

O poder da reflexologia facial

A técnica que promete prevenir, diagnosticar e tratar problemas de saúde através da estimulação do rosto.



Stress, infertilidade, problemas musculares, hormonais, psicológicos, emocionais e, até, problemas neurológicos.

São inúmeras as áreas de aplicação da reflexologia facial, uma técnica terapêutica criada há cerca de 30 anos pela dinamarquesa Lone Sorensen, que atualmente dirige o Insituto de Reflexologia Facial Internacional, uma instituição de ensino autorizada pelo Ministério da Saúde da Catalunha.

Com escolas em mais de 20 países, incluindo Argentina, Japão, Estados Unidos da América e Dubai, chega agora a Portugal, com formações dirigidas a terapeutas e pais.

Do rosto ao cérebro

O fundamento da reflexologia facial é o mesmo que o da reflexologia podal. «Ambas estimulam as terminações nervosas, desencadeando reações físico-químicas em células nervosas e neurónios que fazem a condução elétrica até ao cérebro», refere esta especialista.

No entanto, a estimulação da face é mais vantajosa, explica Lone Sorensen. «O impulso gerado é muito mais forte ao chegar ao cérebro, porque as terminações nervosas não só estão mais perto deste órgão, como os impulsos têm o dobro da velocidade e são mais eficientes do que os gerados pela estimulação dos pés».

O enfoque, acrescenta a especialista, «está no que se passa no interior do organismo», com o objetivo de atuar sobre as causas. «Nem sempre podemos curar, mas pelo menos conseguimos dar melhores condições de vida».

Visão holística

O método combina medicina oriental, técnicas de acunpuntura e neuroanatomia. Estas «técnicas básicas» são combinadas com 14 «adicionais», como o método Yamamoto, que Lone Sorensen refere ter aprendido com «um médico japonês especializado em danos cerebrais» em que são colocadas 16 agulhas sobre cada ponto estimulado.

A complementaridade, afirma, é uma garantia de eficácia. «As técnicas reforçam-se mutuamente porque uma atua no sistema respiratório, outra no circulatório, outra no sistema nervoso central, enquanto se aplicarmos uma que só atua num sistema e bloqueio estiver noutro, não obtemos resultados».

Para além de tratar, o objetivo é prevenir doenças e avaliar o estado de saúde global, por exemplo, identificando nódulos cujas diferentes configurações podem, segundo a criadora da reflexologia facial, ser associadas a diferentes tipos de desequilíbrios.

Método para crianças

Sorensen desenvolveu também a «tempranoterapia», um método dirigido a crianças que combina reflexologia facial, podal, manual, muscular, bem como terapia de escrita e de leitura. Dificuldades de aprendizagem, hiperatividade, dislexia e agressividade são aplicações possíveis, bem como deficiência mental, danos cerebrais traumáticos e autismo.

Muitas das manifestações no rosto como rugas e bolsas sob os olhos estão relacionadas aos desequilíbrios energéticos em um ou mais dos órgãos do corpo, porque a energia não flui como deveria, seja por excesso ou deficiência.

Quando, por exemplo, as pálpebras estão inchadas, podem indicar algum distúrbio nos rins. Estes e outros problemas podem ser amenizados através da reflexologia facial. Porém, o que é isto?

A reflexologia facial é uma técnica utilizada há milênios na Medicina Chinesa, que ajuda a melhorar diversas dores e desconfortos nos órgãos do nosso corpo. Cada ponto do rosto representa um órgão do nosso corpo, e sua aplicação se baseia na pressão desses pontos, que são conexões nervosas localizadas na face, com a finalidade de melhorar o fluxo sanguíneo, desbloquear energia estagnada e aliviar o estresse.

Com a aplicação da reflexologia facial, é possível também melhorar o estado emocional, pois grande parte do nosso desconforto e desânimo provém do estresse.

Passos para aplicar a reflexologia facial: Os passos são simples. Temos apenas que fazer massagens circulares com a gema dos dedos nos pontos especificados na imagem por UM MINUTO para aliviar e até mesmo eliminar a dor em algum local específico.

Da mesma forma, ainda que não sintamos dor, podemos massagear esses pontos para gerar alívio e simplesmente desobstruir energia.

Todo esse processo de massagens e pressão sobre os pontos faciais resulta em liberação de endorfinas, que são neurotransmissores produzidos pelo sistema nervoso, responsáveis pela sensação de bem-estar, estímulo da circulação sanguínea e melhora no sistema imunológico.

Essa técnica trabalha muito eficazmente no sistema nervoso central, e não tem contra indicações.