



REFLEXOLOGIA ESPIRITUAL

UM ESTUDO

INTRODUÇÃO

Um fluxo de mudança está a acontecer no nosso planeta. A mudança ocorre em todos os setores da nossa sociedade, com as pessoas a acordarem para a sua verdadeira identidade como Consciências Multidimensionais.

Novos desafios acontecem todos os dias. Hoje em dia a humanidade está a ser governada pela energia espiritual e é por isso que estamos a observar, tantas mudanças, tantas metamorfoses, tanto despertar.

Hoje, as pessoas estão mais focadas com seu total bem estar. E a única maneira de encontrá-lo é melhorar sua espiritualidade que, segundo o Dalai Lama, é o que produz no ser humano uma mudança interior.

A saúde é nosso estado natural. Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde é mais do que a ausência de doença ou enfermidade, é o estado de perfeito bem-estar físico, mental e social.

Temos que acrescentar o bem-estar espiritual, uma condição na qual a pessoa experimenta em todos os momentos alegria e satisfação em viver, a sensação de plenitude e a consciência de estar em harmonia com o universo que a cerca.

Procurar a essência interna que nos liga à fonte universal é hoje uma busca mais frequente porque o objetivo é elevar a consciência acima do caos interior e exterior com o qual todos nós lidamos diariamente, possibilitando-nos a experimentação da consciência calma e tranquila, que é a essência do espírito humano.

Já não é suficiente a nossa capacidade de pensar, racionar e sentir, há a necessidade de se encontrar a totalidade do equilíbrio, o nosso Bem Estar Total.

A integração na nossa vida de todos os quatro elementos; Físico, Emocional, Mental e Espiritual faz-se através de uma técnica que restabelece o valor energético do nosso organismo.

Uma das Técnicas que nos permite essa tomada de consciência, a Cura Total é a Reflexologia.

***“Porquê separarmos a nossa vida espiritual da nossa vida prática?
Para um ser integral, essa distinção não existe”***

Lao Tzu

OBJETIVOS

Tomada de consciência => Olhar interior => Mudança => CURA

O objetivo é permitir que através da reflexologia os pacientes possam aceder a estados de consciências que lhes permita trazer mais equilíbrio, saúde, mais harmonia, e manter uma forte ligação com a sua fonte espiritual e integrar todos os quatro níveis de existência na sua vida.

A reflexologia deve ajudar a curar as áreas bloqueadas e auxiliar no crescimento e desenvolvimento da própria evolução pessoal e evolução da consciência humana.

Os aspectos físicos, mentais e emocionais, são os mais desenvolvidos na nossa cultura ocidental moderna. O aspecto espiritual é a nossa essência interior, a nossa alma, a parte de nós que existe além do tempo e do espaço. A falta de ligação ao espírito pode ser a raiz de muitas doenças e infelizmente é por vezes o que mais negligenciamos.

A Reflexologia será a prática espiritual que vai permitir fazer o contacto interior, para encontrar a força para fazer o seu trabalho pessoal de cura que o paciente necessita para o seu desenvolvimento total.

“A verdadeira Cura só pode ter lugar quando há um despertar do Eu espiritual”

Edgar Cayce

MÉTODO

A. Participantes

Foram selecionadas 12 pacientes

- ASM Mulher, terapeuta
- SC Mulher, professora e terapeuta
- DM Homem, terapeuta
- RMV Mulher, contabilista
- AIR Mulher, bancária
- AB Mulher, professora
- PF Mulher, violinista
- SP Mulher, designer gráfico
- VB Mulher, dona de casa
- AG Mulher, advogada
- MNV Homem, reformado
- PC Mulher, reformada

B. Terapias

Terapias conjugadas com a Reflexologia Espiritual durante os tratamentos:

- Visualização
- Chacroterapia
- Cromoterapia
- Medicina Tradicional Chinesa

C. Periodicidade

Sessões semanais ou quinzenais de 50m de Reflexologia Espiritual intercaladas sempre que necessário com Sessões específicas para atender às necessidades momentâneas e específicas dos pacientes.

D. Tratamento

Sabemos que cada um experimenta a energia á sua maneira, mas a energia flui e circula por todo o corpo consciente ou inconscientemente em todos os níveis: físico, emocional, mental e espiritual.

A s energias da Consciência podem ser ativadas de três maneiras:

1. Circulação Energética (circulação fechada; estado vibracional);
2. Absorção Energética (receção energética);
3. Exteriorização Energética (Irradiação energética).

Usando as sinergias cada tratamento consistiu em:

- Fase 1. Relaxamento;
- Fase 2. Circulação de Energia;
- Fase 3: Absorção de Energia;
- Fase 4: Balanço Energético.

FASE 1

1. Relaxamento Inicial

- A conexão com o paciente
- Reforçar a habilidade inata do corpo de relaxar

2. Sistema Respiratório

- A respiração é vital para a nossa existência física
- A respiração é um ritmo de vida. Vive-se conforme a respiração e respira-se conforme se vive.

FASE 2

3. Sistema Nervoso Central

1. Cérebro
 - Centro de comando do corpo
2. Coluna –
 - A coluna cervical (medula) é o grande canal condutor de energia.

4. Sistema Nervoso Periférico

1. 12 pares de Nervos Cranianos
2. 33 pares de nervos espinhais
3. Plexos
 - Plexo cervical

- Plexo braquial
- Plexo lombar.
- Plexo sacral.

5. Plexo Solar

- Responsável pela irrigação energética do sistema digestivo. Desenvolvido, facilita a percepção de energias ambientais.
- Assegura a compreensão, gestão e domínio das emoções.
- É a porta de entrada para a Consciência do plano astral.

6. Sistema Endócrino

- Fonte de todas as actividades humanas
- As glândulas produzem secreções hormonais que circulam por todo o nosso corpo
- As glândulas endócrinas – projecções físicas de cada um dos sete chacras – são sustentadas pelos padrões de energia oriundos de cada um deles a que estão relacionadas

7. Sistema Imunitário

- Defesa do organismo contra invasores internos e externos.
- Defesa da alma contra a total ausência de suto-conhecimento.

8. Meridianos

- Canais que conduzem a energia.
- Cada um deles representa um órgão ou unidade funcional.
- Uma visão dos órgãos não só como órgão anatómico mas essencialmente como uma função energética.

FASE 3

9. 5 Elementos

Sistema da MTC que baseia se numa classificação simbólica dos elementos e em leis de funcionamento. A finalidade é fazer circular harmoniosamente a energia em todo o corpo para o equilibrar.

Utilizou-se a lei da geração: O Fogo gera a terra, que gera o metal, que gera a água que gera a madeira.

Inicia-se o tratamento pela diátese do paciente. Trabalham-se os órgãos e as entrans

10. Chacras

Há 7 centros de energia que são considerados como centros maiores e mais importantes. Cada chakra é reconhecido no corpo como um foco de força-vida relativo às energias físicas, emocionais, mentais e espirituais. Estes 7 chacras formam uma rede através da qual corpo, mente e espírito interagem como um todo. Os 7 chacras principais correspondem a aspectos específicos da nossa consciência, têm cada um as suas características e funções individuais e conectam com uma glândula do sistema endócrino.. Os chacras podem influenciar positiva ou negativamente o nosso bem estar total..

1. Chakra da Raiz (Muladhara) – Segurança, Sobrevivência, Proteção
2. Chakra do Sacro (Svadhishthana) – Emoções, Criatividade
3. Plexus Solar (Manipura) – Poder, controle, personalidade
4. Chakra do Coração (Anahata) – Amor, conexão, paixão
5. Chakra da Garganta (Vishuddha) – Expressão, verdade, autenticidade
6. Chakra do 3º Olho (Ajna) – Intuição, empatia, consciência espiritual
7. Chakra da Coroa (Sahasrara) – Consciência Universal

FASE 4

11. Balanceamento final

- Estabilizar a energia
- Harmonizar o todo

RESULTADOS

“O quê me fez desta vez?”

Este foi o comentário comum a todos os participantes depois da primeira sessão. De salientar que desconheciam qual o tratamento que iam receber.

Desde o início, os resultados foram muito positivos, todos conseguiram atingir os seus objetivos e serem capazes de alcançar uma paz de espírito e um grande estado de tranquilidade e procederem a:

- Mudanças internas
- Desbloqueios de energias já velhas
- Limpeza de memórias negativas, crenças e padrões de pensamento
- Eliminação de conflitos emocionais.

O testemunho dos participantes sobre o que sentiram e os resultados que obtiveram, descritos na primeira pessoa, são sem dúvida o melhor modo de conseguir descrever os benefícios que esta técnica pode oferecer.

- *“Faço reflexologia espaçada no tempo, mas sempre que as faço, sinto um bem-estar físico e emocional que me faz querer voltar sempre e quantas vezes, quando a sessão acaba, desejo perpetuar aquele momento. Os tratamentos têm sido localizados nos pés e a sensação que tenho é como se o meu corpo deixasse de ser uma massa ligada à terra e passasse a ocupar uma dimensão diferente, sem gravidade! É ausência de gravidade ...sinto-me leve, muito leve, fisicamente e não só, também mentalmente. É um sentimento de evasão e de liberdade. É um estado harmonioso que me desperta para uma série de emoções, tenho a sensação que todos os meus poros e todas as minhas células ficam permeáveis a novas sensações, novos estímulos sensoriais, o espírito mais aberto e disponível para absorver novas perspectivas. Tem sido uma caminhada, uma boa caminhada, em que o meu ser se vai reconstruindo e talvez até evoluindo no seu auto-conhecimento. Quanto a essa evolução e a ligação com a reflexologia será coincidência? não tenho certezas, mas acredito do fundo do coração que estão absolutamente interligadas! Sinto-me muito grata pelo encontro ocasional com a reflexologia e à Maria João por este caminho e esta experiência, atrever-me-ia a dizer; divina! Não é uma criação divina como a obra de Miguel Ângelo, mas é com certeza uma re-criação de nós próprios, por uma via mais espiritual.” SP*
- *“Durante: A entrada gradual num processo de reequilíbrio físico e espiritual que suavemente vai permitindo ao corpo e em especial ao espírito, quase inconscientemente, começar a selecionar e eliminar tarefas possibilitando o trabalho de “limpeza”. Apaziguar tensões possibilitando a libertação de energias para a tomada de melhores e mais conscientes decisões.*

Após: A sensação de melhoria física, de que as peças do corpo e da mente, foram oleadas e recolocadas no lugar. A sensação de regeneração, até de um certo rejuvenescimento. A sensação de entrega que o relaxamento consegue, liberta-nos do acessório e centra-nos, melhor dizendo recentra-nos naquilo que verdadeiramente precisamos, física e espiritualmente, dando-nos uma serenidade que nos permite discernir melhor qual o caminho a seguir nas coisas da vida.”MNV

➤ *“Neste caminho que percorremos pela vida, os nossos pés representam cada passo, na direção do nosso propósito. O enraizamento é essencial para que a conexão àquilo que somos ocorra em harmonia com a nossa essência e com todo o Universo*

.A reflexologia contribui para esse equilíbrio corpo/mente/emoções, mas também para essa consciência maior do nosso divino sagrado em nós.

Em muitas das sessões de reflexologia com a Maria João me é permitido reconhecer a origem de muito das manifestações físicas ou emocionais e iniciar um processo de limpeza e cure indo ao encontro da minha própria mestria” - SC

➤ *“Tenho recorrido à reflexologia através da Maria João e para mim tem sido uma bênção. Como costumo dizer: este é o meu momento para se trabalhar em mim, na minha pessoa, na minha cura, na minha evolução. De forma rápida fico tranquilo, relaxado e esse é o estado de que preciso para, por um lado obter o máximo de benefício da sessão de reflexologia, e por outro para eu mesmo trabalhar em mim. Acho interessante o facto de sentir/ver dentro de mim o trabalho da Maria João porque à medida que as técnicas são executadas há uma expansão do meu corpo emocional e espiritual. Percebo como os meus chakras são ajustados ou expandidos através da reflexologia, e o meu trabalho em mim fica facilitado.*

Em suma, descobri que a reflexologia é uma excelente maneira de tratar de forma mais abrangente a pessoa, tocando nas várias camadas de quem somos, e dessa forma potenciar a cura física. No final sempre falamos por um pouco sobre o que foi sentido e visto de parte a parte e sempre fica um largo sorriso pelo encontro de ambas as visões e de como elas se encontram e se potenciam”. DM

➤ *“Algumas linhas para dar uma visão geral da eficácia da reflexologia nos meus problemas. As sensações de opressão ao nível do peito em geral e mais particularmente ao nível do plexo solar foram terríveis, não conseguia controlar o stress, não tinha lugar para estar, e uma sensação de mudar de personagem. Eu estava ciente disso, mas não conseguia controlar essas emoções e sentimentos.*

Felizmente, graças às sessões de reflexologia, encontrei um bom bem-estar emocional, mental e espiritual e, portanto, e uma qualidade de vida agradável, o que é fantástico. Uma sensação de leveza que não acontecia há muito tempo, especialmente com um temperamento ansioso como o meu. Eu nunca achei que poderia ser tão eficiente e tão rápido. Um enorme obrigado ao meu terapeuta que me devolveu o sorriso” VB.

➤ *“Sinto que o stress e os bloqueios que se vão formando se transformaram em relaxamento, serenidade, no equilíbrio do meu corpo e até mesmo energético.*

*Sinto-me mais leve, mais alegre, com mais energia.
Tem sido um quando sentamos caminho de descoberta do meu interior, das minhas emoções e que me tem ajudado no meu crescimento espiritual, na forma como me relaciono com os outros e comigo mesma.
Bem haja por tudo e por me ter dado a conhecer esta terapia maravilhosa.” AIR*

- *“O estado de paz e relaxamento que alcanço durante o tratamento não só faz-me sentir descansada e contente, mas também muito desperta.
Sinto um sereno confronto com a realidade e com a minha própria natureza. Sinto-me muito bem e em Paz”. PC*

- *“A reflexologia tem-me ajudado a sentir-me mais perto da minha essência. Sempre que saio das sessões sinto uma ligação especial com o resto do mundo, talvez um lado subtil desconhecido, chegando a sentir as minhas emoções à flor da pele, e, no entanto, sou uma pessoa que tem dificuldade em entrar nas emoções. Agradeço ter encontrado a Maria João que com as suas mãos me toca na alma. Sinto leveza quando saio da sessão, e paz comigo e com o mundo que me rodeia no dia a dia. – PF*

- *A minha experiência com a Reflexologia tem sido muito positiva. Proporciona-me um estado de relaxamento e encontro nesta terapia uma forma de ver e encarar os problemas do dia a dia com mais tranquilidade.
As sensações são diferentes a cada toque, e por vezes a sensibilidade aumenta e sinto-me de fora, leve, com um crescente bem-estar em direção ao Zen, à entrega total. Entro na minha esfera e os problemas ficam de fora, e eu fico num estado de passividade que me permite ir ao meu Interior ao meu EU. - AB*

- *No início comecei a fazer reflexologia por sentir necessidade de relaxar. Depois verifiquei que podia com a reflexologia acalmar a mente e aprender a controlar e a modificar algumas das minhas emoções.
Hoje sei que a Reflexologia também me ajuda a contemplar a alma, e consigo ligar-me mais facilmente ao meu processo interior e me aproximar do meu espírito para encontrar o meu Verdadeiro Eu.
Estou muito mais calma, sinto-me melhor e todos ao meu redor já notaram a minha mudança. - AG*

- *“Desde à uns anos a esta parte tenho procurado respostas para as minhas questões existenciais e tenho procurado uma explicação espiritual para a nossa existência e o porquê de certas coisas nos acontecem na vida.
Li muitos livros, muitos autores e muitas formas diferentes de explicar todos estes porquês.
Quando iniciei as sessões de reflexologia, a minha mente ficou mais serena e percebi que todas as respostas estão dentro de mim.
Foi como se um caminho se tivesse aberto, mas um caminho que me tem mostrado que devo que ir dentro de mim, que devo que ir às profundezas do meu ser e é lá que estão todas as respostas e também todo o conhecimento.
Muitas das coisas que até então faziam sentido, neste momento já não fazem e a tranquilidade que sinto em relação a isso é maravilhosa
Deixei que querer ter todas as respostas e de ter que entender tudo. Neste momento, o mais importante é saber quem sou, o que quero, quais são os meus sonhos, o que me move, o que me faz feliz.
Percebi o que devo de fazer, mas não coloco pressão sobre mim, porque sei que vou lá chegar e que umas vezes vou adorar o caminho que tem que ser percorrido e outras não vou gostar tanto, mas a vida é isto mesmo.
Sei que é muito importante aceitar o meu lado sombra e o meu lado luz e que a pessoa que sou hoje se deve à sombra e à luz, um não pode existir sem o outro.
Aprender a tirar partido do lado sombra, porque muitas vezes é ele que nos faz andar em frente e não vale a pena tentar escondê-lo, porque a sombra é tão importante e necessária como a luz.
Aceitei que não tenho que estar sempre feliz. Aceitei que a vida muitas vezes é uma montanha russa. E que devo dar-me tempo para sentir o que estou a sentir e respeitar o que sinto e se fizer sentido procurar entender o porquê, senão é deixar fluir e tudo está certo do jeito que está.
Estou a caminho de fazer as pazes comigo e isso é muito bom.” RM*
- *“Após cada sessão sinto que fui "arrumada". a sensação é de harmonia e alinhamento e os resultados são tão óbvios que não é possível duvidar.
Em termos energéticos posso dizer que o alinhamento após a sessão é tal que sinto uma grande sensação de paz, que tudo está no seu lugar” ASM.*

CONCLUSÃO

Este estudo demonstra uma vez mais que a reflexologia é uma terapia holística, que trabalha a nível físico, emocional, mental e espiritual.

Saúde é a soma de todos os impulsos, positivos e negativos, que emanam de consciência. A cura acontece dentro de nós, começa pela compreensão do impacto que a nossa saúde emocional e espiritual tem para o nosso corpo e vive versa. Já dizia Hipócrates que o poder interior de cura é a maior força de que dispomos para chegar à saúde.

Ao trabalharmos um nível da vida, favorecemos o desenvolvimento dos outros níveis. e se para alguns é mais fácil começar o seu percurso pelo físico, para outros existe a necessidade de curar inicialmente o seu nível espiritual. A cura pode ser de cima para baixo, ou de baixo para cima.

A viagem interior dá-nos o conhecimento, isto é, uma consciência profunda do que nos rodeia de forma a podermos orientar e guiar a nossa existência e permite:

- Entrar em contacto com a fonte interior
- Eliminar os bloqueios
- Harmonizar o fluxo de energia
- Expressar todo o potencial
- Ter acesso à força da vontade
- Libertar-se de padrões antigos
- Cultivar a paz interior e a fraternidade
- Tornamos muito dinâmicos, criativos, confiantes e, ao mesmo tempo, mais humildes, amorosos e compassivos.

Precisamos olhar para a reflexologia, em um espectro mais amplo, para que ela possa ser incluída em todos os aspetos do bem-estar:

- Auto-reflexão - Consciência / Holística,
- Cuidado Profissional - Tratamento / Diagnóstico
- Cuidados Pessoais - Estratégia / Atividades

A Reflexologia pode nos ajudar a responder às quatro coisas que realmente interessam na nossa vida e que são: 'quem sou? onde estou? porquê estou aqui? o que faço com a minha vida?.

"O próximo grande avanço na medicina será entender que a vida espiritual está ligada ao físico"

Neale Donald Walsch