

Quem somos?

A Associação Portuguesa de Reflexologia tem como objectivos a divulgação e promoção da terapia, a certificação de centros de formação, bem como a acreditação de terapeutas.

Para concretizar estes objectivos a APR leva a cabo actividades como:

- Congressos
- Palestras
- Acreditação de cursos/escolas/terapeutas
- Edição de boletins e revistas
- Actividades durante a semana mundial da Reflexologia (Setembro)
- Seminários e workshops de actualização e formação contínua de terapeutas

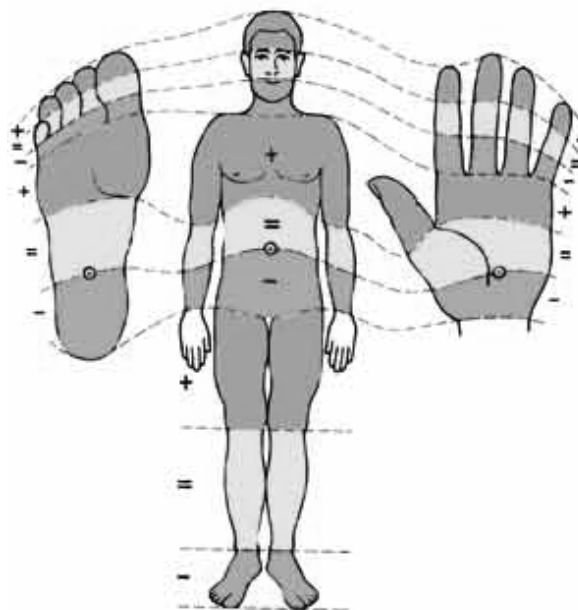
Pode manter-se actualizado sobre as nossas actividades através do site na web: www.reflexologia.org

Somos membros da RiEN & ICR



www.reflexeurope.org

www.icr-reflexology.org



As diferente zonas do corpo e a sua representação no pé e na mão.

O terapeuta de reflexologia na sua área é:

António Vaz

Telem.: 965 617 323/ 938 716 005

Email: reflexvaz@gmail.com

**Associação Portuguesa de Reflexologia
(APR)**

Rua Arquitecto Marques da Silva, 285—4º Ctr / sala d

Telefone: 22 6000 679

E-mail: info@reflexologia.org

**Associação Portuguesa de
Reflexologia
(APR)**



A Reflexologia é uma terapia que se baseia no princípio da existência de reflexos nos pés e mãos relacionados com todos os órgãos, glândulas e membros do corpo. Ao estimular estes reflexos, através de técnicas específicas, o terapeuta de Reflexologia irá ajudar o corpo nos vários processos homeostáticos (de equilíbrio).

O que é a Reflexologia?

A reflexologia é um método de activar os poderes curativos do próprio organismo. Este método é já muito antigo, sendo utilizado na antiga China (c. 2500 a.C.) e Egipto (c. 3000 a.C.). Apesar de esta terapia ter avançado bastante nos últimos 100 anos, a base da mesma mantém-se; o princípio de que há zonas energéticas que percorrem o corpo e áreas reflexas nos pés e mãos que correspondem aos principais órgãos, glândulas e outras partes anatómicas do nosso organismo.



Facto: os nossos pés possuem mais de 7000 extremidades nervosas!

A reflexologia moderna é ao mesmo tempo uma ciência e uma arte. Como ciência que é necessita de muito estudo, prática, um conhecimento aprofundado das técnicas, e a habilidade manual para identificar áreas problemáticas. Como arte curativa que também é a reflexologia consegue os melhores resultados quando o terapeuta trabalha com dedicação, paciência, uma atenção focada, e sobretudo muita empatia.

Quais os benefícios da Reflexologia?

A reflexologia reduz os níveis de stress e induz um estado de relaxamento profundo.

Nós não podemos evitar o stress. Nós vivemos com stress e dentro do stress. A Organização Mundial de Saúde afirma que pelo menos 75% das doenças, nos países ocidentais, estão intimamente relacionadas com o stress. A reflexologia poderá reduzir os níveis de stress ao estimular um relaxamento mais profundo e

A reflexologia limpa o nosso corpo.

O nosso corpo tem os seus próprios mecanismos para limpar as toxinas e outras impurezas que se vão acumulando. Se estes deixam de funcionar correctamente então dá-se um aumento de toxinas no organismo, assim como um aumento de desperdícios resultantes do metabolismo celular. Um corpo saudável é como uma casa saudável; é preciso atirar com o lixo para fora com regularidade. Ao causar um relaxamento profundo a reflexologia leva a que todos os sistemas do organismo funcionem de maneira mais eficiente, incluindo os relacionados com a excreção.

A reflexologia equilibra todo o sistema humano.

O termo técnico para este equilíbrio é homeostasia, isto é, um estado de equilíbrio dinâmico, variando dentro de limites precisos. Em reflexologia isto significa também o encontrar-se centrado e consciente de si mesmo. O corpo humano é feito de muitas partes, cada uma a trabalhar de acordo com as suas leis e objectivos. Para que o corpo se encontre saudável todas estas partes têm de trabalhar em conjunto, como um todo. Se uma parte se torna mais lenta outras irão sofrer as consequências.

A reflexologia revitaliza a energia.

A energia é uma coisa muito pessoal. Cada um de nós a experimenta de forma diferente. Às vezes a energia é excitante e revigorante, outras é calma e pacífica. Apesar das diferenças entre cada um de nós a verdade é que a energia flui. Circula consciente ou inconscientemente pelo nosso corpo a um nível físico, emocional e mental. Esta energia necessita de ser revitalizada de vez em quando. De acordo com a teoria da polaridade esta energia deve fluir desimpedida entre pólos opostos (negativo e positivo) dentro de cada estrutura celular.

A reflexologia é uma terapia preventiva.

As terapias preventivas vão tendo cada vez mais importância no ocidente devido à consciencialização dos 'ataques' diários que temos de enfrentar; stress, fadiga, aditivos alimentares, água poluída, radioactividade, poluição atmosférica, para nomear só alguns dos 'culpados'. Todos eles vão afectar directamente o nosso sistema imunitário. O sistema imunitário também responde de forma sinérgica, dependendo de outros processos fisiológicos para manter as suas linhas de defesa. Só quando o corpo se encontra em forma é que o nosso sistema imunitário é capaz de se defender dos agentes que podem estar na causa da doença.

Como funciona a reflexologia?

Há várias teorias que explicam o sucesso desta terapia:

- ESTÍMULO DO SISTEMA LINFÁTICO/ CIRCULATÓRIO;
- POTENCIAL ELÉCTRICO/ MATRIZ VIVA;
- ENERGIA CHI;
- EFEITO PLACEBO;
- TERMINAÇÕES NERVOSAS/DEPÓSITOS DE MINERAIS;
- PROPRIOCEPÇÃO.

QUAIS OS MAIORES BENEFÍCIOS DA REFLEXOLOGIA?

- Relaxa o corpo, a mente e o espírito
- Normaliza as funções corporais
- Melhora a circulação sanguínea
- Melhora a comunicação nervosa
- Aumenta as capacidades do sistema imunitário
- Alivia a dor
- Trata a pessoa no seu todo