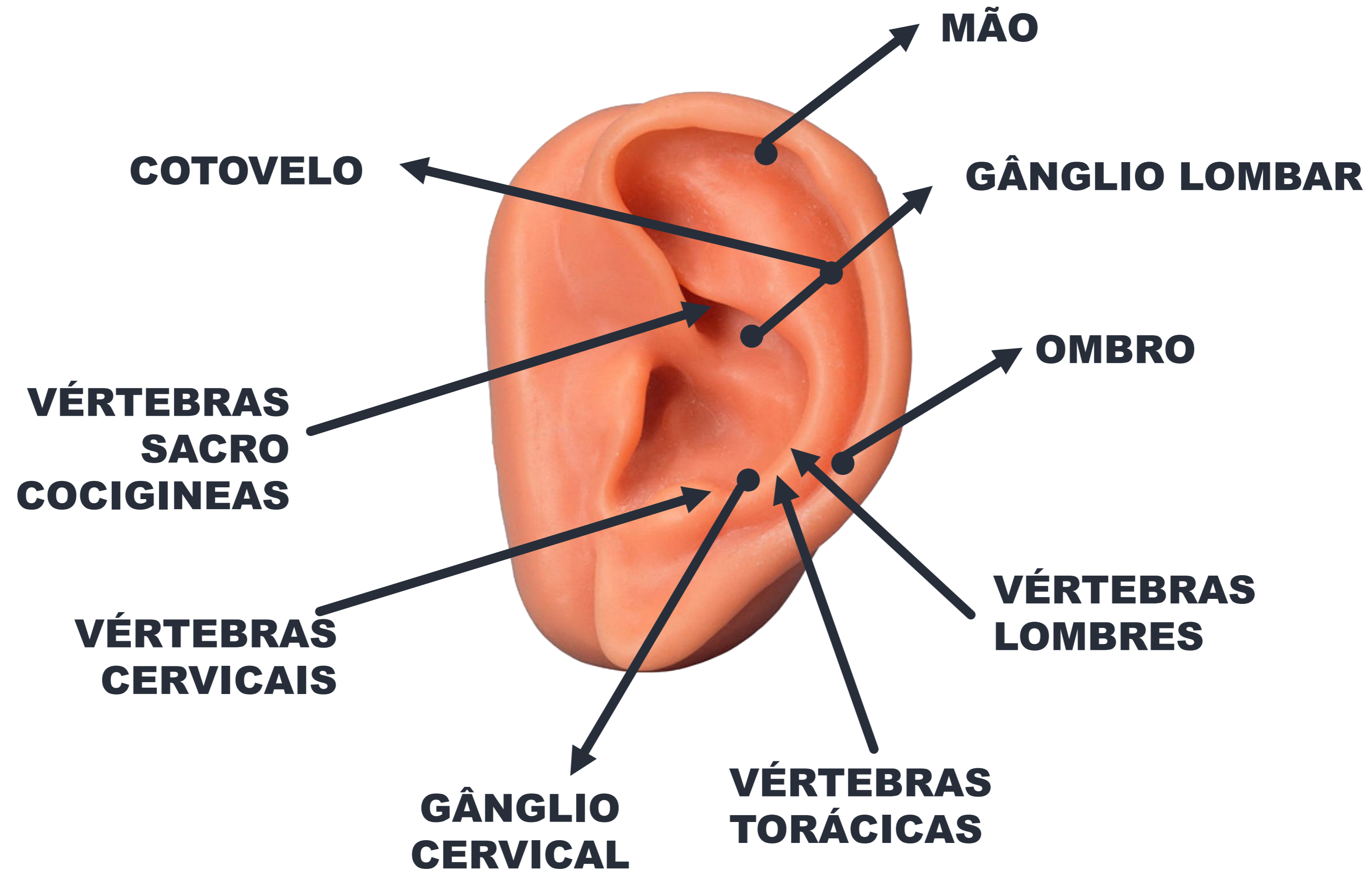


Reflexologia





COLUNA VERTEBRAL MEMBROS SUPERIORES





...

ASMA

APOSTILA



Reflexologia

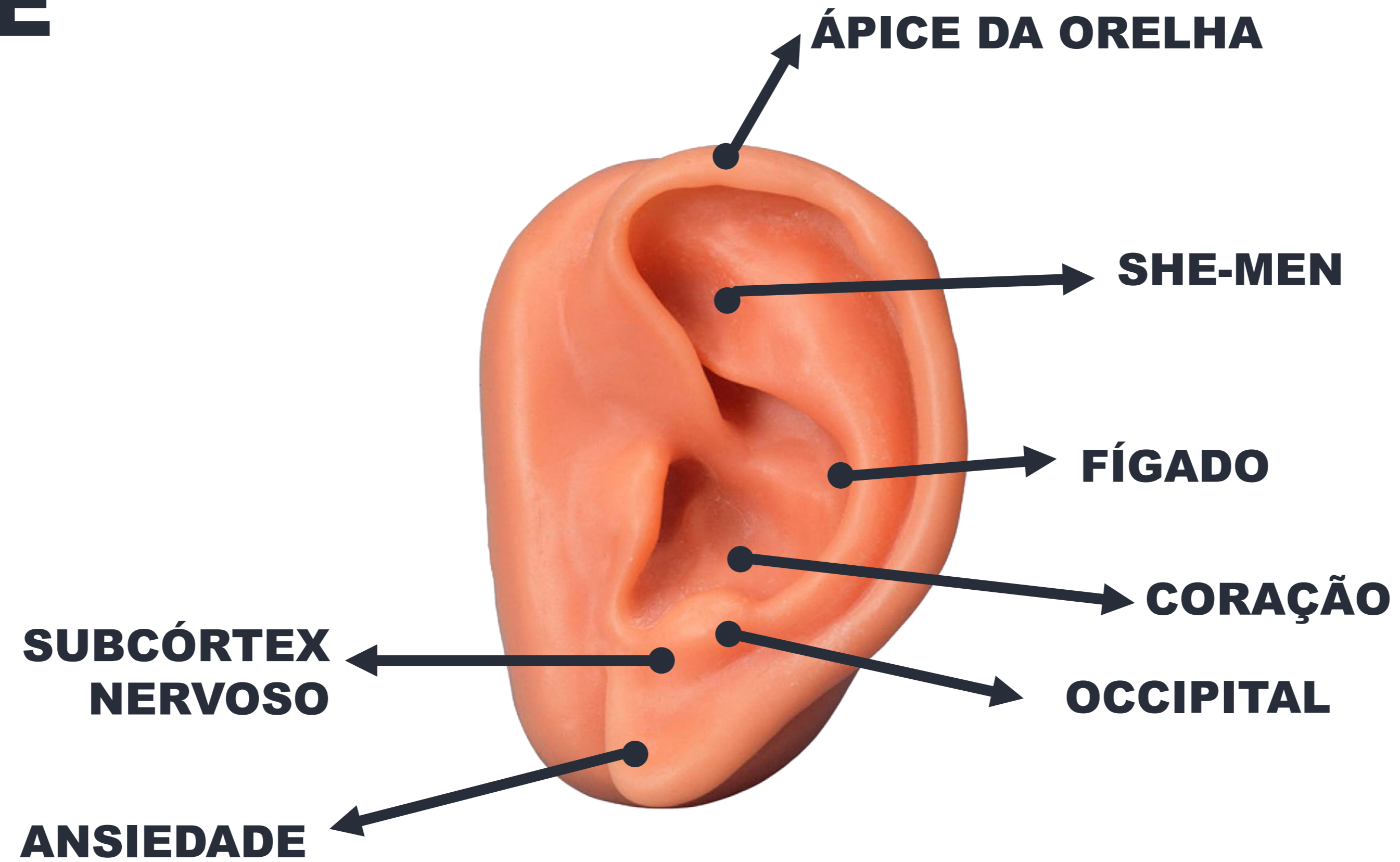




...

ANSIEDADE ESTRESSE

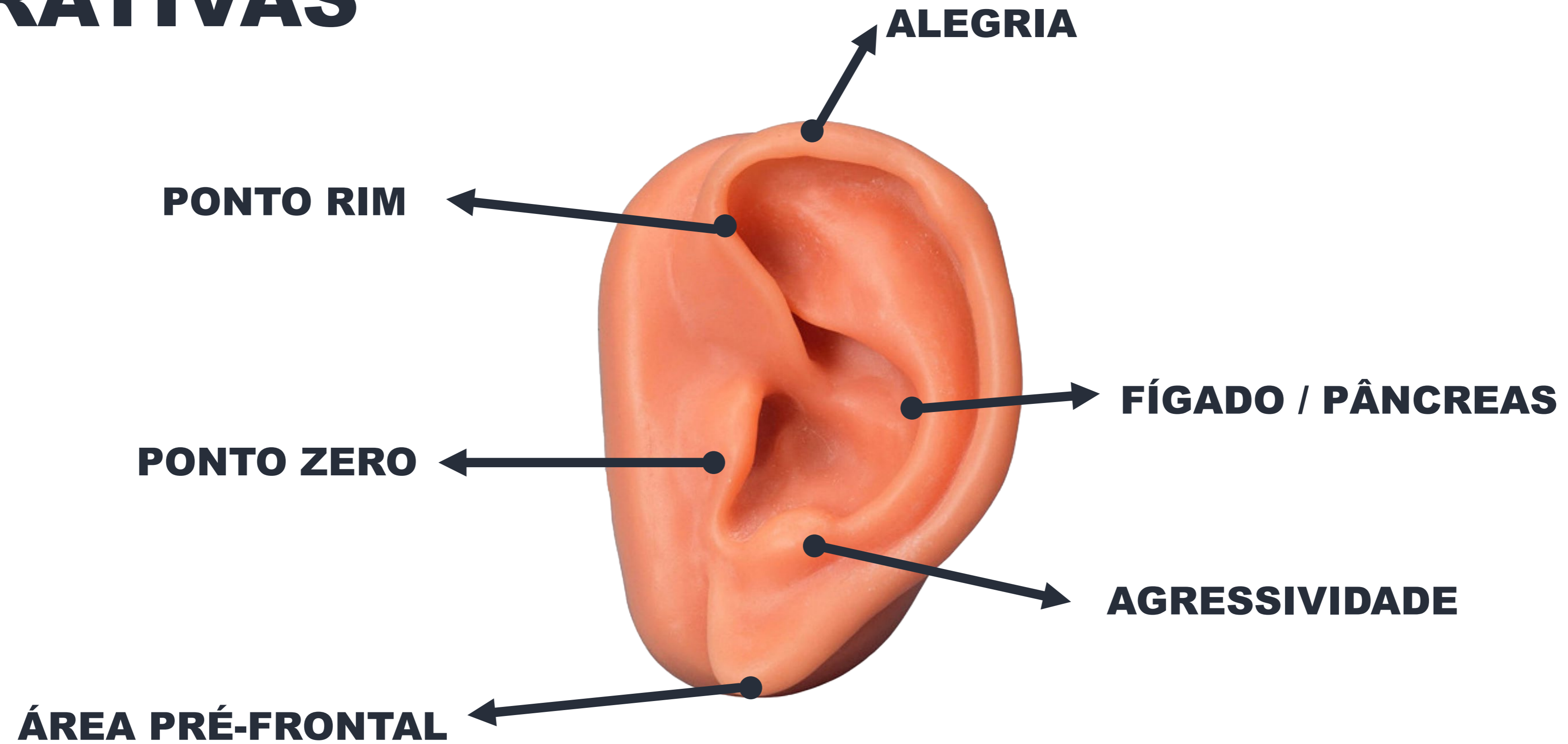
APOSTILA





...

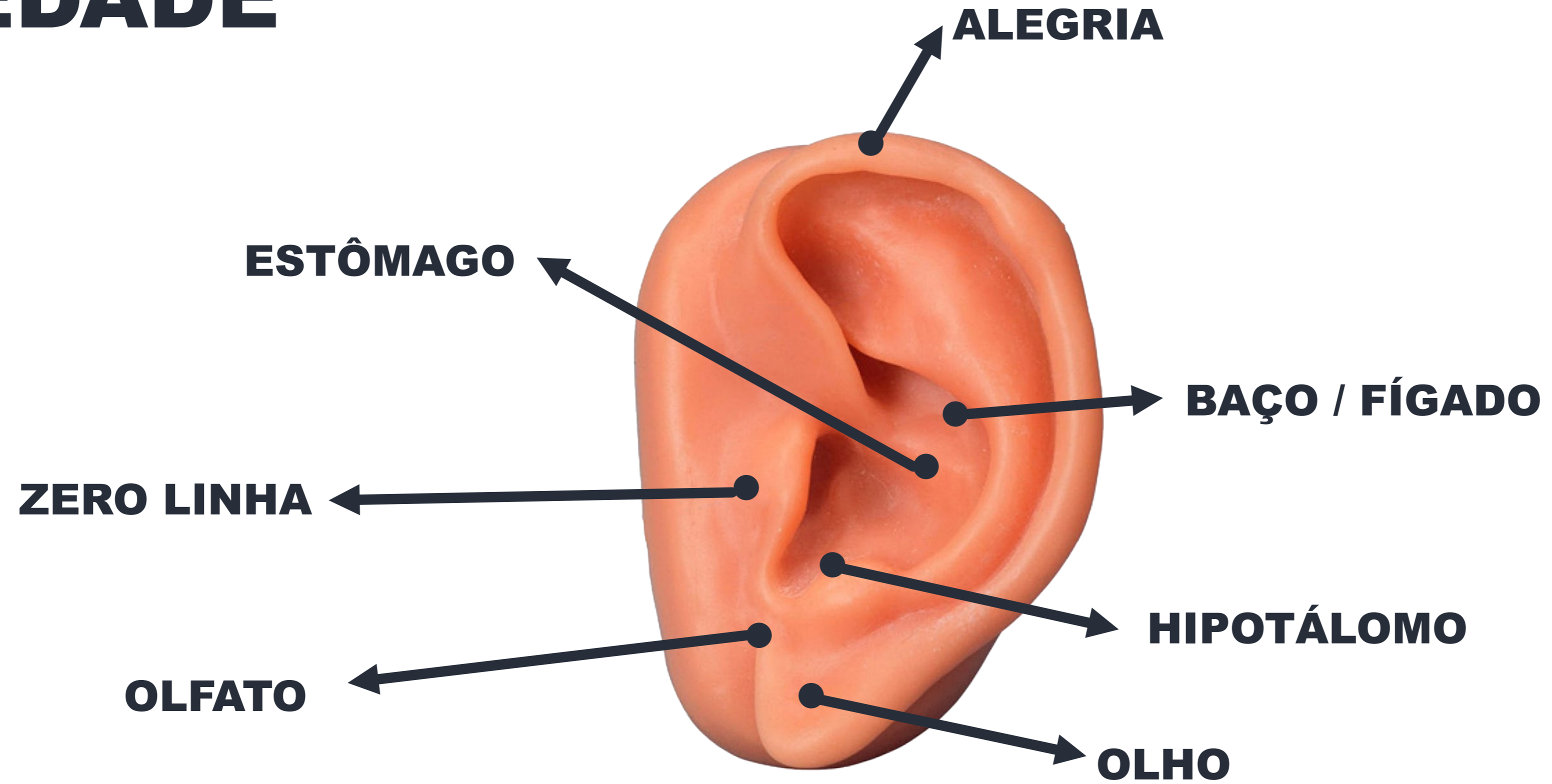
CRIANÇAS HIPERATIVAS





...

ANGUSTIA ANSIEDADE



APOSTILA

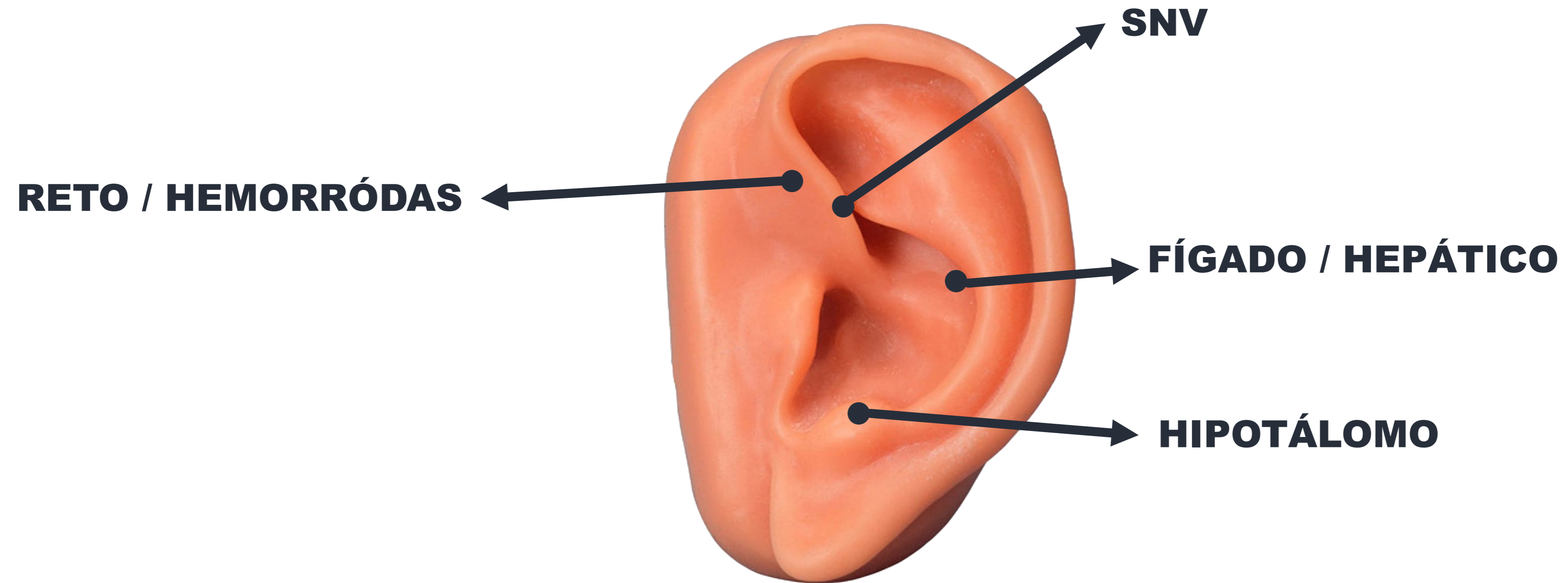
Reflexologia





...

HEMORROIDAS

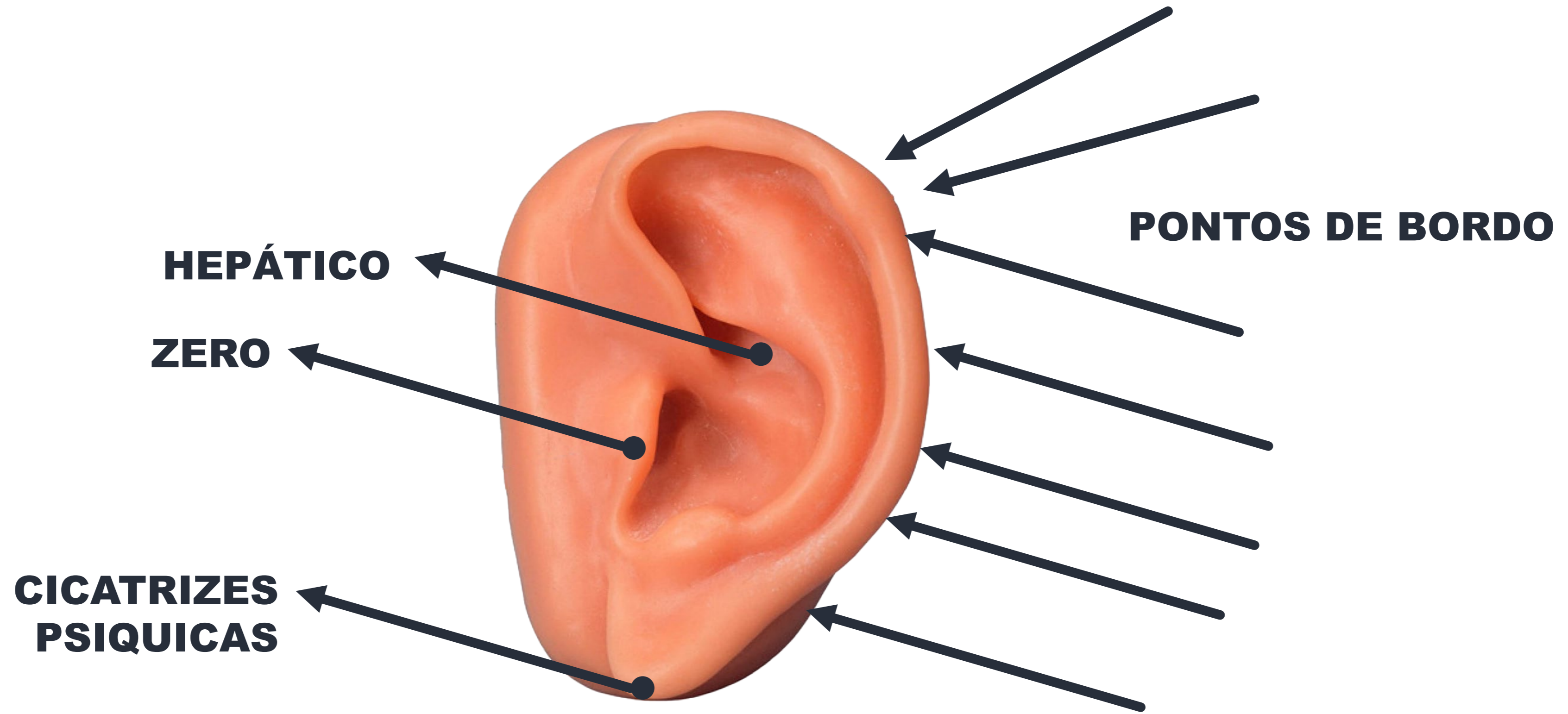




...

PSORÍASE

APOSTILA



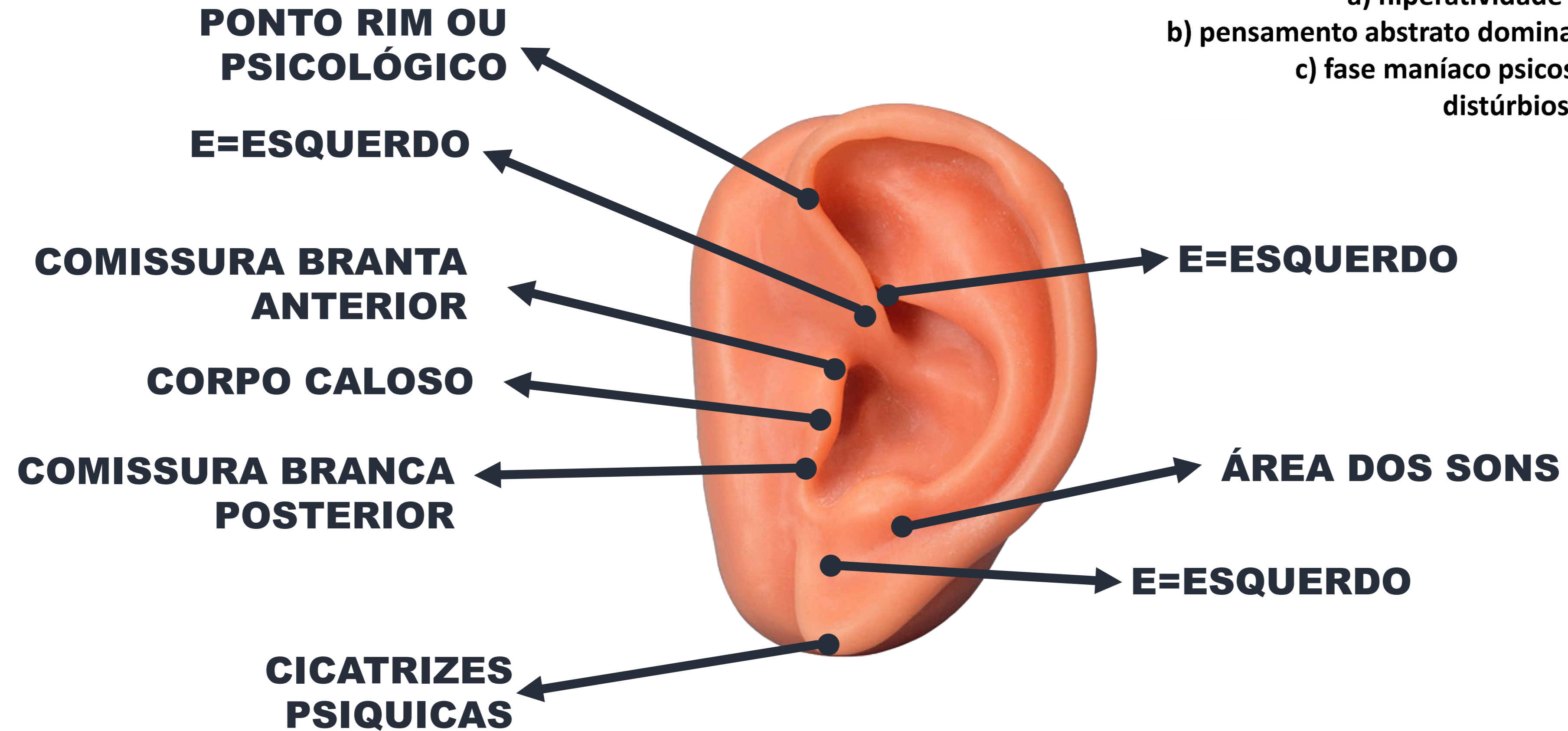


...

DISTURBIOS

Distúrbios de Lateralidade

- a) hiperatividade hemisfério direito
- b) pensamento abstrato dominante sem relação com o concreto
- c) fase maníaco psicose maníaco depressiva
distúrbios psicóticos



APOSTILA

Reflexologia

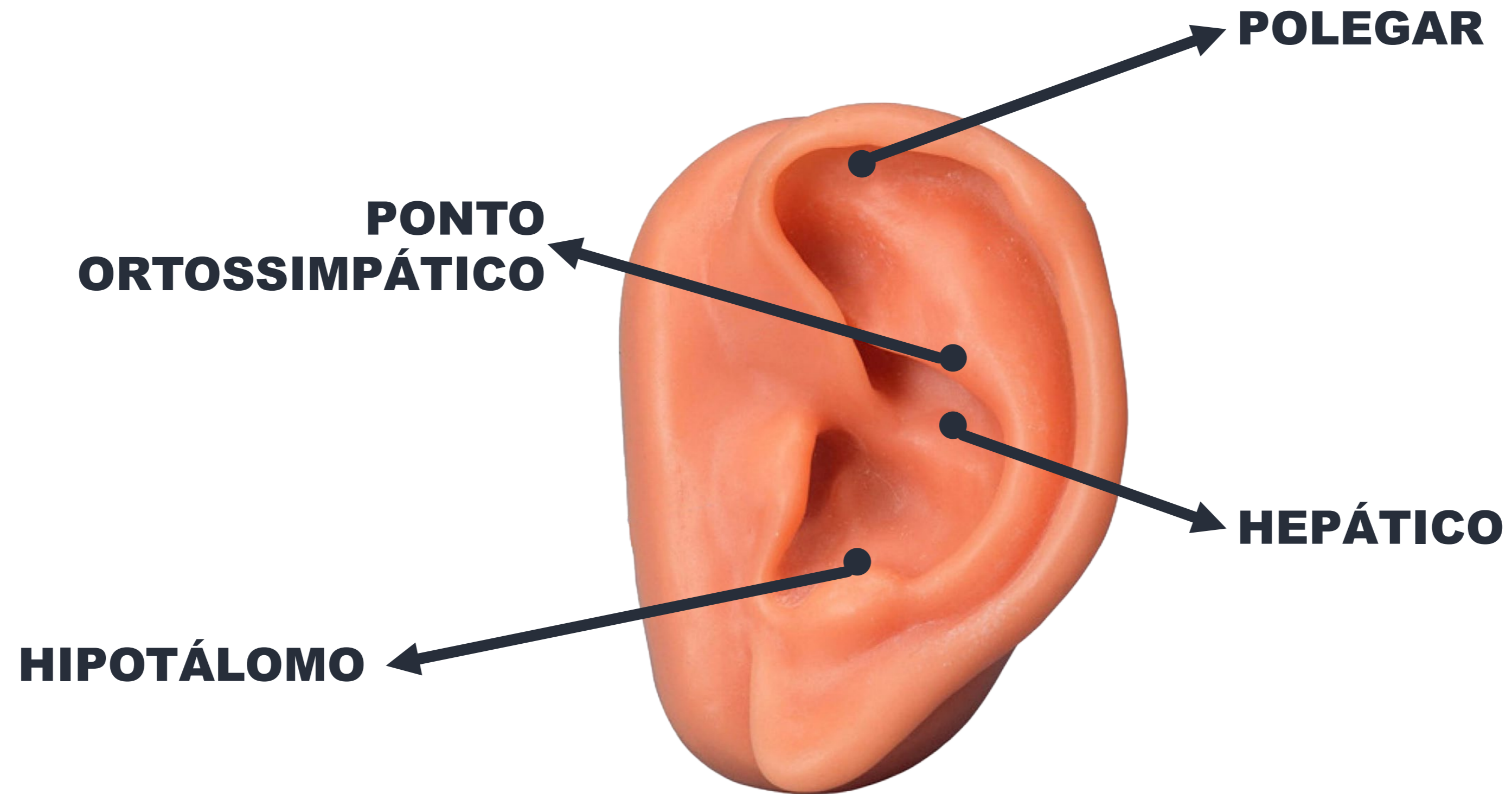




...

HIPERTENSÃO ARTERIAL

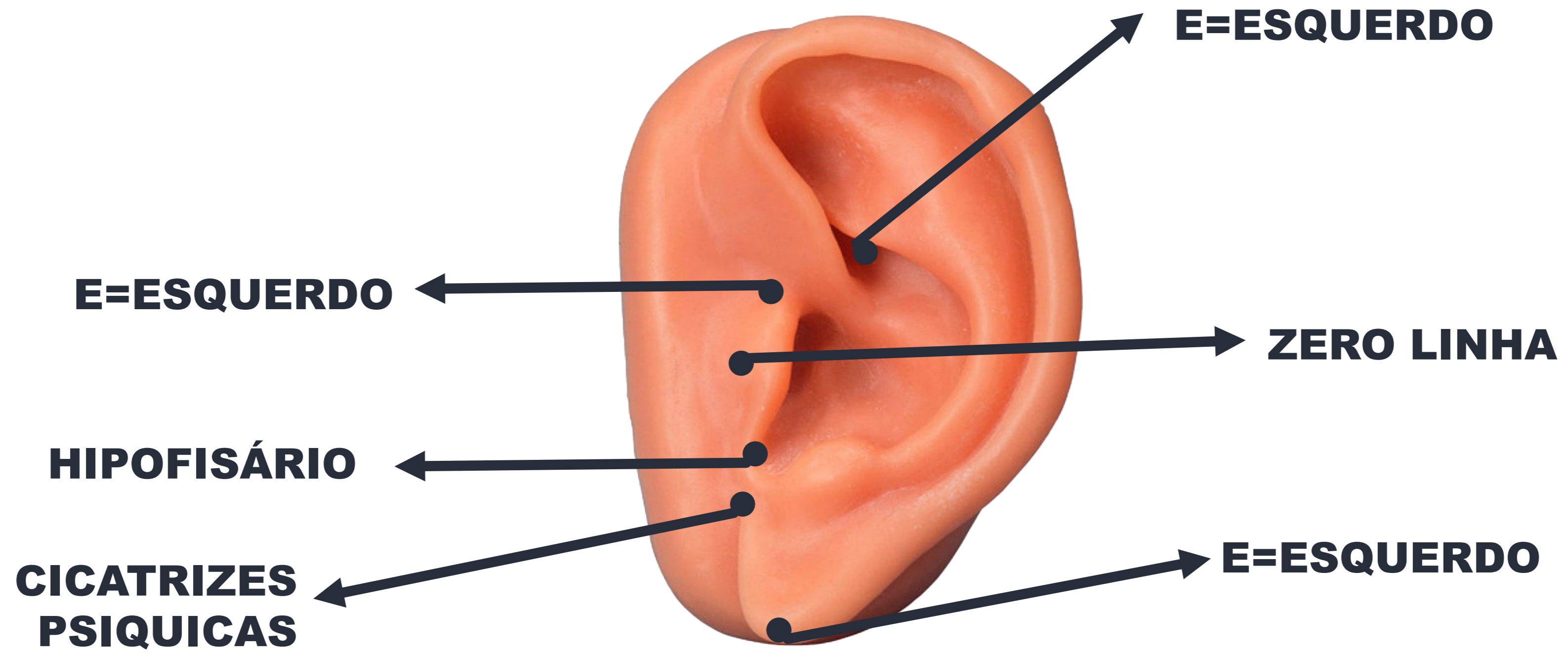
APOSTILA





...

DEPRESSÃO

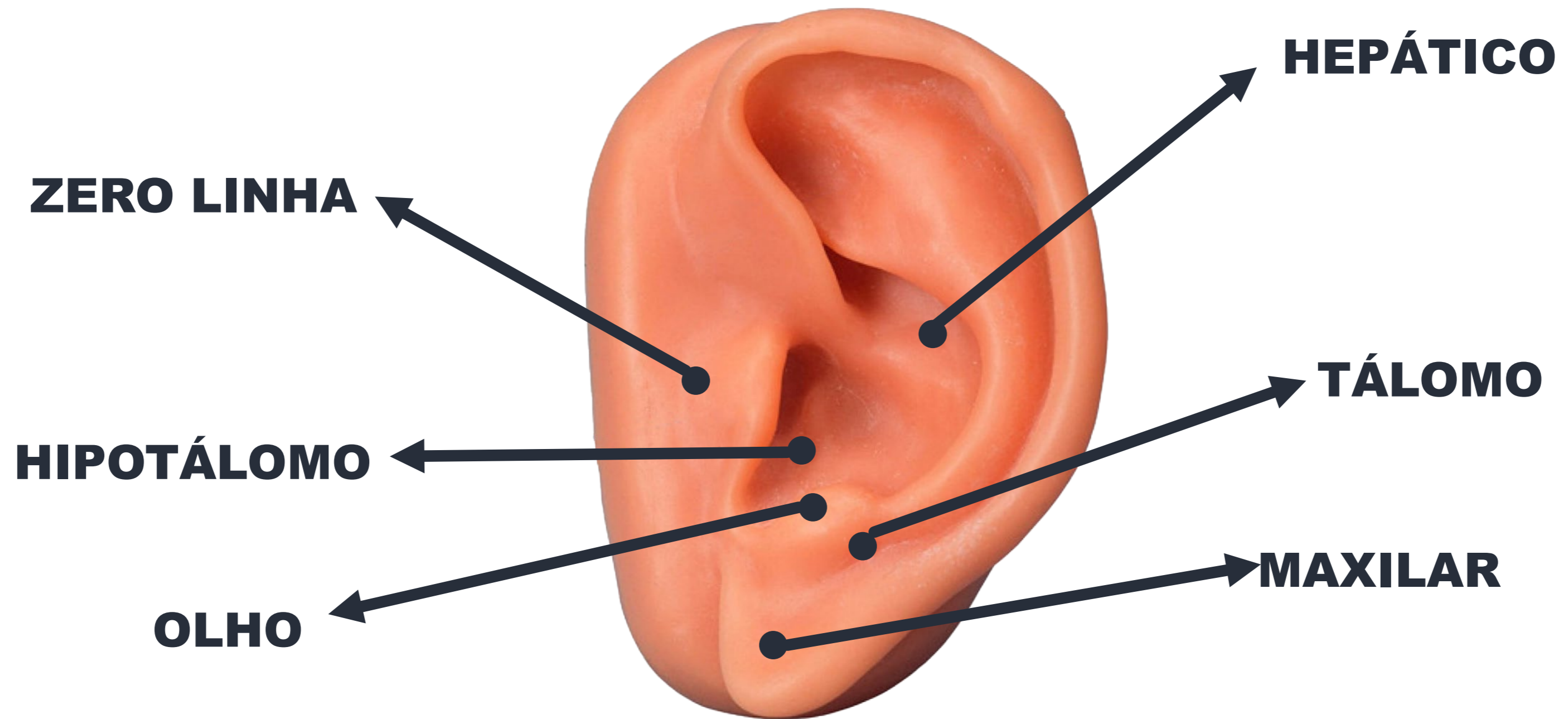




...

ENXAQUECAS

APOSTILA

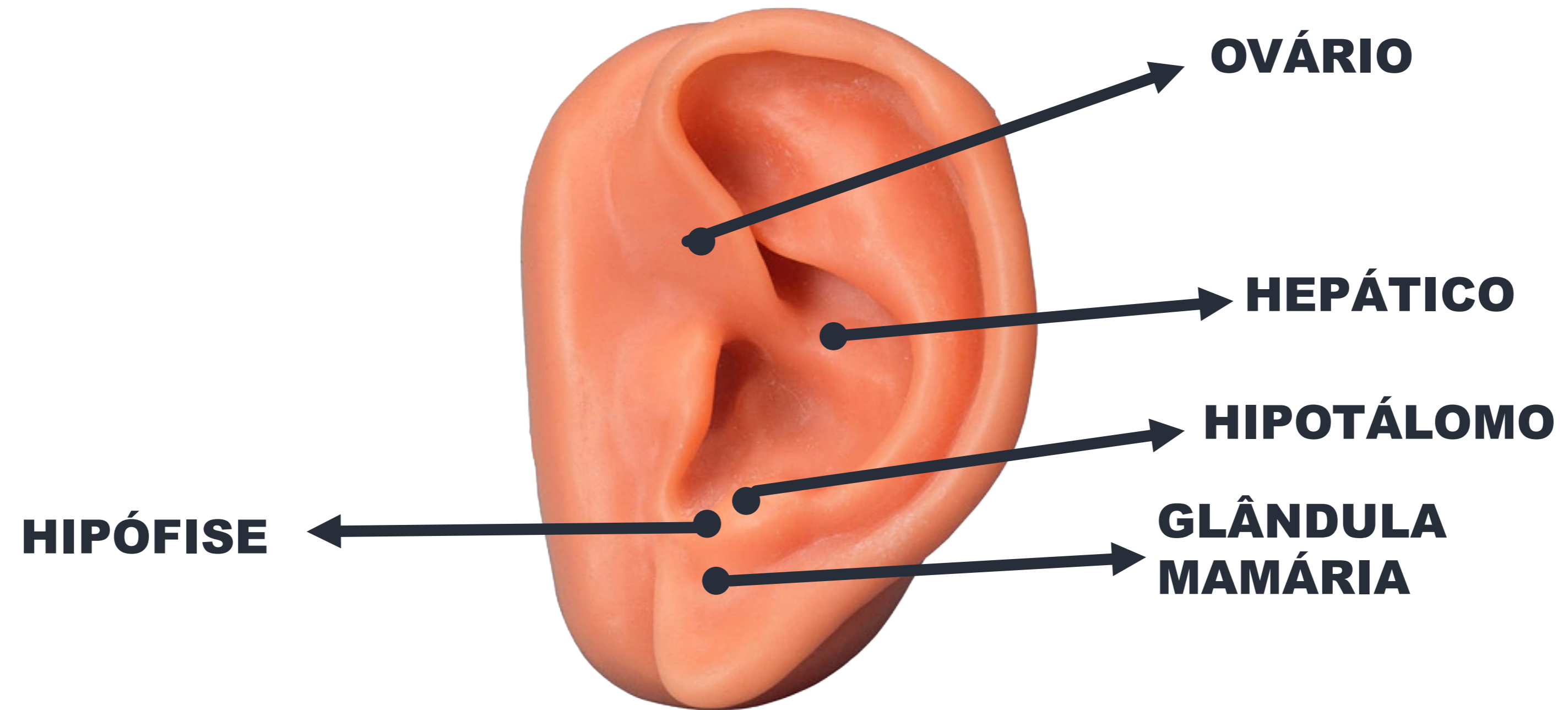




...

MASTOPATIAS

APOSTILA

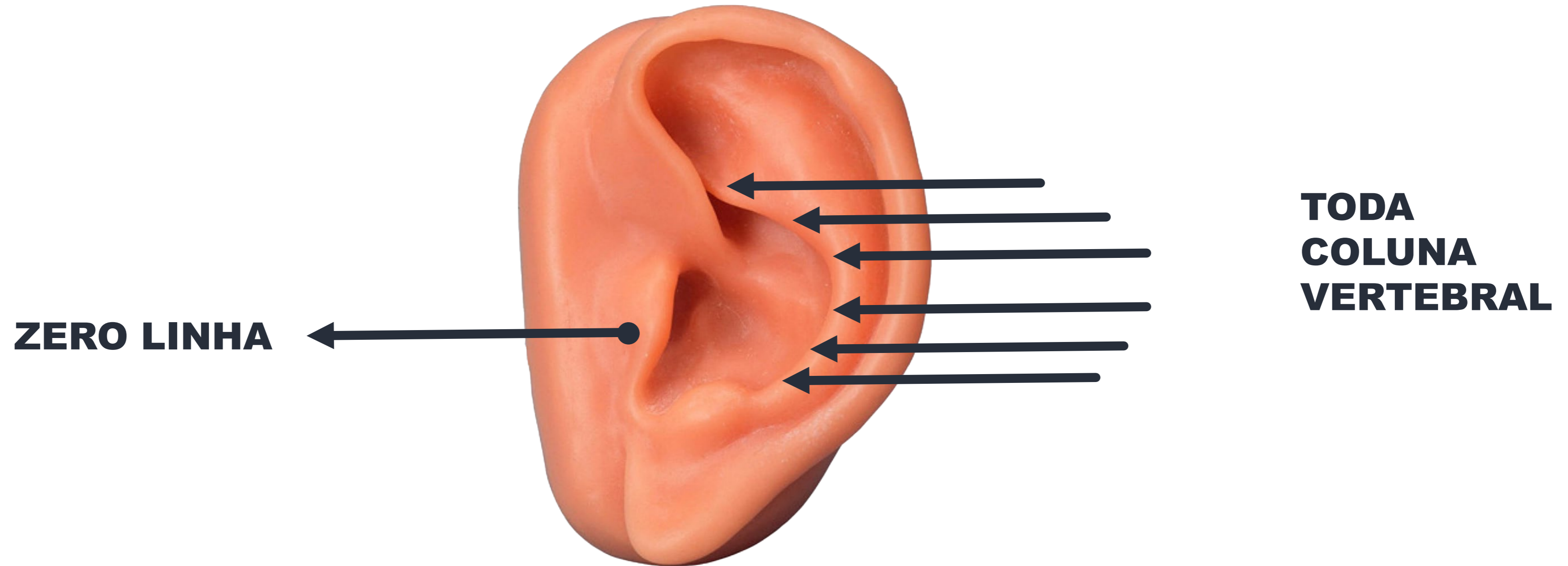




...

COLUNA IDOSOS

APOSTILA



Reflexologia

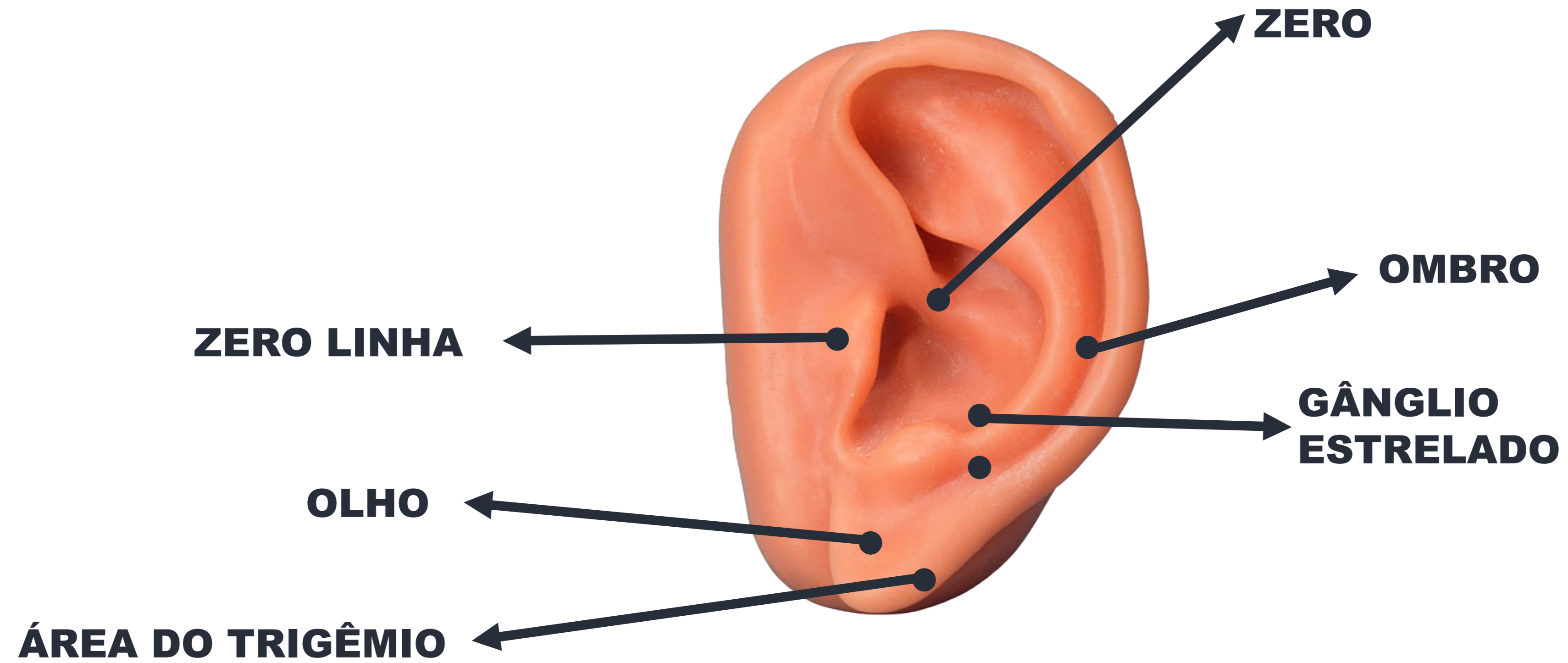




...

DORES NO OMBRO

APOSTILA

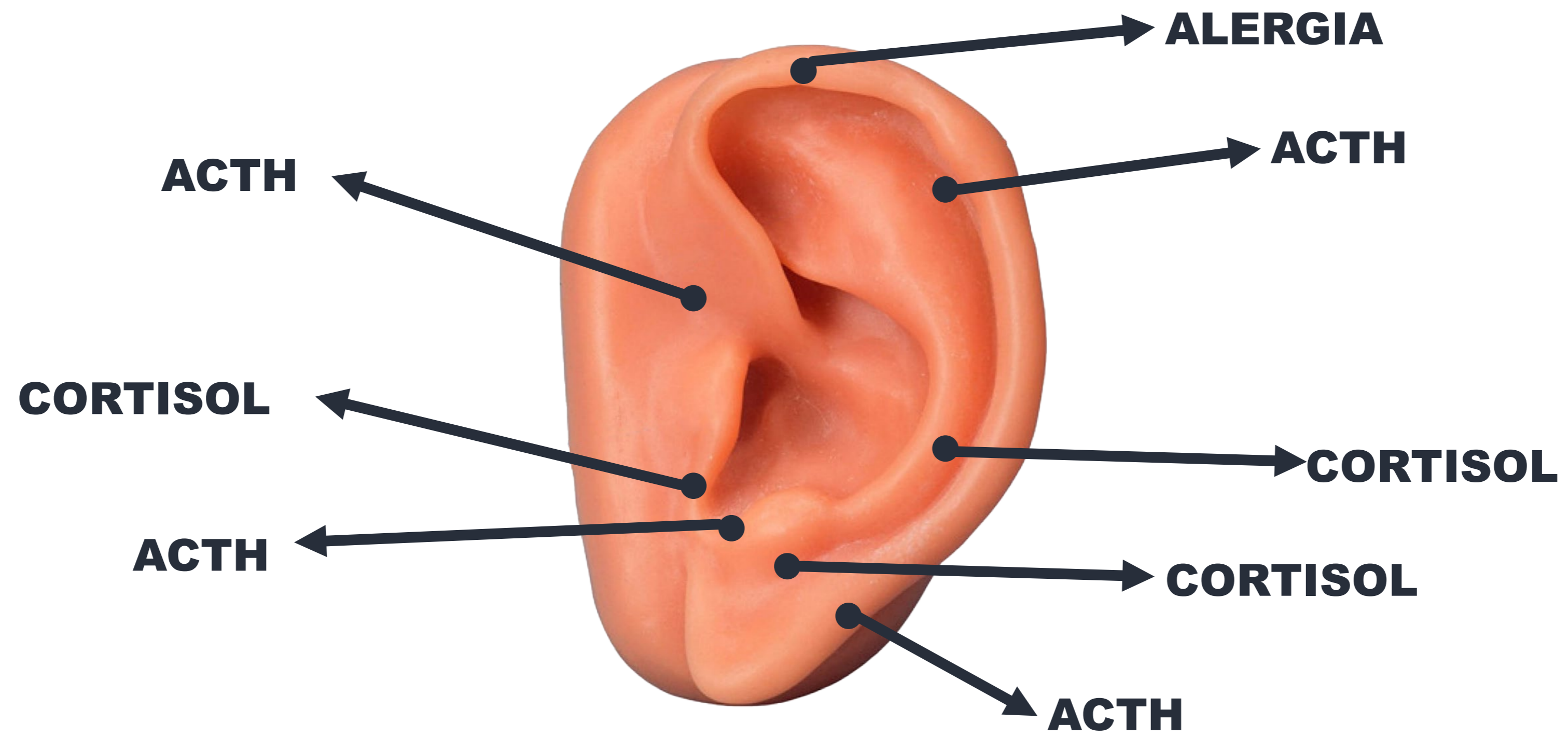




...

ARTRALGIAS

APOSTILA



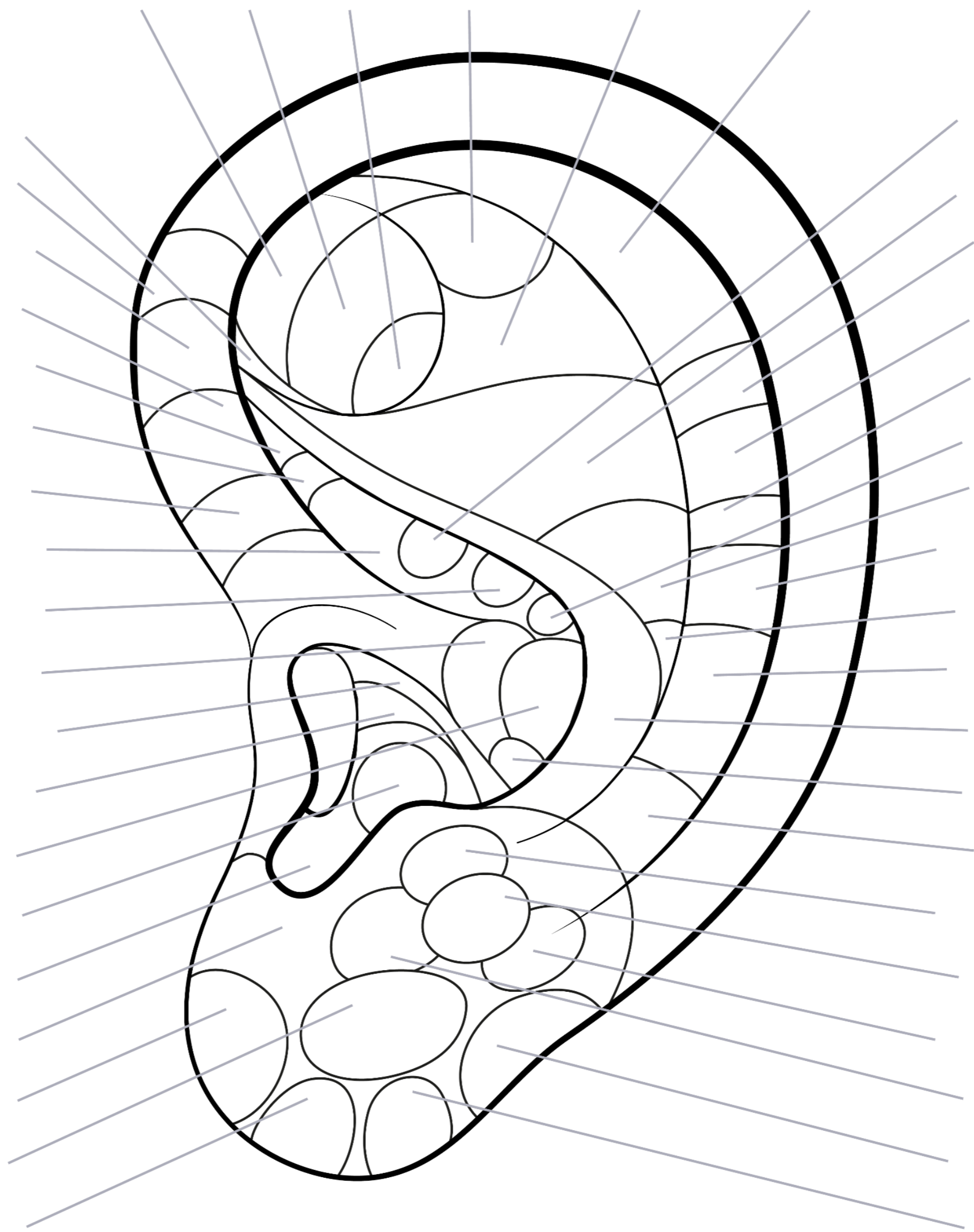
OUTROS GRÁFICOS IBRATH

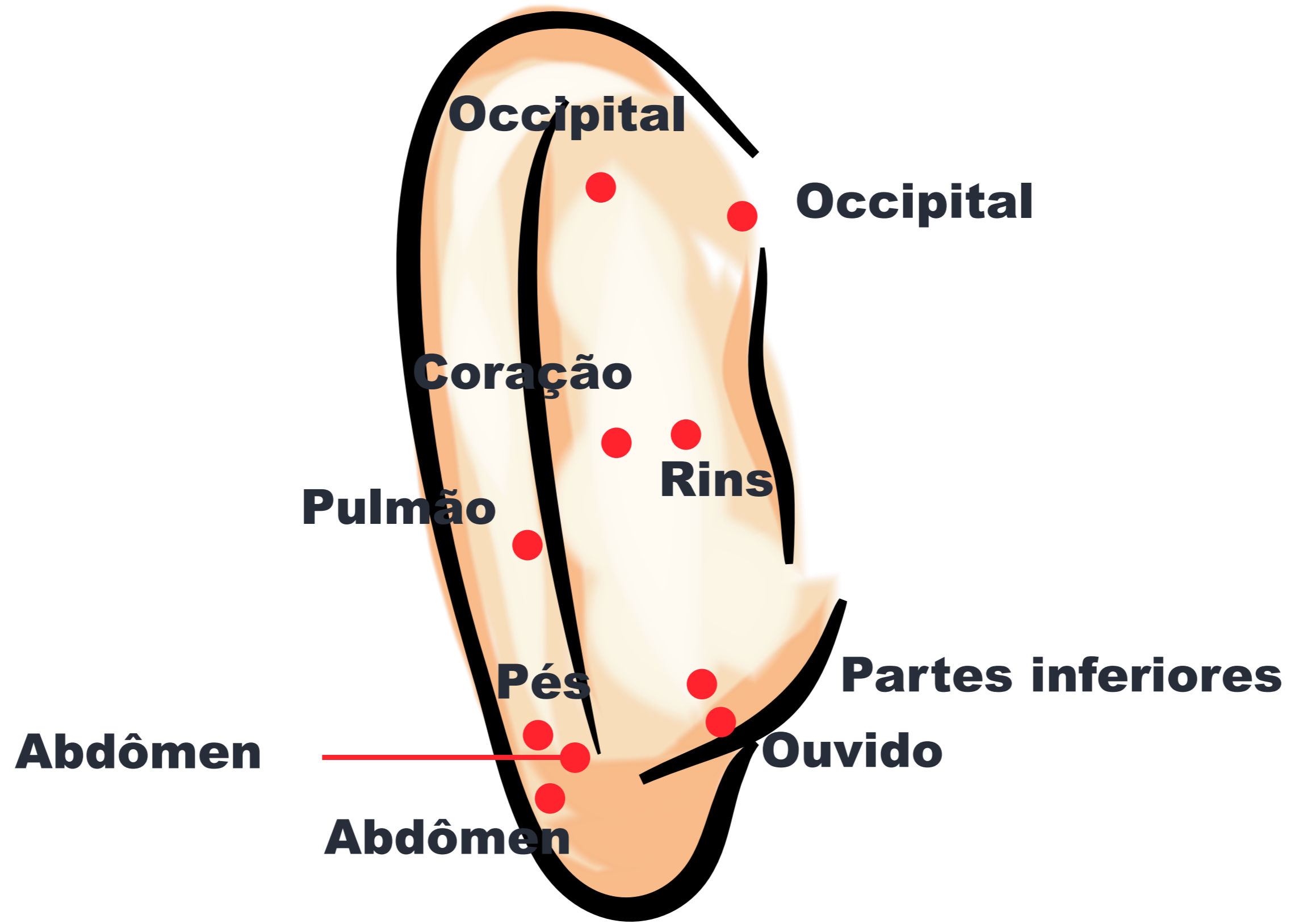


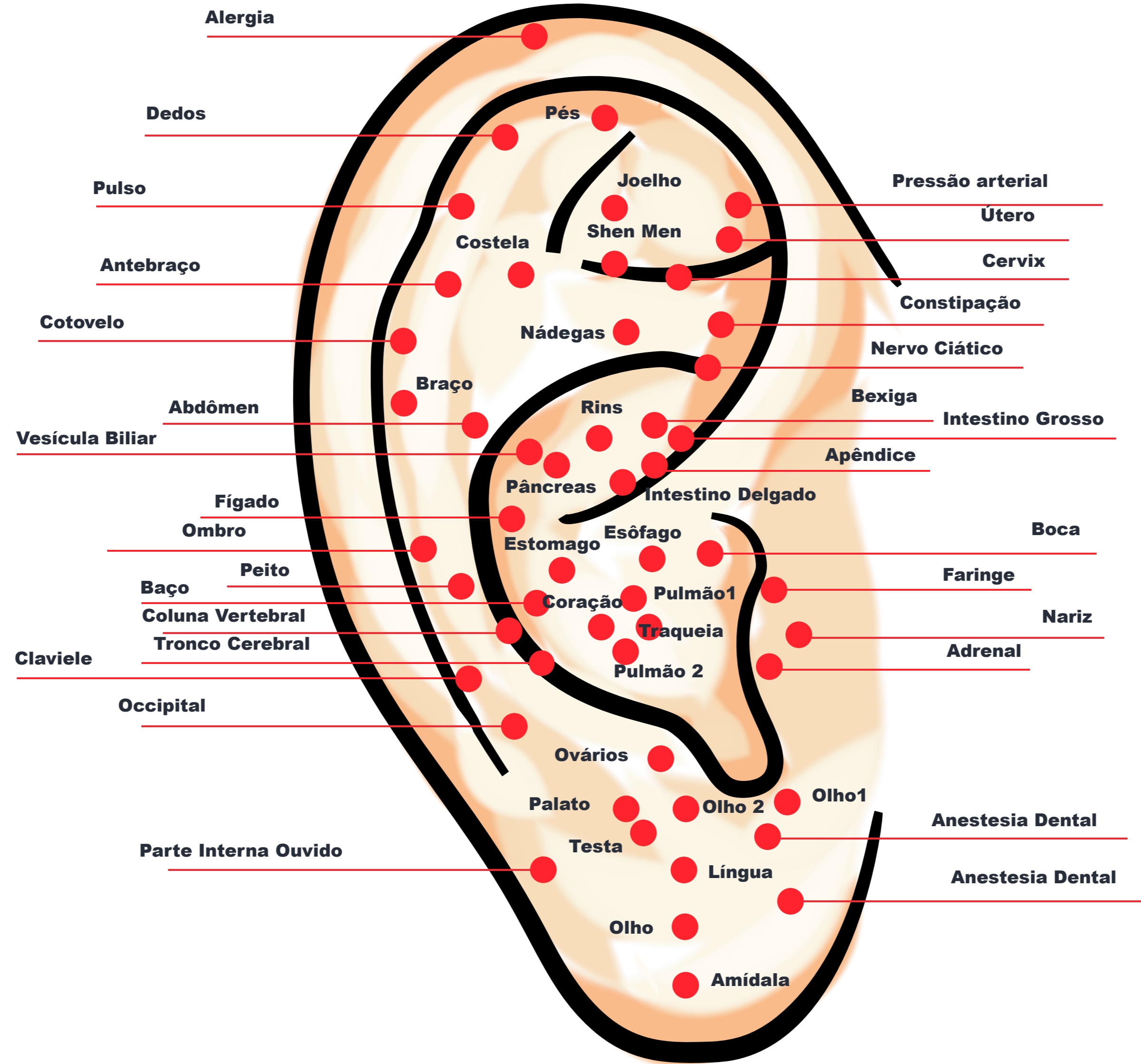








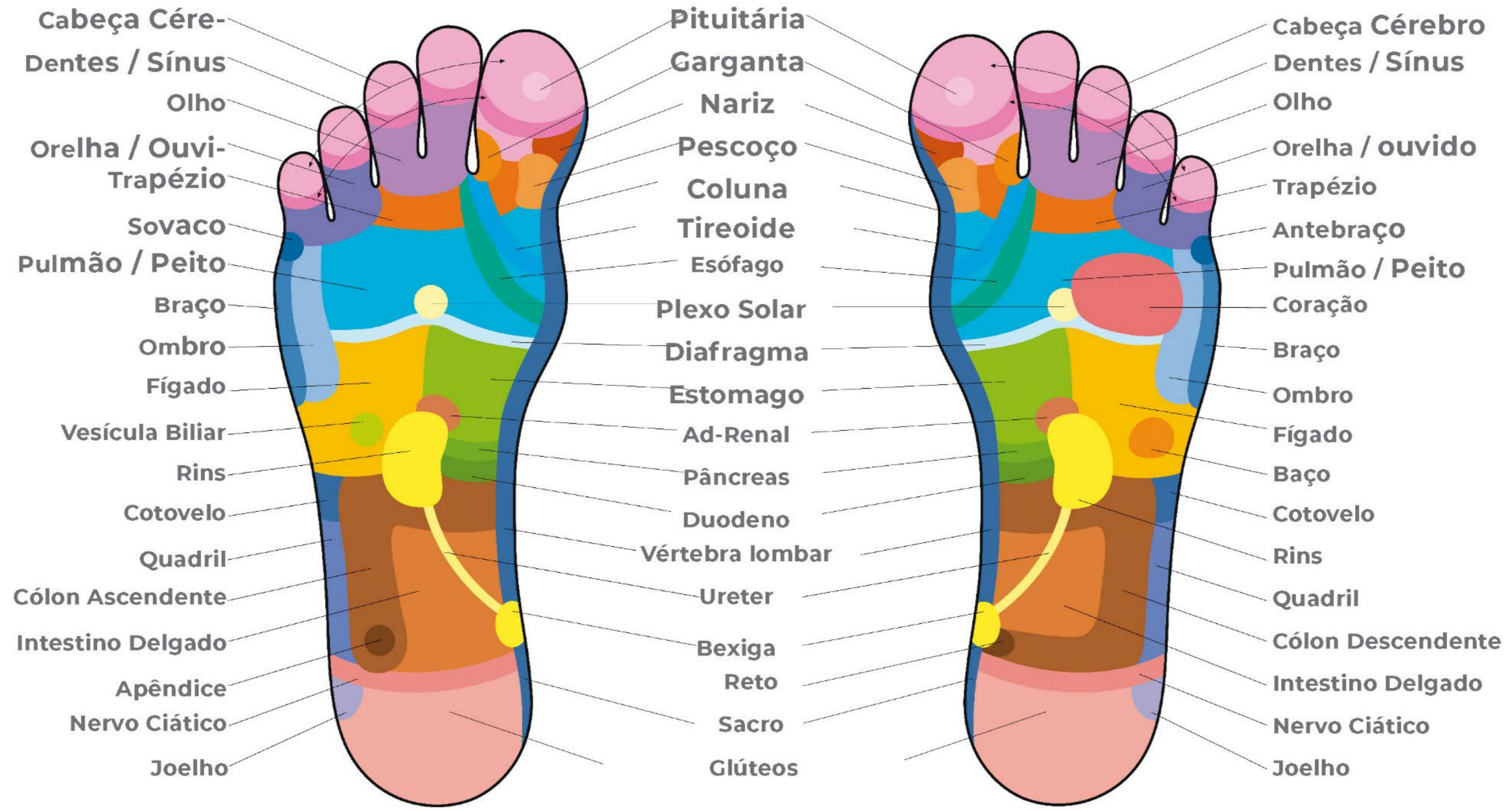


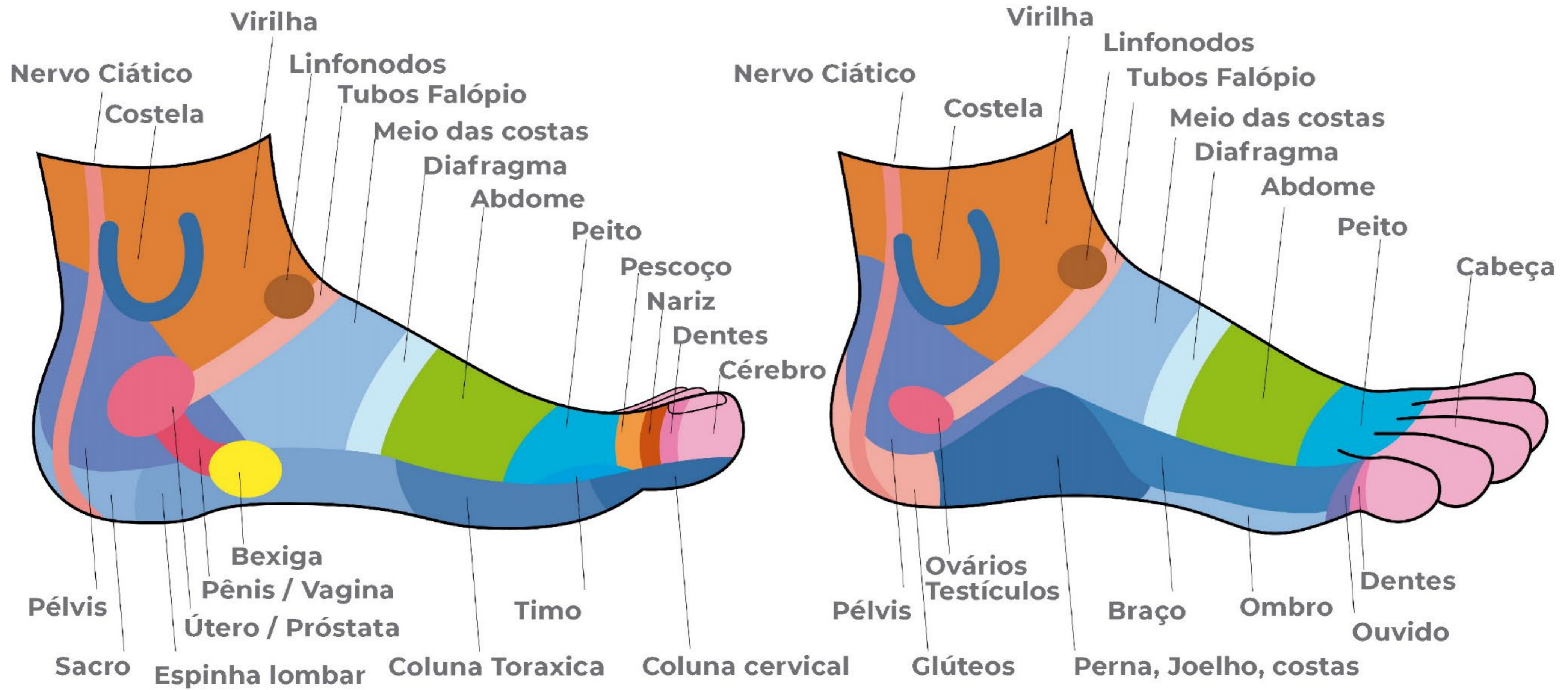


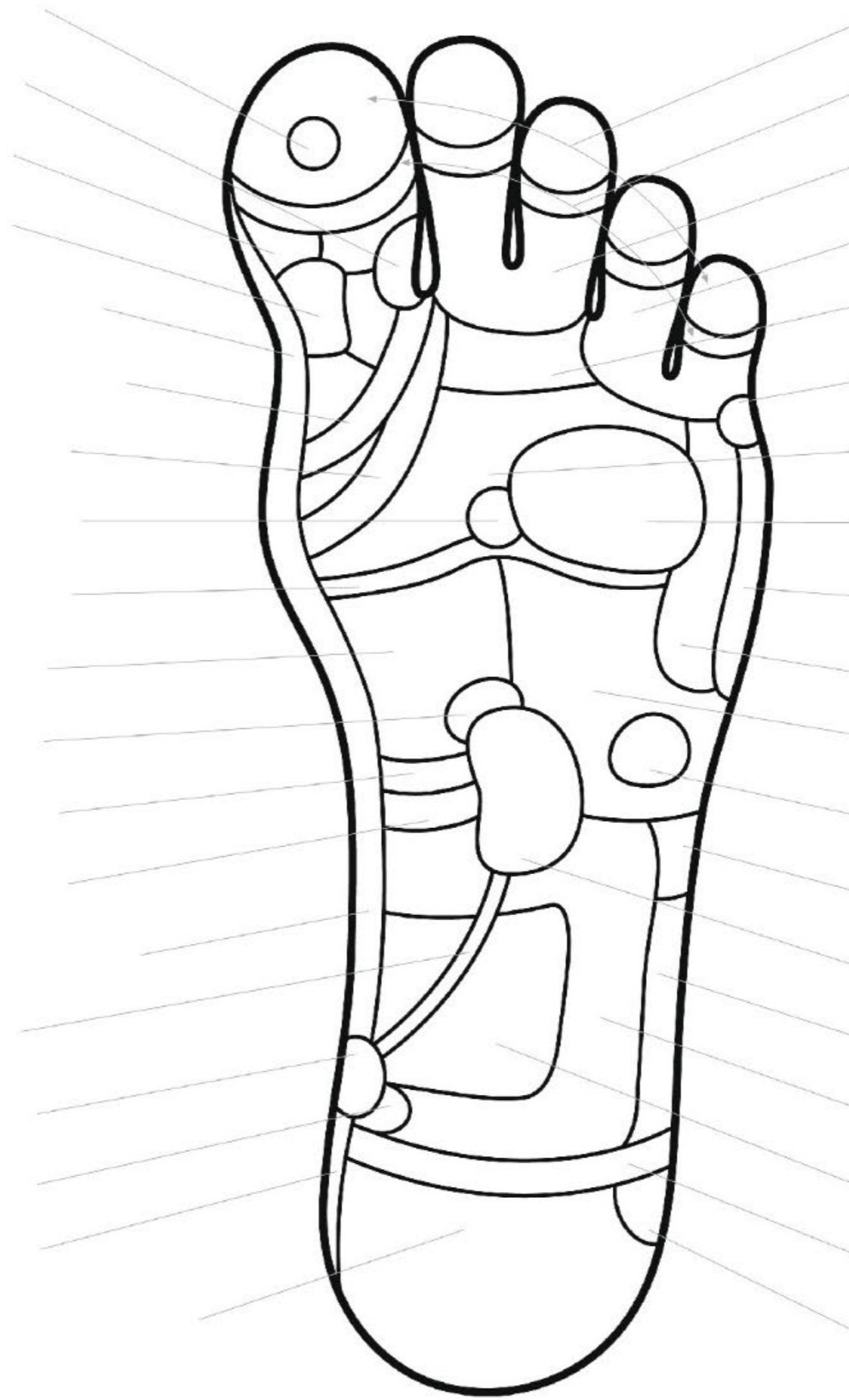
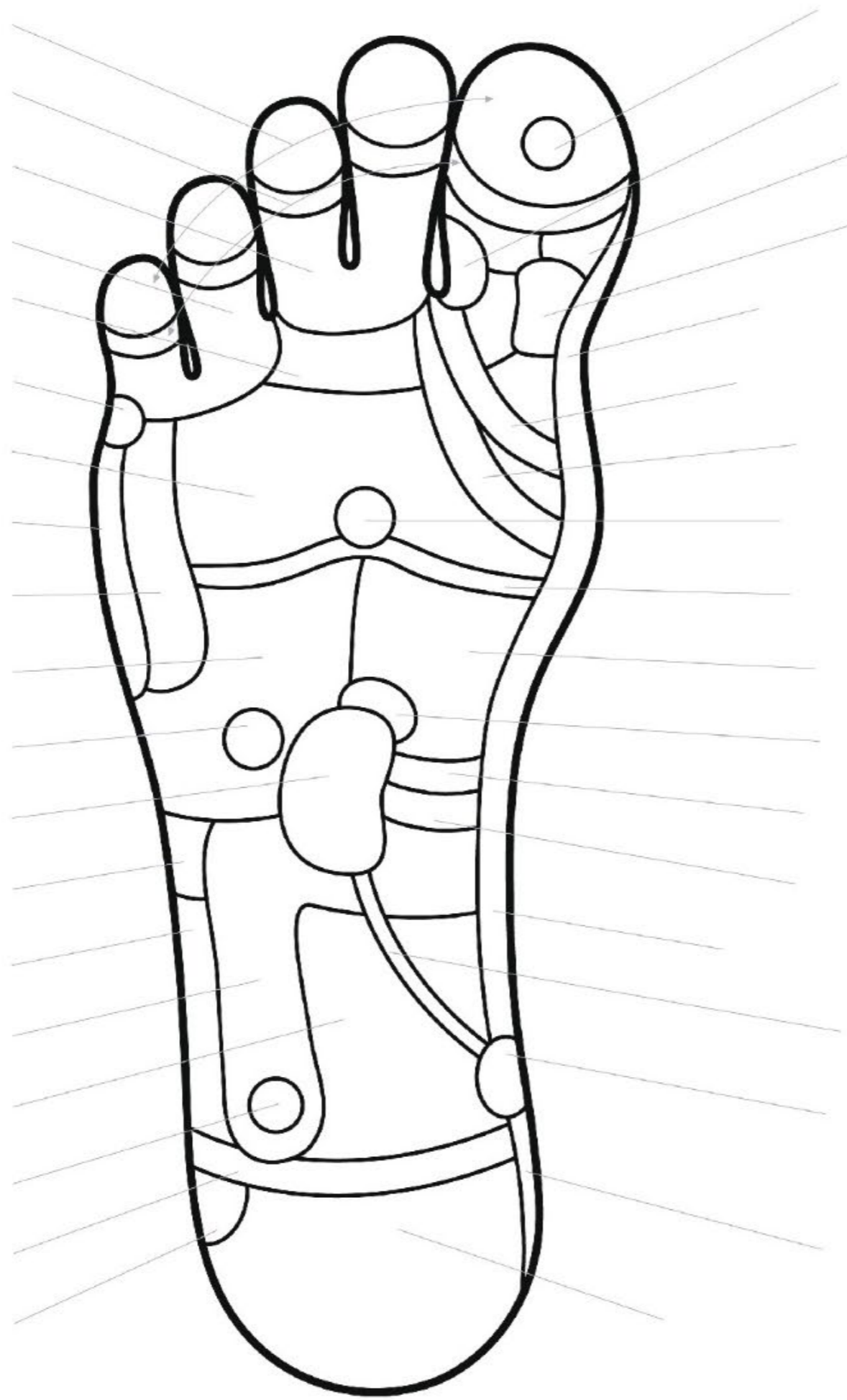
The logo features the word "Podal" in a bold, white, sans-serif font, centered on a dark blue background. A thin, light blue horizontal line is positioned above the letter "o". The background is composed of several overlapping, semi-transparent blue shapes that create a sense of depth and movement.

Podal













Técnicas Gerais



Técnica Básicas:

Reflexologia é baseada em quatro técnicas principais, projetadas para aplicar pressão sobre uma área ampla ou para atingir uma área mais específica.

Como com qualquer habilidade, você precisa aumentar sua habilidade praticando. É uma boa ideia experimentar as técnicas na mão ou no antebraço. Se você perceber que seu dedo ou polegar fica cansado, descanse, mude de mãos ou aplique sobremesas .

O movimento básico do caminhar com o polegar é dobrar e endurecer a primeira articulação do polegar, abaixo da unha do polegar. O objetivo é mover o polegar pela pele em pequenas “mordidas”, para criar uma sensação de pressão constante.



O objetivo da técnica do caminhar com o polegar é aplicar uma pressão constante e constante na superfície do pé ou da mão. A técnica exigirá alguma prática para ser aperfeiçoada. Seja paciente e tenha bastante tempo para adquirir essa habilidade valiosa.

Lembre-se de que isso permitirá que você não apenas ajude a si mesmo, mas também permitirá que outras pessoas atinjam seus objetivos de saúde.





Um erro comumente cometido por pessoas que aprendem a caminhar com o polegar é segurar o pé e tentar exercer pressão empurrando para baixo com o polegar (veja abaixo). Isso é muito cansativo para o polegar. Enquanto trabalha, certifique-se de que sua mão não esteja apoiada no pé; você deve notar algum espaço entre sua mão e o pé.

Sempre “ande” o polegar para a frente, não para trás. Mantenha o polegar ligeiramente inclinado enquanto trabalha para





Andar com os dedos é semelhante ao andar com os polegares, mas produz uma pressão mais suave; o dorso da mão é uma boa área de prática para essa técnica suave.

O movimento de “caminhar” é criado dobrando e desdobrando a primeira articulação do dedo indicador, de modo que a ponta do dedo balance suavemente da articulação até a borda inferior da unha.



Aplicando a técnica

Andar com o dedo no pé ou na mão requer uma superfície estável. Para manter o pé ou a mão imóvel, segure-o com a mão que não está trabalhando.

Tal como acontece com a técnica de caminhar com o polegar, a ponta do dedo sempre se move para frente através da pele, nunca para trás ou para os lados.

O problema mais comum que ocorre ao caminhar com o dedo é a dificuldade em dobrar a articulação do primeiro dedo. além disso, tente evitar os seguintes erros: mover toda a mão em vez de apenas a junta do primeiro dedo; cravar a unha na pele; permitir que o dedo indicador recue em vez de exercer uma pressão para a frente; e rolando o dedo de um lado para o outro. se você achar que desenvolve alguma dessas dificuldades, reveja suas instruções técnicas.

Deslizar Para frente





⋮ Técnica do gancho:

A técnica de gancho é usada para trabalhar pontos específicos, geralmente mais profundos e específicos, em vez de cobrir uma grande área. Por ser uma técnica relativamente estacionária, envolve apenas pequenos movimentos do polegar ativo.

Praticando a técnica

Ao trabalhar com pontos mais profundos, a alavancagem é muito importante.

A alavanca é fornecida pelos dedos e pela posição, assim não do pulso como na técnica do caminhar com o polegar.

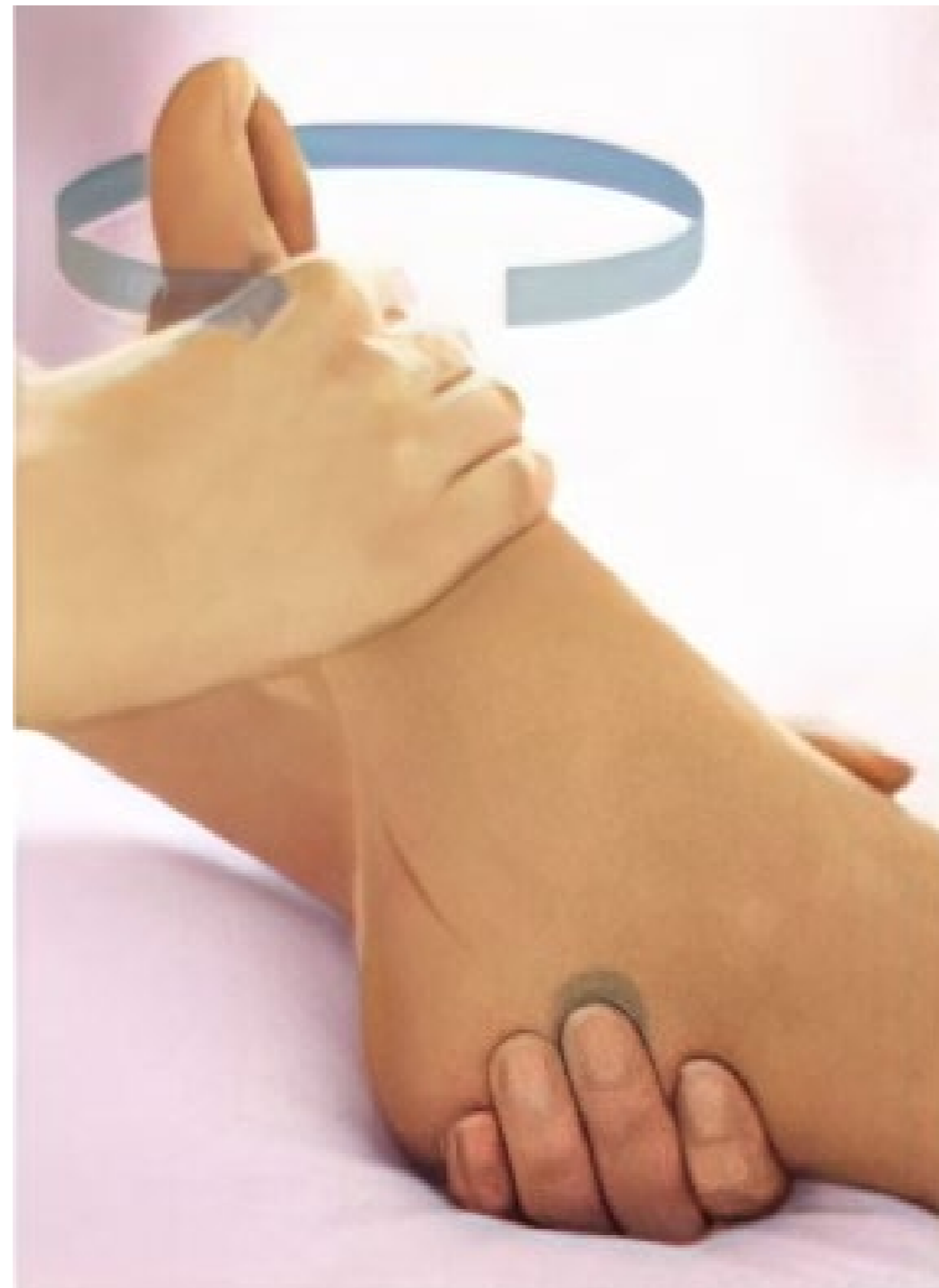


1. Posicione seu polegar na palma da mão e seus dedos na parte superior. Dobre a primeira junta do polegar e descance na borda do polegar. Agora puxe para trás para exercer pressão.
2. Fique pressionando por pelo 10 a 20 segundos



Girando em um ponto:

Para aplicar a técnica de rotação em um ponto, você localiza uma área reflexa com o dedo médio de uma mão e, em seguida, gira o tornozelo ou o pulso. O dedo médio da mão ativa permanece estacionário enquanto a junta gira, criando uma pressão



Não segure o pé ao redor dos dedos. além disso, a área reflexogênica na parte interna do tornozelo é sensível, então permita que o giro do tornozelo crie pressão em vez de pressioná-lo com os dedos.



1. Movimentos rotativos para o lado , tanto em sentido horário e anti-horário
2. O que rotaciona é o dedão em torno da região e não a mão
3. O intuito é atingir toda a área horizontal (vertical em casos específicos)





Torção Dupla :

Esta técnica relaxa o pé usando um movimento lateral rítmico e para dentro e para fora movimento. Porque o pé geralmente está restrito ao movimento para cima e para baixo de passos ao longo do dia, a sobremesa lado a lado oferece ao destinatário uma variação especialmente agradável e relaxante.

“Torções” são técnicas projetados para criar relaxamento, e são algo que quase todo mundo gosta. Essas técnicas podem ser usadas no início e no final de uma sessão, como uma transição entre as técnicas e para acalmar se o pé do receptor estiver sensível.

Ao ajudar a relaxar o pé, eles facilitam o trabalho da reflexologia, porque uma pessoa relaxada é mais receptiva à aplicação da técnica.





Torção Espinhal :



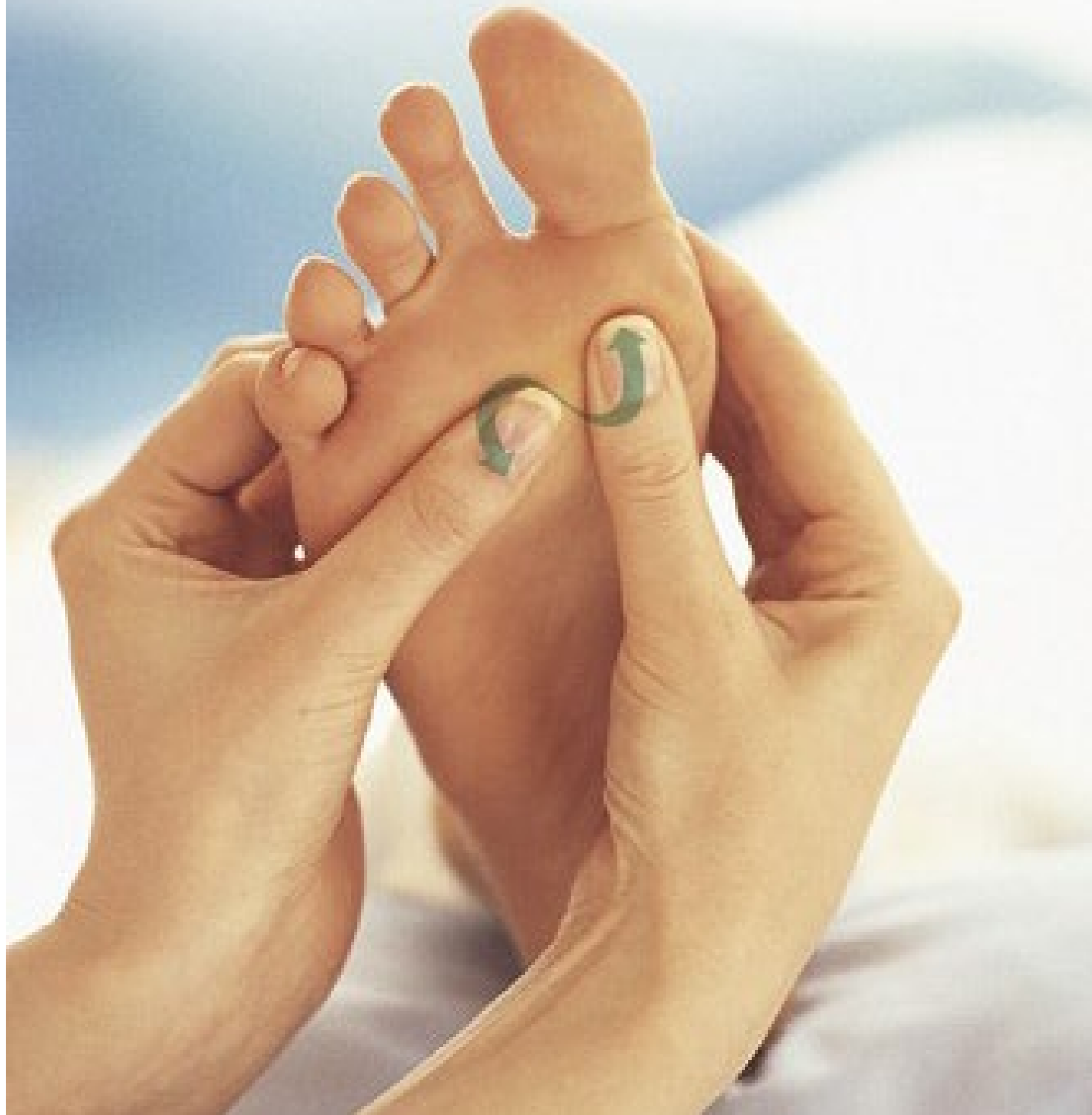
Como o nome sugere, esta sobremesa proporciona relaxamento para a área do reflexo espinhal ao longo da parte interna do pé. Além de ser uma sobremesa, a torção espinhal trabalha a região espinhal. Também funciona bem para relaxar pessoas com pés cansados. Para um conforto ideal, certifique-se de que todos os dedos estejam em contato firme com o pé.



Aplicar a técnica em um movimento lento e fácil obtém os melhores resultados. segure o pé com uma pressão moderada, certificando-se de que a superfície das mãos esteja totalmente em contato com o pé. Evite segurar os dedos dos pés, pois isso pode resultar em compressão, o que é desagradável. não mova as duas mãos ao mesmo tempo, pois isso causa atrito



Único motor:



O objetivo desta técnica de reflexologia é produzir movimento nos ossos que constituem a planta do pé. Ele permite que as áreas reflexas do pulmão, do tórax, da parte superior das costas e do diafragma relaxem - todos os lugares onde o estresse se acumula regularmente.

Experimente mover as mãos em movimentos circulares. vai criar uma sensação única para o pé. Tenha cuidado com as unhas do dorso do pé, evite cravá-las na pele; você verá marcas de unhas, se tiver. se achar esta parte do pé difícil de mover, experimente aplicar outras sobremesas. em seguida, reaplique o único motor.



Técnica do Soco:

Esta técnica proporciona relaxamento à área reflexogênica do pulmão na planta do pé; daí seu nome. A arte desta sobremesa está no movimento suave e ondulado criado pela coordenação dos movimentos das duas mãos.

É mais ou menos como a vazante e o fluxo de uma onda. Uma mão empurra e a outra responde com um aperto suave.



Ao posicionar o punho, use as pontas dos dedos em vez dos nós dos dedos. centralize seus esforços de empurrar e apertar na planta do pé, em vez de no arco ou nos dedos dos pés.



Tração

Essa técnica é boa para relaxar o pé em geral. Ele neutraliza a compressão do pé que acontece cada vez que você dá um passo.

Rotação – Meio Pé

Ficar em pé e calçados prolongados costuma fazer com que a articulação do centro do pé fique comprimida. O resultado final é uma tensão geral no pé, bem como nas áreas reflexas do meio do pé. O movimento do meio do pé elimina o estresse experimentado pelo meio do pé.





⋮ Rotação tornozelo:

Esta sobremesa também serve como exercício. Girando o pé em um círculo completo, você exercita e relaxa os quatro principais grupos musculares que controlam os movimentos do pé. Também ajuda a facilitar a retenção de líquidos que ocorre ao redor dos tornozelos

APOSTILA



dica de aprendizado descanse o polegar da mão que segura abaixo do osso do tornozelo. Puxe o pé em sua direção e gire-o com a outra mão.

Reflexologia



Técnicas Pés



Aplicação:

Trabalhando a parte inferior dos dedos do pé As áreas reflexas nesta sequência correspondem a partes da cabeça e do pescoço. Algumas dessas partes, como a glândula pituitária, regulam atividades importantes no corpo.

A cabeça e o cérebro reúnem informações sobre o mundo exterior.

Trabalhar as áreas reflexas nesta sequência estimulará essas estruturas e aumentará suas funções. Antes de iniciar a sequência, examine o pé em busca de áreas que precisam ser evitadas e, em seguida, use as sobremesas listadas abaixo para relaxar o pé.

Glândula pituitária Trabalhar com essa glândula pode beneficiar as atividades do corpo, como o metabolismo. Pescoço Altamente sujeito à tensão, pode responder bem à reflexologia. Glândulas tireóide e paratireóide Ajuda a regular os níveis de energia, o crescimento, o metabolismo e os níveis de cálcio no sangue: trabalhar nos dedos dos pés pode melhorar o funcionamento.



Aplicação:



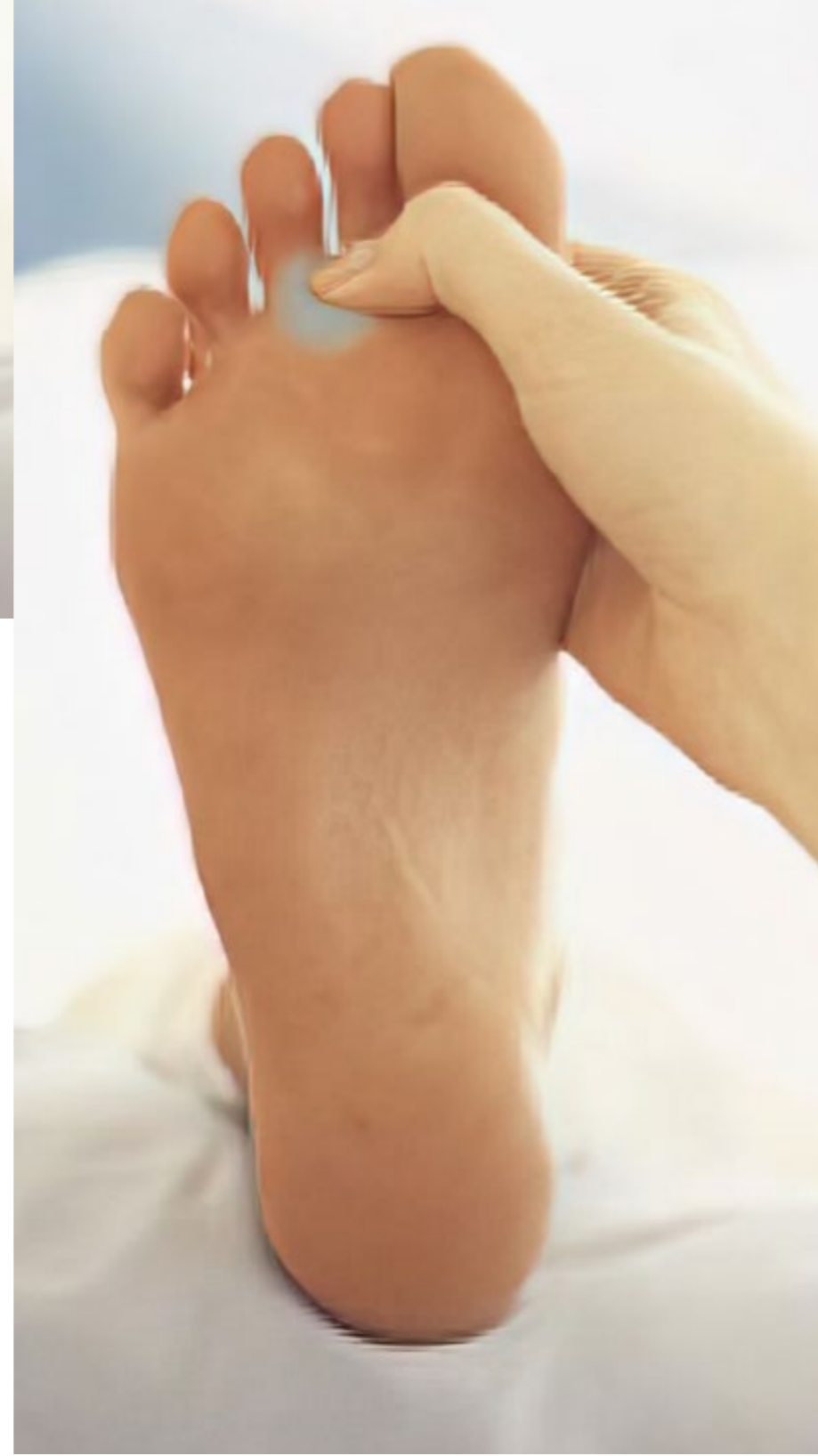
Lined writing area for notes, consisting of 20 horizontal lines.





APOSTILA

•
•
•



Lined writing area for notes.





APOSTILA



A series of horizontal lines for writing notes.





A large area with horizontal lines for writing notes.





APOSTILA



Lined writing area with horizontal lines.





A series of horizontal lines for taking notes.





A large area containing horizontal lines for writing notes, typical of a notebook page.





Lined writing area consisting of approximately 25 horizontal lines.





Lined writing area for notes.





APOSTILA

•••







APOSTILA

•••



Lined writing area for notes.

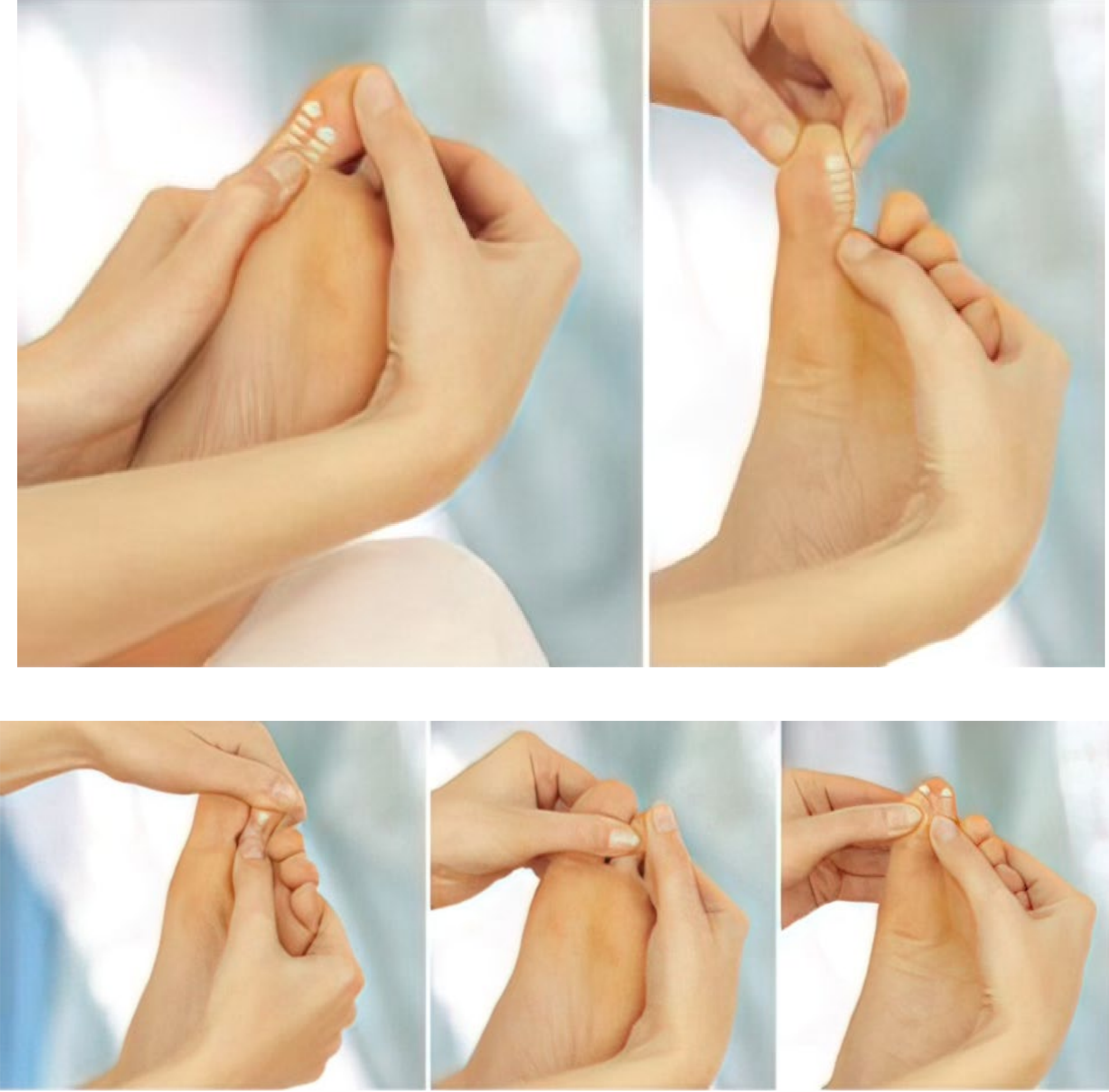








APOSTILA



A series of horizontal lines for writing, intended for students to take notes or describe the reflexology techniques shown in the images.





Lined writing area for notes.





A series of horizontal lines for taking notes, consisting of 20 evenly spaced lines across the width of the page.





Lined writing area consisting of multiple horizontal lines.





Lined writing area with horizontal lines.





APOSTILA



Handwritten notes area consisting of 32 horizontal lines.





APOSTILA

...



Lined writing area for notes.



Lined writing area for notes.





APOSTILA



Lined writing area for notes.





APOSTILA

•••



Lined writing area for notes.





APOSTILA

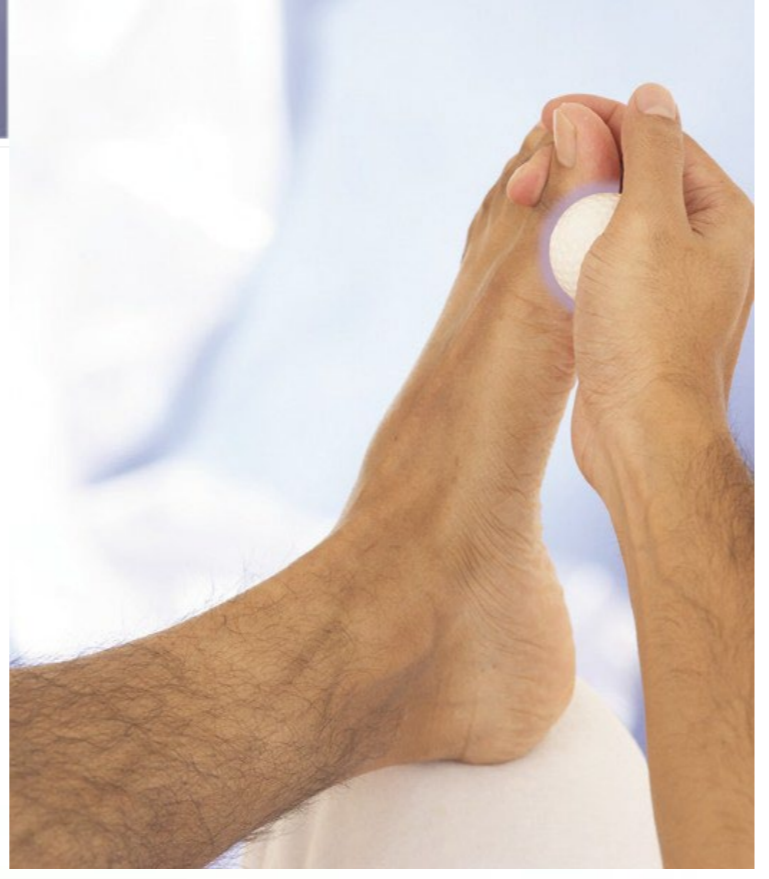


Técnicas Pés (Auto Aplicação)



APOSTILA

•
•
•



Lined writing area for notes.



•
•
•

APOSTILA



Lined writing area for notes.



APOSTILA



Lined writing area for notes.



APOSTILA

...





APOSTILA

•
•
•



A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 20 lines.



Lined writing area for notes.



Técnicas Mãos



APOSTILA



Lined writing area for notes.





Lined writing area for notes.





APOSTILA

...



Lined writing area with horizontal lines for text entry.





APOSTILA



A series of horizontal lines for writing, intended for notes on reflexology.





APOSTILA

•••



Lined writing area for notes, consisting of 20 horizontal lines.





Lined writing area for notes.





Lined writing area with horizontal lines for notes.





A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines across the page.





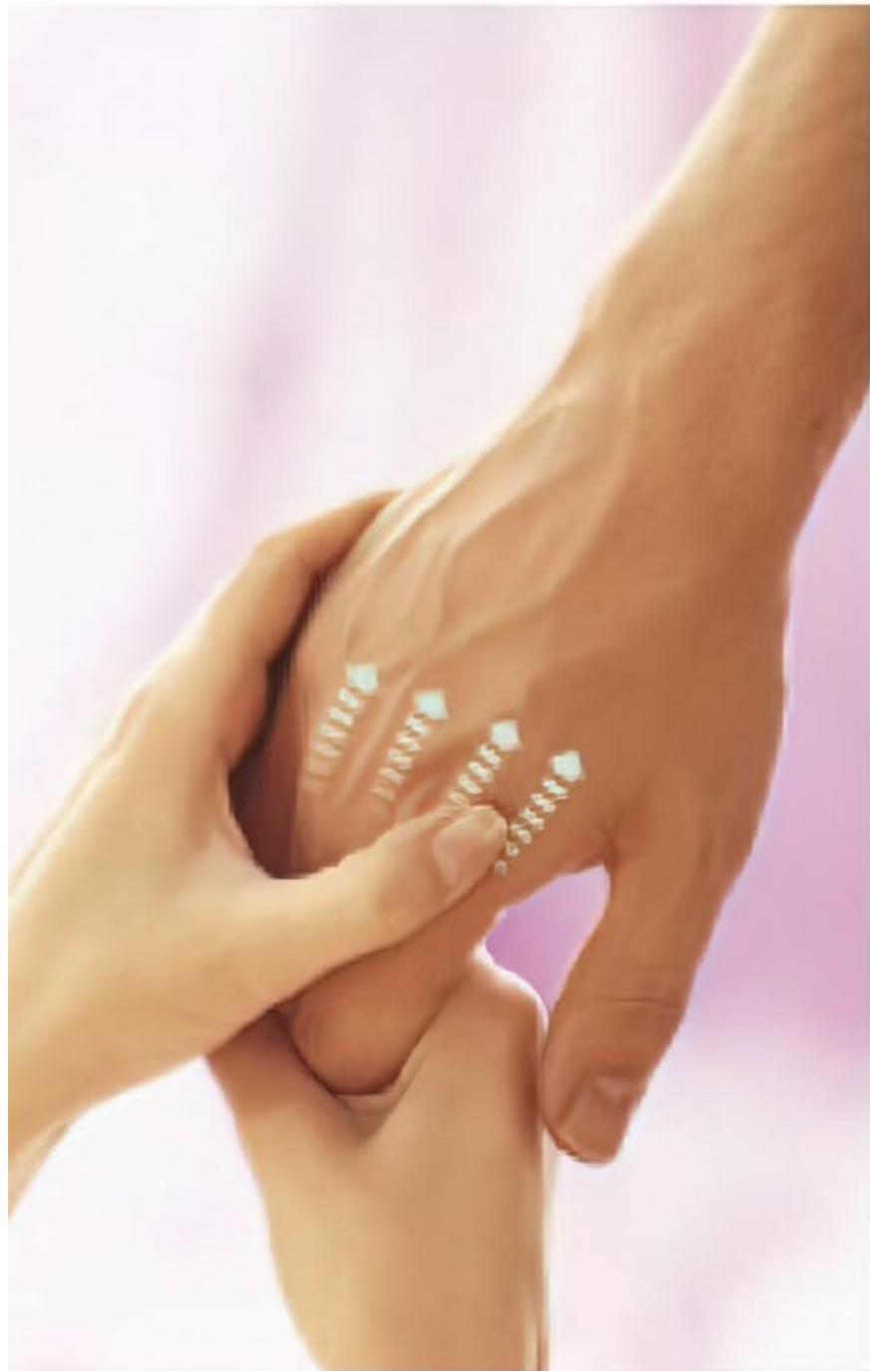
A series of horizontal lines for writing notes.





Lined writing area for notes.





A series of horizontal lines for writing, consisting of approximately 25 lines spaced evenly down the page.





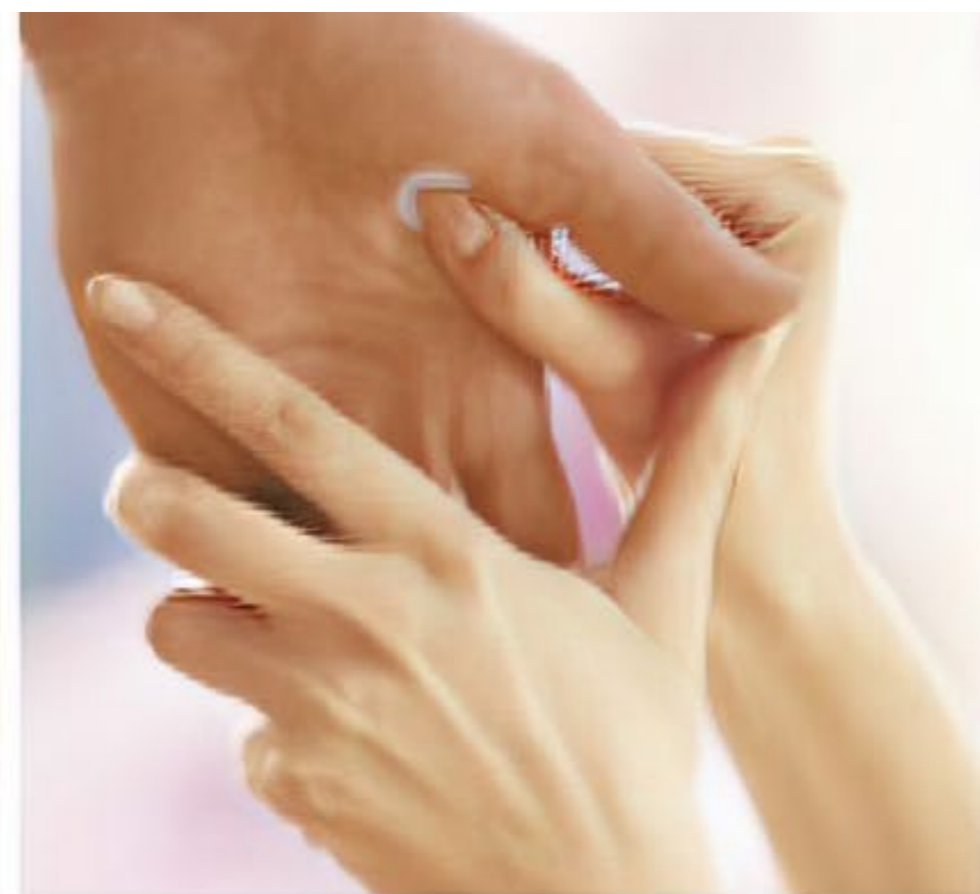
APOSTILA

•••



Lined writing area for notes.





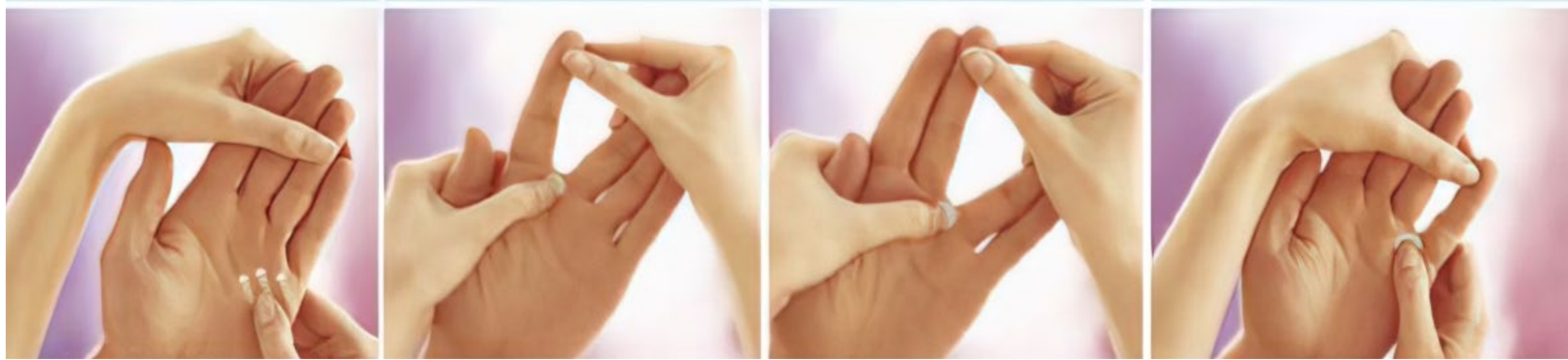


APOSTILA





•••



APOSTILA



Reflexologia



245



Técnicas Mãos (Auto-Aplicação)



APOSTILA



Lined writing area for notes.













APOSTILA

...



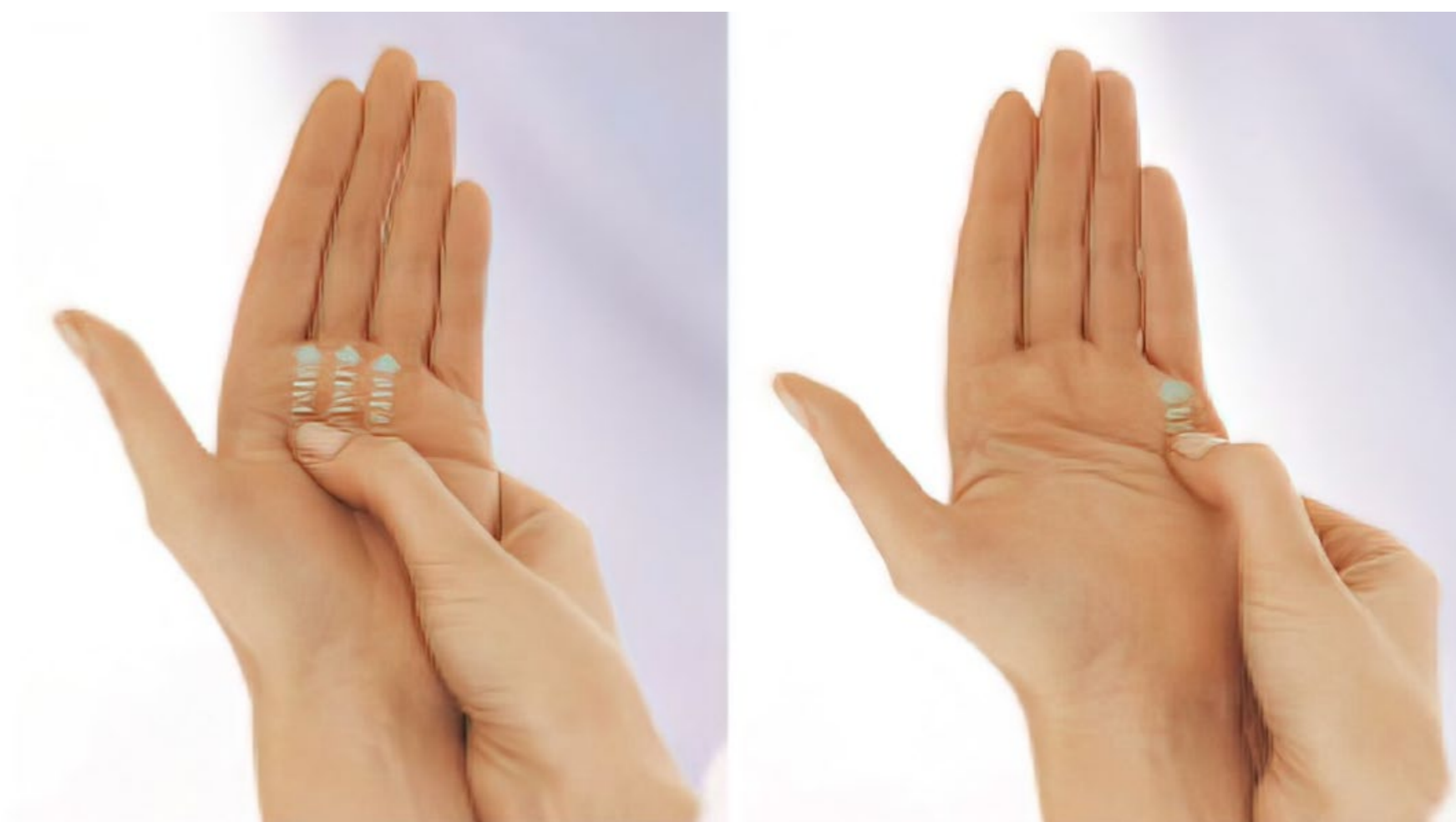
Lined writing area consisting of multiple horizontal lines for text entry.





Lined writing area with horizontal lines.





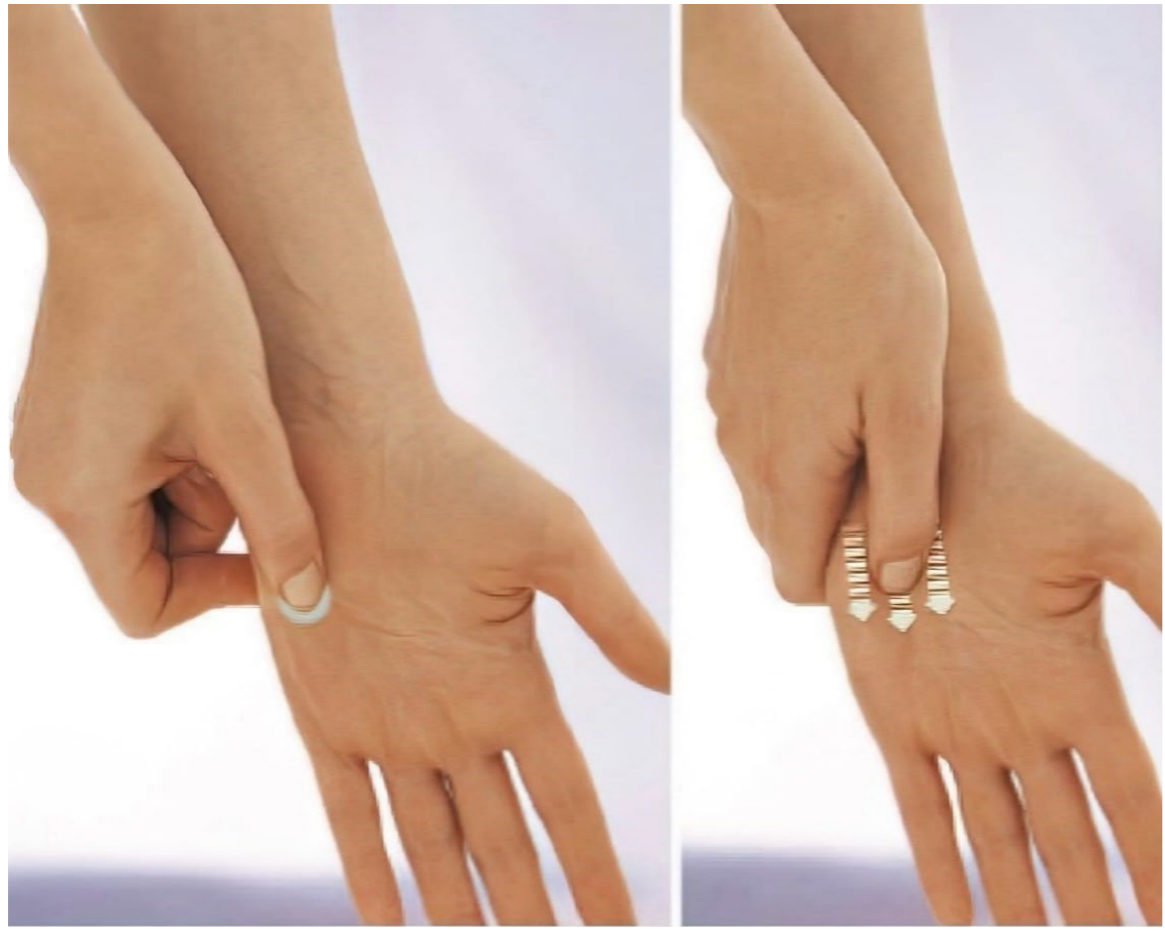
A series of horizontal lines for writing notes.





Lined writing area with 15 horizontal lines.





Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.





APOSTILA

...





APOSTILA

•••





APOSTILA



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines in total.

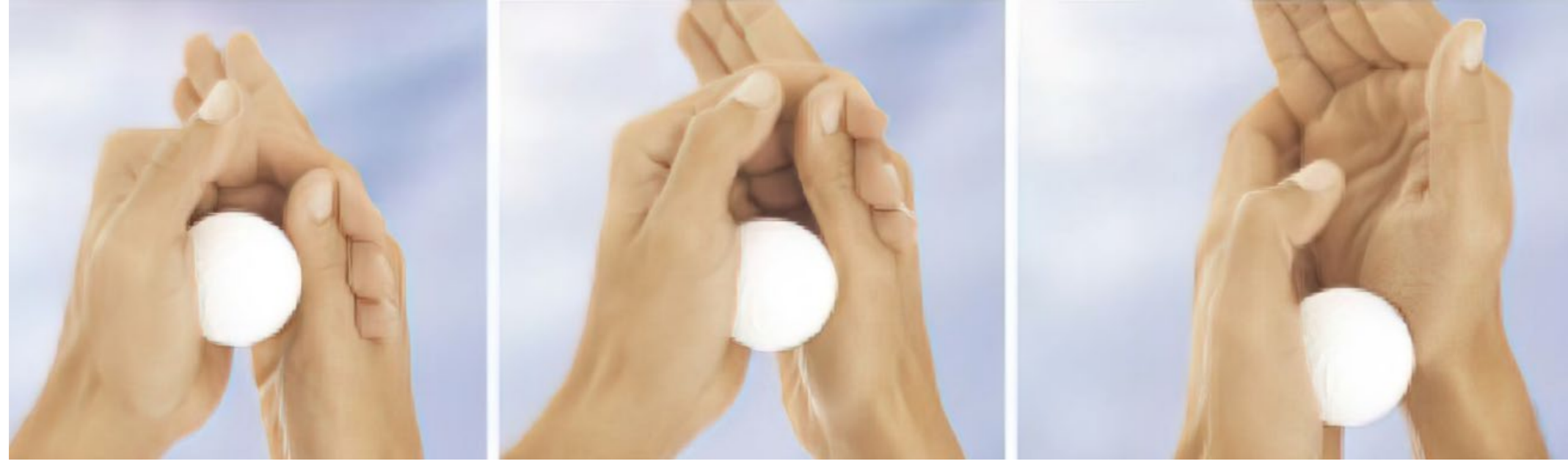
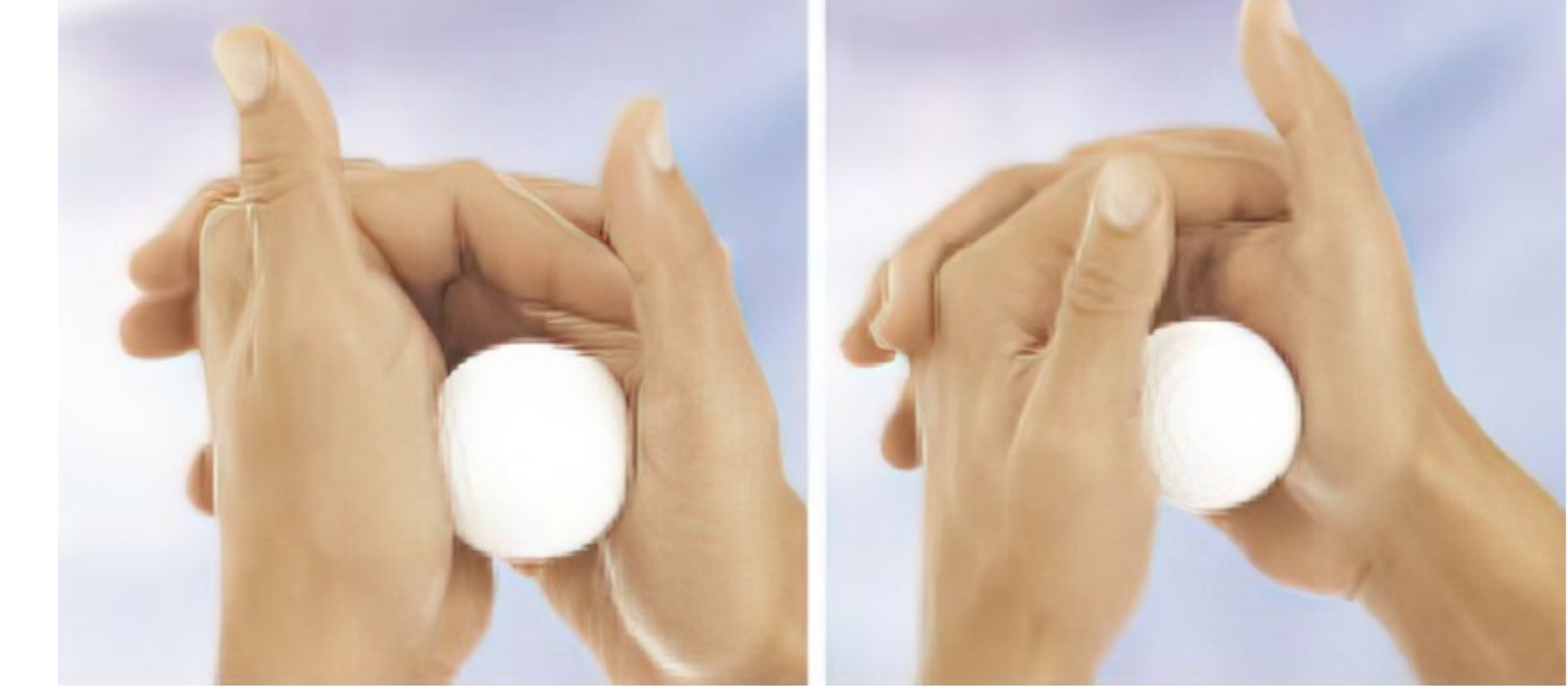






APOSTILA

...





APOSTILA

...





•••

APOSTILA





APOSTILA

•••



Lined writing area for notes.





Lined writing area for notes.





Lined writing area for notes.







Lined writing area for notes.





APOSTILA





Lined writing area for notes.



Reflexologia e cristais






APOSTILA

...





Reflexologia Aromaterapia



— Considerações Finais







Lined writing area for notes.



Lined writing area for notes.





Handwriting practice area consisting of 20 horizontal lines.





Handwriting practice lines consisting of horizontal lines on a light gray background.