



# CUIDANDO AL CUIDADOR





# **BLOQUE 1**

## **CUERPO MENTAL**

### **MINDFULNESS**

**DEFINICIÓN**

**PRÁCTICA**



# MINDFULNESS

MINDFULNESS lo podemos definir como: "tomar conciencia del momento presente", "tomar conciencia de la realidad", "vivir el momento presente".

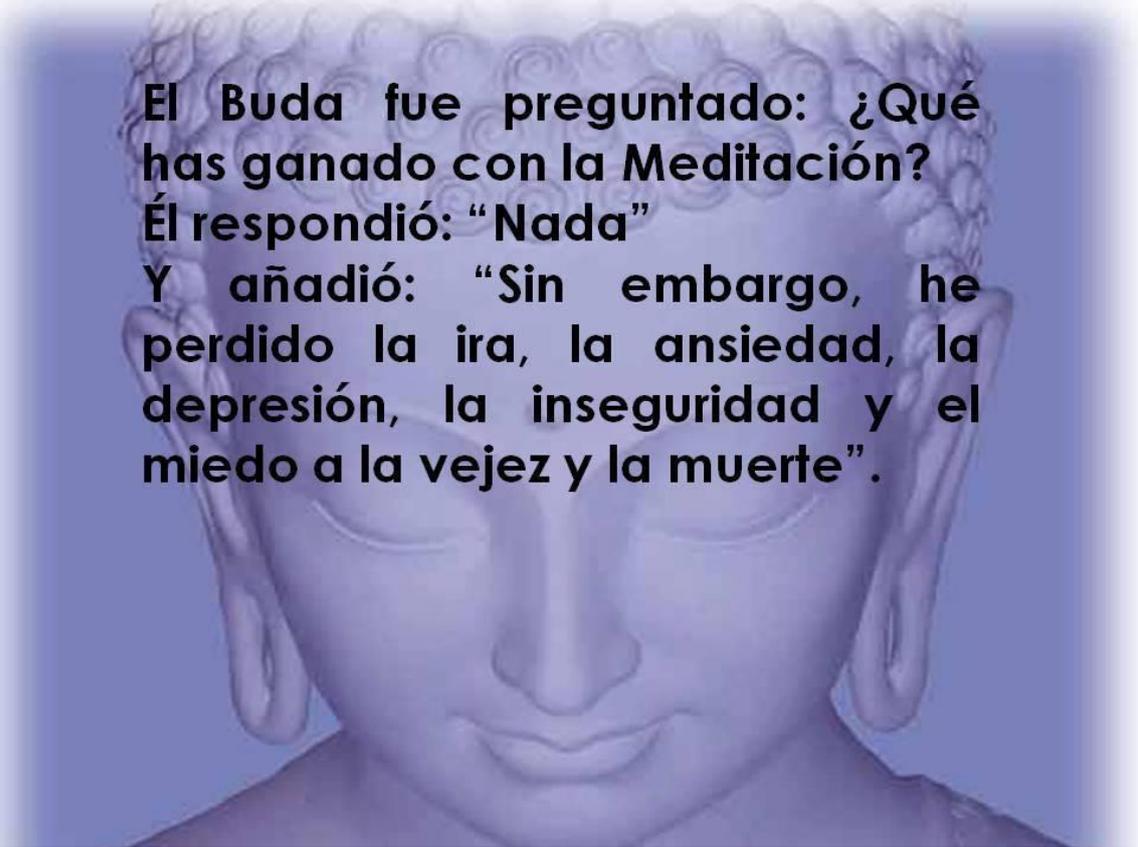
Los expertos en MINDFULNESS nos recuerdan que la vida es una corriente en permanente cambio de experiencias placenteras, desagradables y neutras. Todos tenemos alegrías y tristezas, éxitos y fracasos, ganancias y pérdidas. La verdadera felicidad, desde la perspectiva del MINDFULNESS, proviene del conocimiento de que todos podemos mantener nuestro equilibrio y tener nuestra conciencia tranquila a pesar de las condiciones cambiantes; de la misma manera que una montaña permanece igual de fuerte y estable cuando luce el sol que durante las tormentas.

Por suerte no tenemos que escoger una sola definición de felicidad. Todos deseamos tener alegría y satisfacción, sentido y propósito; y la fuerza interior para reaccionar con prudencia al dolor y a la desgracia. Pues es a través de la práctica de esta técnica cuando se llega a alcanzar una comprensión plena de lo que es el MINDFULNESS y cómo funciona, ya que ayuda a poner en contacto el cuerpo físico, el cuerpo mental y el cuerpo emocional de la persona; y las reacciones que tienen lugar dentro de ella.





**“Tú tienes la  
capacidad de controlar  
tu mente y tus  
pensamientos”**



**El Buda fue preguntado: ¿Qué  
has ganado con la Meditación?  
Él respondió: “Nada”  
Y añadió: “Sin embargo, he  
perdido la ira, la ansiedad, la  
depresión, la inseguridad y el  
miedo a la vejez y la muerte”.**

# **BLOQUE 2**

# **CUERPO FÍSICO**

## **LAS TERAPIAS REFLEJAS**

### **REFLEXOLOGÍA PODAL**

**Acciones de la Reflexología Podal**

**Respuestas reactivas al tratamiento**

**Contraindicaciones**

**Técnicas**

**Protocolo para Masaje**

**Localización de las Zonas reflejas**

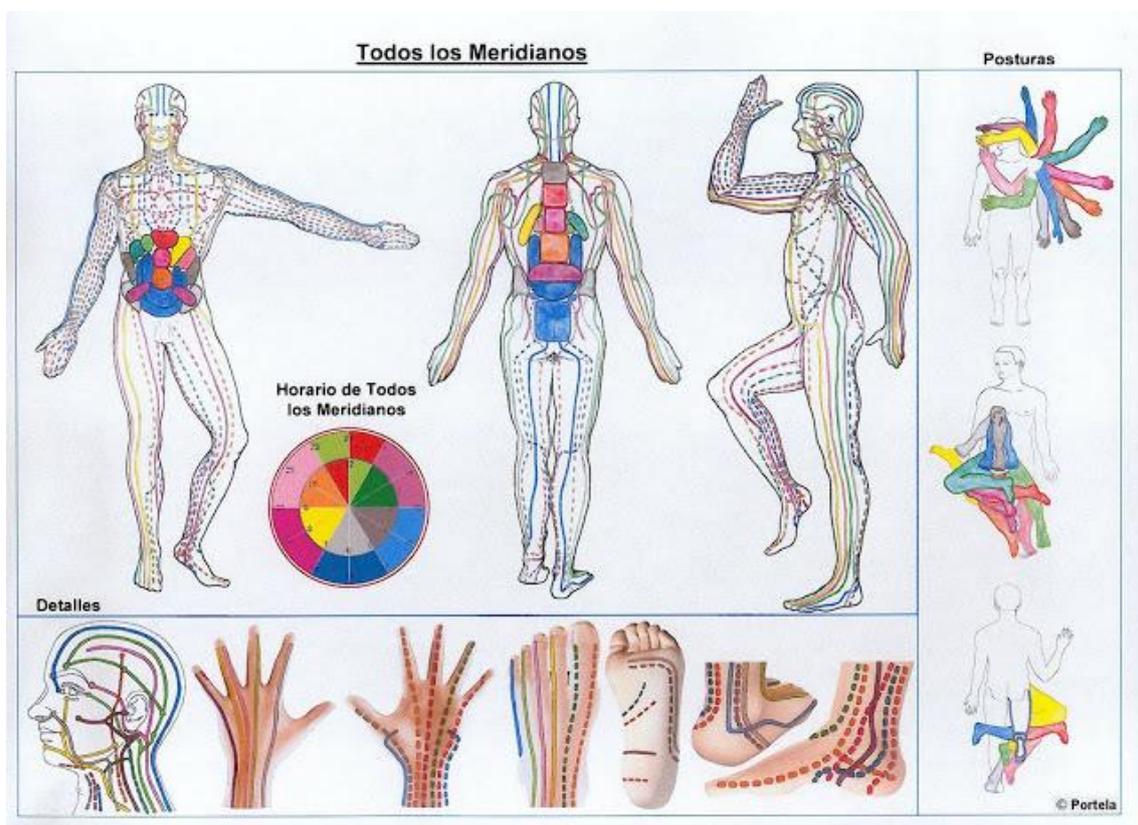
**Tratamiento de Patologías**



# Las terapias reflejas

Los masajes reflejos basan su técnica en la aplicación de estímulos sobre áreas que se hallan alejadas de los órganos o las zonas afectadas, las cuales suelen presentar patologías locales.

La reflexoterapia (reflexología podal, iridología, auriculoterapia,..), al igual que el shiatsu y la acupuntura; parten de la base de que en nuestro organismo existen zonas o meridianos que lo recorren, por donde fluye la energía. Este hecho se ha podido comprobar recientemente en unos estudios realizados en el hospital de Necker, en Francia. El Dr. Jean – Claude Darras, médico del pabellón nuclear del citado hospital y acupuntor, ha conseguido, bajo la dirección del profesor De Vemejoule, demostrar la existencia de estos canales de energía fotografiando los meridianos. Para ello ha utilizado isótopos radioactivos, inoculando a un paciente a nivel de un punto de acupuntura y observando su posterior evolución a través de un ordenador. Fue así como observó que esos isótopos se expandía en el organismo siguiendo un trayecto en concreto, que no correspondía al trayecto sanguíneo, nervioso o linfático, sino exactamente al trazado de los meridianos de la energía de la acupuntura, tal y como han sido descritos por la medicina tradicional china.

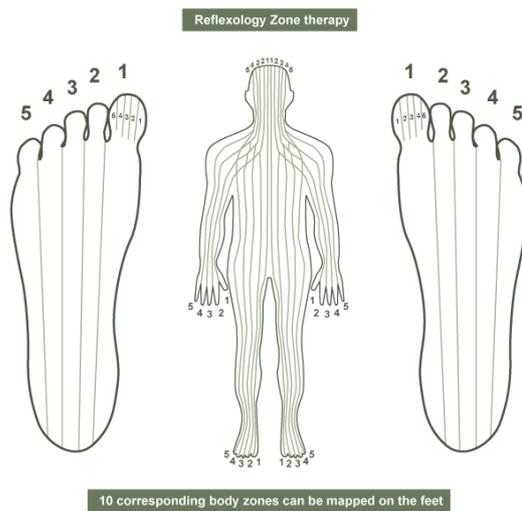


# Reflexología Podal

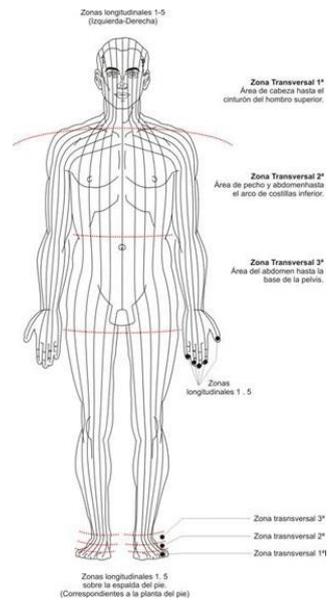
El norteamericano William Fitzgerald (1872-1942), eminente otorrinolaringólogo y una personalidad médica completa, provocó la atención del mundo occidental en el masaje de los pies. Sus observaciones le llevaron a la conclusión de que realizando presiones sobre ciertas partes del cuerpo a veces no era necesario utilizar anestesia en algunas pequeñas operaciones de nariz o garganta, y que presionando algunas partes de la mano se aliviaba el dolor de otras.

Poco a poco pudo trazar un mapa de estas zonas de modo sistemático. Así surgió la teoría según la cual el cuerpo humano puede considerarse atravesado longitudinalmente por diez "meridianos" que lo dividen en otras tantas zonas, cada una de las cuales contiene órganos y partes del cuerpo cuyos reflejos se encuentran en la zona correspondiente de los pies y de las manos.

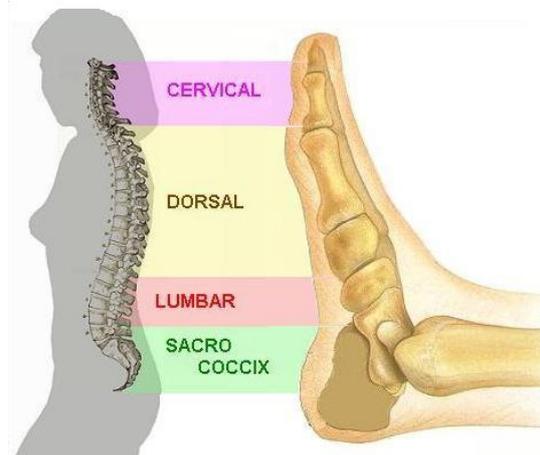
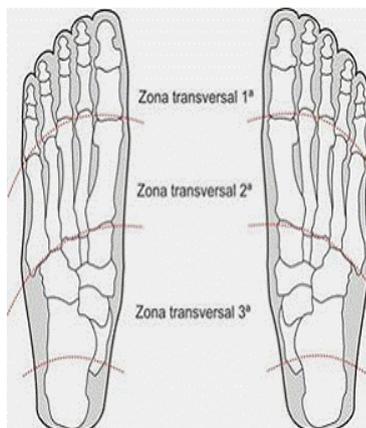
## 10 zonas longitudinales



## 4 zonas transversales



## 3 Líneas transversales del pie



# Acciones de la Reflexología Podal

1º Mejorar la circulación sanguínea y aumento de la temperatura, sobre todo en las piernas.

2º Disolver los sedimentos y residuos en el punto de origen de los bloqueos energéticos.  
Se perciben en forma de granulaciones o cristales.

3º Liberar y desbloquear la energía del organismo.  
Reduce el dolor

4º Equilibrar el funcionamiento orgánico y glandular de acuerdo con las necesidades, estimulando o inhibiendo.  
Se produce un aumento del metabolismo, descongestión de órganos y estímulo del sistema inmune

5º Relajación física y mental  
Reduce el estrés, tensión y ansiedad, induciendo a un profundo estado de relajación y bienestar.

6º Limpia el cuerpo de toxinas e impurezas

# Respuestas reactivas al tratamiento

Son reacciones que tienen lugar en el organismo como respuesta al tratamiento. Es un proceso de eliminación de toxinas e impurezas nocivas para la salud. Estas respuestas pueden llegar a durar desde unas pocas horas hasta varios días (entre 24 - 72 horas).

Las más habituales suelen ser:

## Dentro de las Respuestas fisiológicas:

- **Defecación.** El paciente puede experimentar que la expulsión de heces tras el tratamiento es mayor de lo habitual. El olor de éstas puede ser de peor , tener una consistencia más dura y un aspecto más oscuro. Es un tratamiento que va muy bien en casos de estreñimiento.
- **Orina.** Es un caso similar al anterior. La orina puede cambiar de color (más oscura), tener peor olor y llevar mayor cantidad de sedimentos
- **Sudoración.** Se puede experimentar una notable sudoración nocturna. El sudor puede alcanzar un olor fuerte e incluso llegar a ser irritante
- **Secreción nasal o bronquial.** Puede presentarse como un catarro con secreción, sin que estén realmente resfriados ya que es una reacción al tratamiento
- **En afecciones ginecológicas:** Aumento del flujo vaginal
- **A nivel cutáneo:** aparición de granos y eczemas de rápida recuperación

## Dentro de las respuestas Psico-emocionales:

Se puede observar cierta liberación o descarga de tensiones de tipo psíquico o anímico; especialmente en lo referente a estados de estrés, tensión nerviosa, sobrecarga emocional,...; todas ellas se pueden manifestar:

- en forma de sueño más profundo y reparador
- en forma de lloros sin motivos aparentes, durante o después del masaje; tras el cual el individuo se siente mucho mejor y más relajado

No hay que olvidar que las lágrimas son también una vía de eliminación de adrenalina, la hormona que se acumula en el cuerpo ante situaciones de estrés o tensión nerviosa.

**ESTOS ESTADOS DE DEPURACIÓN NO DEBERAN SER INTERRUMPIDOS**

# Contraindicaciones

- En individuos **trasplantados**
- En personas con **marcapasos**, prohibido presionar en zona refleja de corazón
- En presencia de **melanomas**, especialmente en pies y manos
- Pacientes con **eccema** extendido o con hongos, heridas, llagas, gangrena,... o como consecuencia de graves congelamientos o trastornos circulatorios de otro tipo.
- Durante la **menstruación** en puntos de matriz, ovarios
- Zona de aparato reproductor en **mujeres embarazadas** o en embarazos de riesgo
- Personas que tengan alojados cuerpos extraños cerca de los órganos o sistemas vitales
- Infecciones agudas
- La **Digestión**. Se recomienda esperar de 2-3 horas después de haber ingerido alimentos fuerte o pesados
- Si en los primeros momentos del tratamiento se siente muy mal suspéndalo

# Técnicas de Reflexología podal

**Bombeo:** con el dedo pulgar hacemos un movimiento que viene y va, presionamos suavemente y soltamos

**Rotación** se apoya la parte del pulpejo del dedo gordo sobre el punto y se hacen círculos pequeños y siempre con la misma intensidad y presión

**Paseo:** el dedo pulgar se va arrastrando hacia delante, doblándose sobre la primera articulación

**Fricción:** hacemos movimientos rápidos de abajo hacia arriba, con el propósito de calentar el pie.

TÉCNICAS A EMPLEAR SEGÚN EL ÓRGANO				
Plexo Solar	BOMBEO		Suprarrenales	BOMBEO - PASEO
			Riñones	BOMBEO - PASEO
Nuca	PASEO		Uréter	BOMBEO - PASEO
Ojos	PASEO		Vejiga	BOMBEO - PASEO
Oído	PASEO		Pulmones-Bronquios	BOMBEO - PASEO
Nariz	PASEO		Estómago	BOMBEO - PASEO
Senos frontales	PASEO		Páncreas	BOMBEO - PASEO
Tiroides	PASEO		Duodeno	BOMBEO - PASEO
Paratiroides	PASEO		Corazón	BOMBEO - PASEO
Trapezio	PASEO		Bazo	BOMBEO - PASEO
Colon transverso	PASEO			
Colon descendente	PASEO		Cabeza	ROTACIÓN - PASEO
Recto	PASEO		Hipófisis	ROTACIÓN - PASEO
Ano	PASEO		Epífisis	ROTACIÓN - PASEO
Intestino delgado	PASEO		Sien-trigémico	ROTACIÓN - PASEO
Ciática	PASEO		Tronco cerebral	ROTACIÓN - PASEO

## Protocolo para Masaje

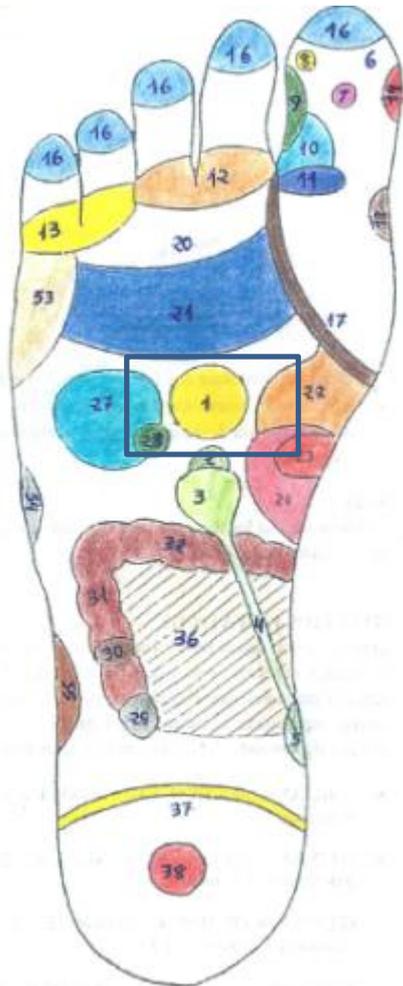
Antes de comenzar el masaje debemos de **desinfectar bien los pies**, para ello se aconseja una dilución de árbol de té, ya que es fungicida, y aceite esencial de limón o de eucalipto (diluir 10 gotas de cada en una cucharadita de gel de ultrasonidos, e ir añadiendo agua destilada hasta llegar a 100 ml)

1º Tapar el pie que no vamos a trabajar con una toalla con el fin de que no se quede frío

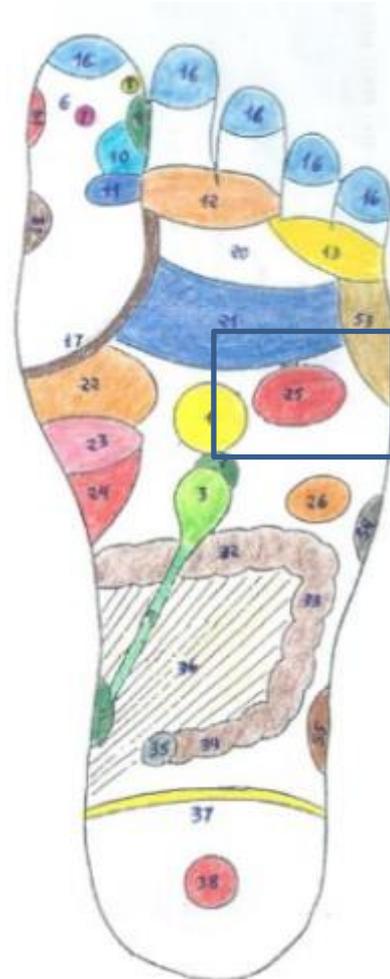
2º Usaremos un aceite de masaje como medio deslizante. Podemos mezclarlo con algún aceite esencial para que nos ayude en el tratamiento; por ejemplo el aceite esencial de lavanda invita al paciente a relajarse.

# Localización de las Zonas reflejas

## Plexo Solar (1)



## Corazón (25)



**Plexo solar (1):** es un punto fundamental en el tratamiento de las patologías neurovegetativas, estrés, tensión nerviosa,.... Es el punto más sedante.

Siempre comenzaremos el tratamiento por este punto con presión gradual (de menos a más)

**Corazón (25):** la zona de proyección se localiza en el pie izquierdo, por debajo de la almohadilla, siguiendo la línea del 4º dedo hacia abajo.

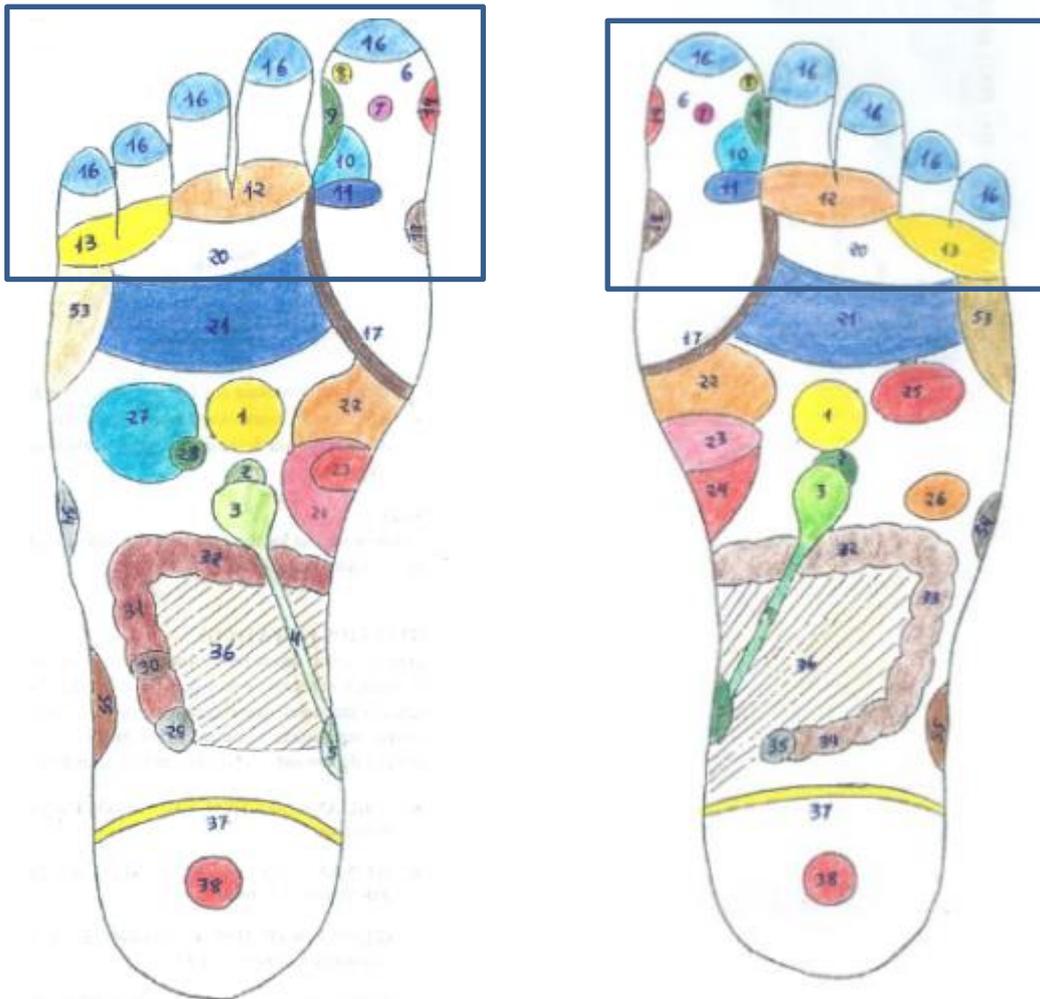
# Área de cabeza

Cabeza (6) - Sienes-Trigémino (9) – Cuello (10) – Nuca (11)

Ojos (12) –Oídos (13)

Senos frontales y Maxilares (16)

Dientes - Cavidad bucal, nasal y faríngea



**Dientes:** se reflejan en las articulaciones inter-falángicas de los dedos por su parte plantar, exceptuando en el dedo gordo. Zona que ayuda a aliviar dolores dentarios y a poner de manifiesto focos infecciosos.

**Cavidad bucal, nasal y faríngea:** en su conjunto se proyecta en el dedo gordo de ambos pies. Zona en la que podemos tratar a personas afectadas de rinitis alérgica, pólipos nasales, faringitis crónicas y cualquier padecimiento de estas cavidades.

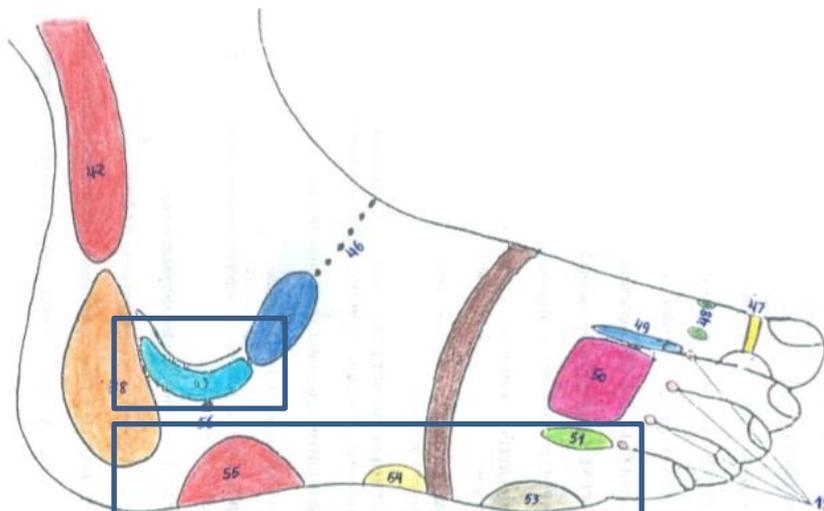
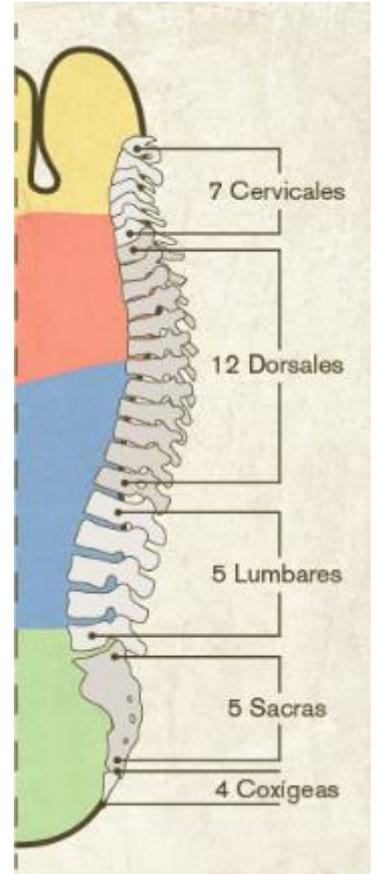
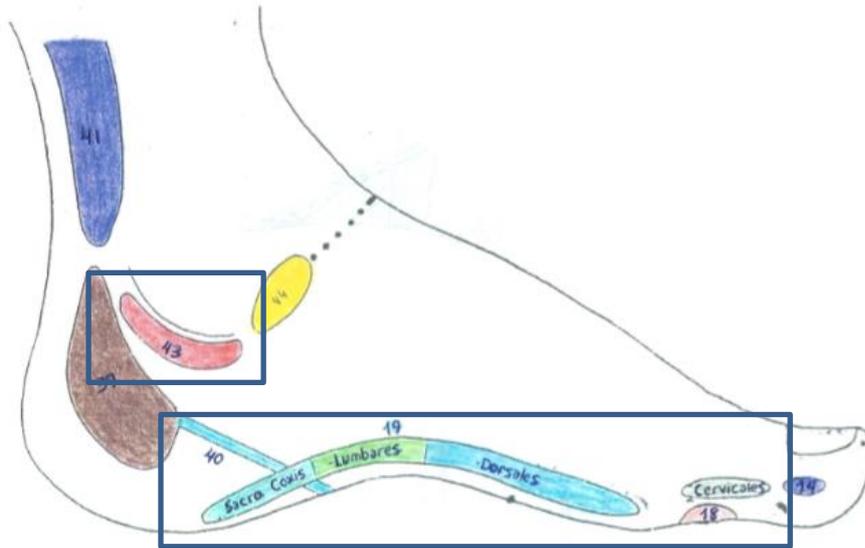
# Huesos - Articulaciones

**Columna vertebral**

Cervicales, Dorsales, Lumbares, Sacro-coxis

**Pelvis – cadera (43)**

**Hombro (53) – Codo (54) – Rodilla (55)**



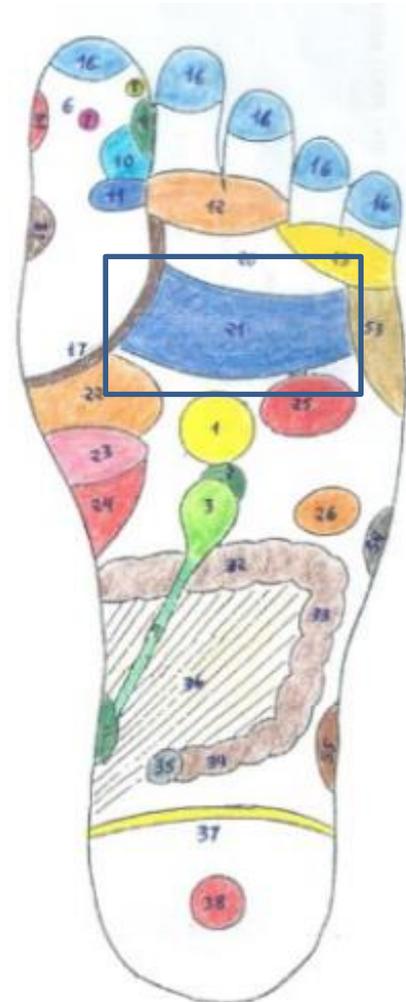
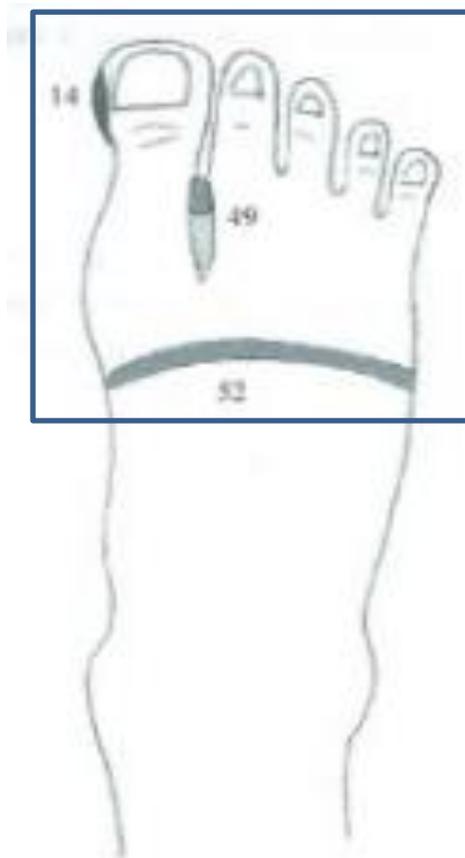
# Aparato respiratorio

Nariz (14)

Laringe, Tráquea (49)

Pulmón (21)

Diafragma (52)



# Aparato Digestivo

Estómago (22) – Páncreas (23) – Duodeno (24)

Hígado (27) - Vesícula Biliar (28)

Apéndice (29)

Válvula ileocecal (30)

Intestino delgado (36)

Intestino Grueso: Colon ascendente (31)

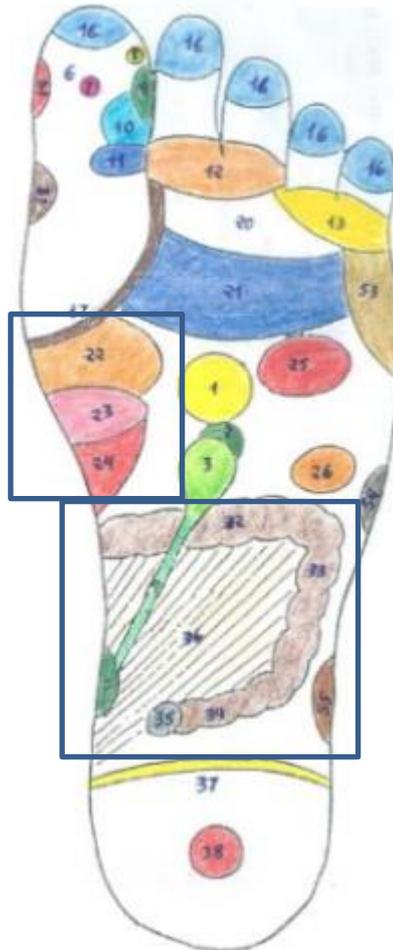
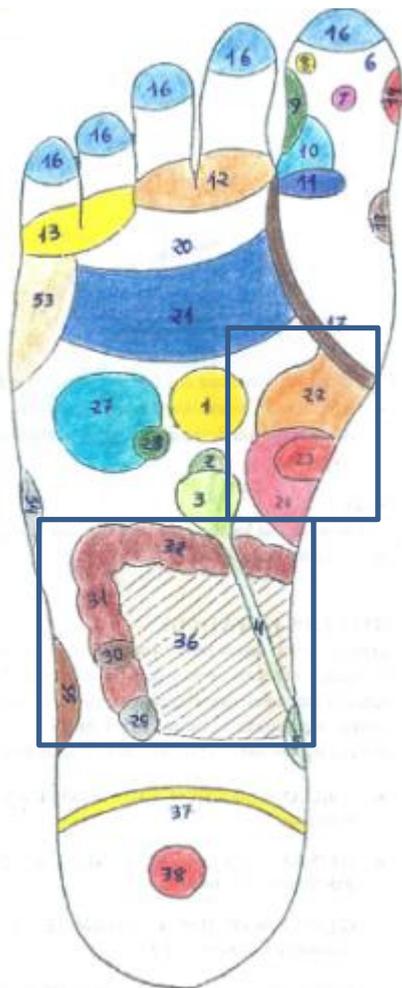
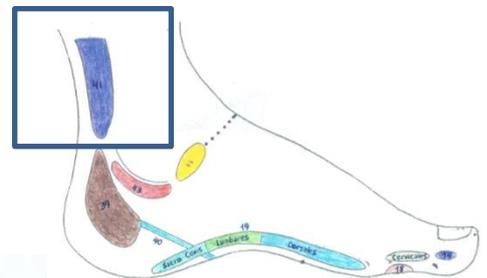
Colon transverso (32)

Colon descendente (33)

Recto (34)

Ano (35)

Zona Hemorroides (41)



# Aparato Reproductor

**FEMENINO:** Vagina (40) - Ovario (38) – Útero (39)  
 Trompas de falopio (46) - Mamas (50)  
 Hipogastrio/dolores menstruales (42)

**MASCULINO:** Pene (40) - Testículo (38) – Próstata (39)  
 Conductos deferentes (46)



# Aparato Urinario

Riñones (3) – Uréter (4) – Vejiga (5)



# Sistema linfático

Bazo (25)

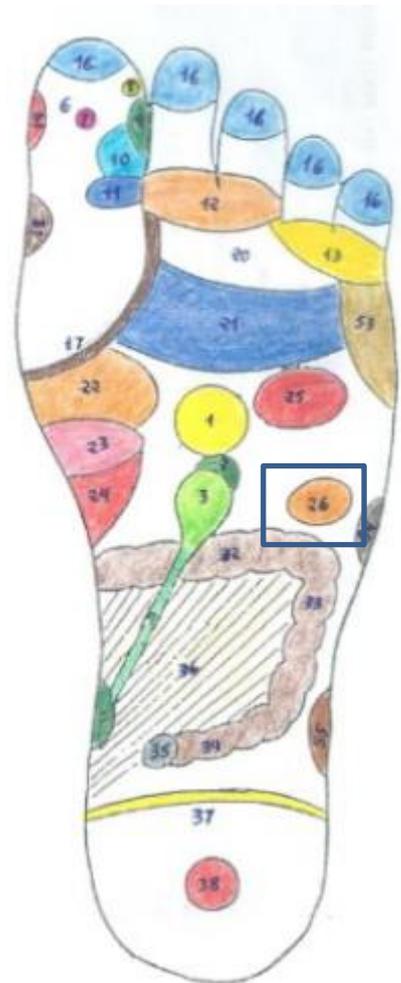
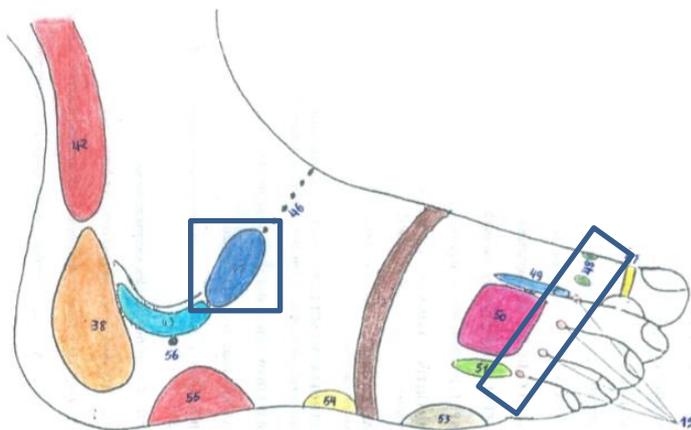
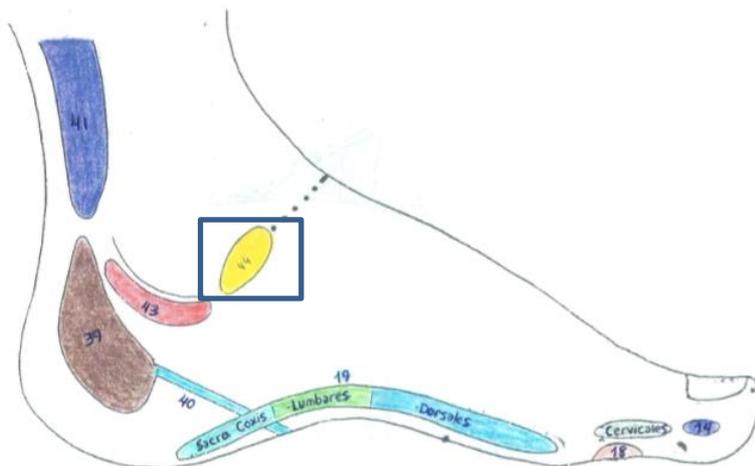
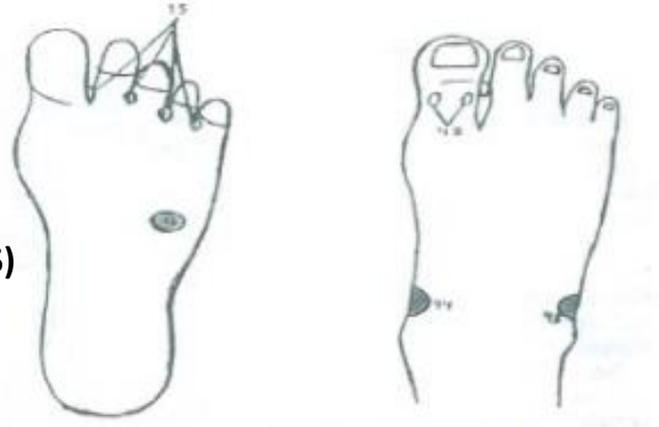
Ganglios linfáticos

Anillo linfático faríngeo (48)

Ganglios linfáticos abdominales (45)

Ganglios linfáticos torácicos (44)

Sistema defensivo (15)



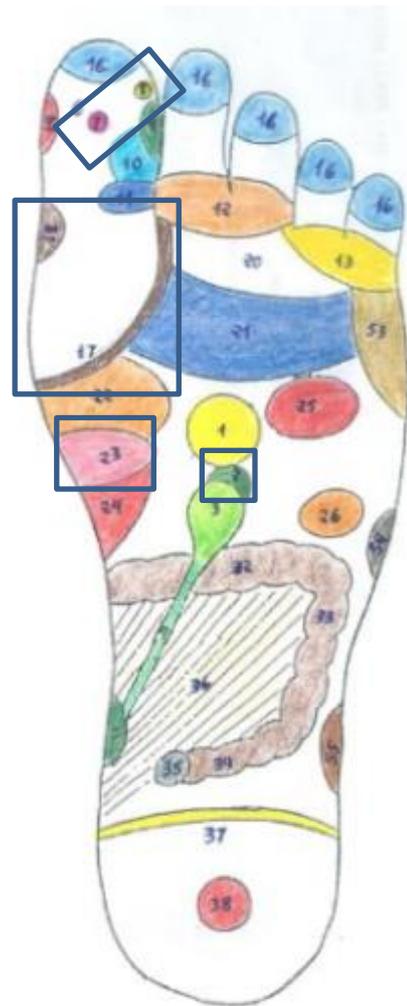
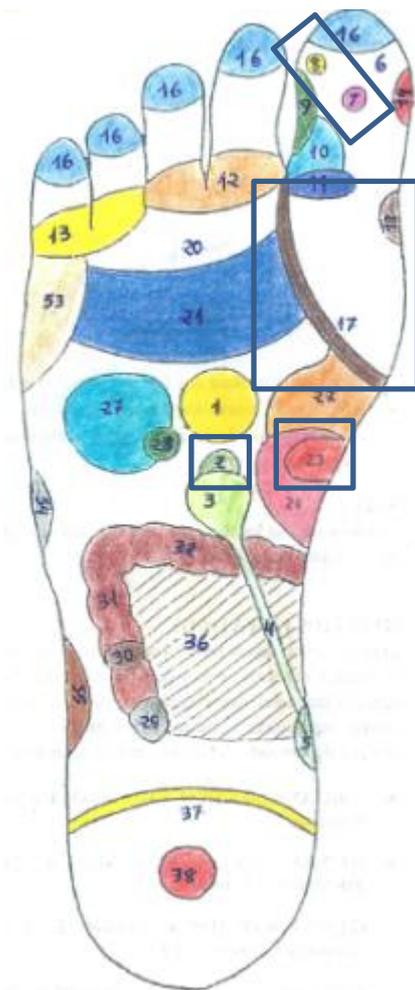
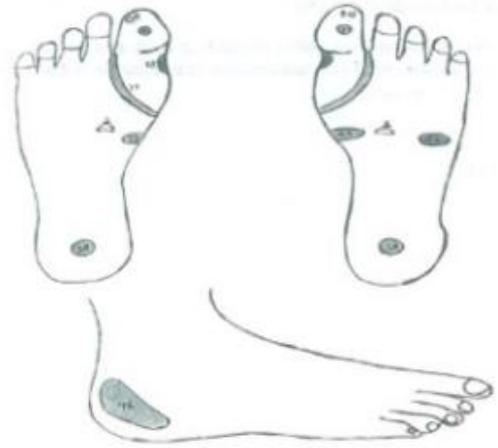
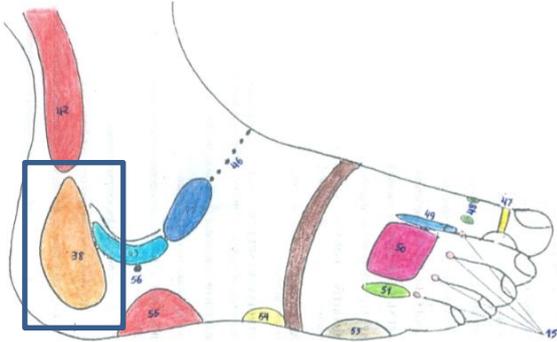
# Sistema Endocrino

Hipófisis (7) – Epíffisis (8)

Tiroides (17) – Paratiroides (18)

Páncreas (23) – Suprarrenales (2)

Testículos (38) – Ovarios (38)



# Tratamiento de Patologías

**AUSENCIAS MENTALES:** trastornos del cerebro, zona cabeza entera

**ACNÉ:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga

**ALERGIAS:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, válvula ileocecal, paratiroides

**AMIGDALITIS:** amígdalas, sistema linfático

**ANEMIA:** estómago, intestinos, metabolismo, bazo

**AFONIA:** laringe, amígdalas, sistema linfático

**APENDICITIS:** apéndice, sistema linfático, consultar al médico

**APETITO (falta):** aparato digestivo, tiroides

**ARTRITIS Y ARTROSIS:** zona correspondiente a la articulación, suprarrenales, hígado, riñón-uréter-vejiga, sistema linfático, paratiroides (para la artrosis)

**ASMA:** suprarrenales, riñón – uréter – vejiga, paratiroides, hígado, pulmones – bronquios, sistema linfático

**ATROFIA MUSCULAR:** hipófisis, suprarrenales, riñón – uréter – vejiga, paratiroides, aparato digestivo, sistema linfático, cambiar alimentación

**BOCIO:** hipófisis, tiroides, sistema nervioso

**BRAZOS (dolores):** masaje zona correspondiente, nuca

**BRONQUITIS:** pulmones-bronquios, suprarrenales, sistema linfático

**CABELLOS (caída):** hipófisis, ovarios-testículos, suprarrenales, aparato digestivo, metabolismo

**CALAMBRES (piernas):** hígado, aparato digestivo, paratiroides

**CELULITIS:** sistema linfático, ovarios-testículos

**CIATICA:** plexo solar, suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, rodilla, lumbares

**COXIS (dolores):** vértebras sacras y coxis, nunca masaje directo

**COLESTEROL:** tiroides, hígado

**COLUMNA VERTEBRAL:** toda la columna vertebral

**CORAZON:** corazón, suprarrenales, sistema linfático, aparato digestivo completo

**CRECIMIENTO:** hipófisis, tomar suplementación de vitaminas C y B

**DELGADEZ:** tiroides, aparato digestivo, metabolismo

**DIABETES:** hipófisis, tiroides, aparato digestivo, páncreas, hígado

**DIENTES (Gingivitis):** maxilares, si hay infección sistema linfático

**DOLOR CABEZA:** plexo solar, hígado, cabeza general

**ECCEMA:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, hígado

**ENFERMEDADES GENITALES:** zona refleja genitales, sistema linfático

**ENFERMEDADES INFECCIOSAS:** riñón-uréter-vejiga, suprarrenales, sistema linfático, bazo

**EPILEPSIA:** cabeza general, sistema linfático, intestinos

**ESCLEROSIS MULTIPLE:** cabeza general, columna vertebral, riñón-uréter-vejiga, sistema linfático, aparato digestivo, metabolismo

**ESTERILIDAD:** hipófisis, ovarios-testículos, útero, próstata

**ESTOMAGO:** plexo solar, zona refleja estómago

**ESTREÑIMIENTO:** plexo solar, intestinos (especialmente colon descendente y recto)  
Dieta: comer ensaladas, verduras, fruta, salvado

**FATIGA (debilidad muscular):** tiroides, paratiroides, suprarrenales

**FIEBRE:** sistema linfático, amígdalas, bazo

**FRACTURAS:** articulación correspondiente, paratiroides, aparato digestivo

**FRIGIDEZ (femenina):** hipófisis, ovario, útero

**GASES:** válvula ileocecal, intestino grueso insistiendo en el recto

**GOTA:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, hígado

**HEMORROIDES:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, intestino, recto, ano

**HERNIA DE DISCO:** columna vertebral, riñón-uréter-vejiga, aparato digestivo, hígado, vesícula biliar

**HÍGADO:** aparato digestivo, hígado, vesícula biliar; y en caso de inflamación: sistema linfático

**HIPERTENSIÓN:** plexo solar, riñón-uréter-vejiga, cabeza general

**ICTERICIA:** hígado, vesícula biliar, duodeno, sistema linfático

**IMPOTENCIA:** hipófisis, testículos, tiroides, se recomienda tomar vitamina E

**INFARTO:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, diafragma, aparato digestivo, metabolismo

**INFLAMACIONES:** zona reflejo del órgano, sistema linfático

**INSOMNIO:** plaxo solar, cabeza general

**LUMBAGO:** columna vertebral insistiendo en las lumbares

**MAREOS:** oído interno donde está el centro del equilibrio

**MENOPAUSIA** (trastornos): hipófisis, ovarios, útero, bajo vientre

**MENSTRUACIONES DOLOROSAS:** hipófisis, ovarios, útero, bajo vientre (no masajear durante la menstruación ya que puede aumentar el flujo)

**MUSCULARES** (dolores): zona reflejo correspondiente, hígado, páncreas, suprarrenales, riñón-uréter-vejiga

**NARIZ** (sangre): nariz, paratiroides, cabeza en general, aparato digestivo, metabolismo

**NEURALGIAS:** sien-trigémino, sistema nervioso

**NUCA:** zona reflejo nuca, vértebras cervicales, sacro, coxis

**OBESIDAD:** tiroides

**OJOS:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, nuca, ojos, sistema linfático

**OÍDO** (zumbidos): cabeza en general, oído interno, nuca

**PAPERAS:** amígdalas, ovarios-testículos, sistema linfático

**PARÁLISIS:** cabeza en general, nuca, columna vertebral, insistir en hipófisis

**PARKINSON:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, cabeza en general, nuca, aparato digestivo, metabolismo

**PESADEZ MENTAL:** hipófisis, tiroides, cabeza en general

**PIEL:** riñón-uréter-vejiga, hígado, aparato digestivo, metabolismo

**PIERNAS HINCHADAS:** riñón-uréter-vejiga, corazón, sistema linfático

**PIERNAS ULCERADAS:** riñón-uréter-vejiga, aparato digestivo, metabolismo

**PRESION SANGUÍNEA** (hipotensión e hipertensión): riñón-uréter-vejiga, corazón, cabeza en general. Para hipotensos, además: oído interno, suprarrenales

**PROSTATA:** próstata, suprarrenales, riñón-uréter-vejiga

**PULMONÍA:** pulmones-bronquios, suprarrenales, sistema linfático, paratiroides

**QUEMADURAS:** zona refleja de la parte afectada, suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, sistema linfático

**QUISTES:** zona refleja afectada, sistema linfático. En el caso de ser en los ovarios: pituitaria, tiroides, útero

**RESFRIADO:** pulmones-bronquios, senos cabeza, nariz, sistema linfático, cabeza en general

**RESPIRACIÓN:** pulmones-bronquios, cabeza en general, nariz, corazón

**REUMATISMO:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, paratiroides, metabolismo, aparato digestivo, zonas correspondientes

**RIÑONES:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, sistema linfático

**RODILLA:** rodilla, paratiroides

**SANGRE:** sistema linfático, corazón

**SINUSITIS:** senos frontales, sistema linfático, paratiroides, intestinos

**SOFOCONES:** hipófisis, tiroides, ovarios

**TENDINITIS:** zona correspondiente, brazo correspondiente a pierna

**TESTÍCULOS:** hipófisis, sistema linfático

**TOS:** suprarrenales, sistema linfático, pulmones-bronquios

**TROMBOSIS:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga

**ÚLCERA:** estómago, duodeno

**UÑAS FRÁGILES:** hipófisis, paratiroides, estómago, intestino, metabolismo

**URTICARIA:** riñón-uréter-vejiga, hígado

**VAGINITIS:** riñón-uréter-vejiga, útero, sistema linfático

**VARICES:** suprarrenales, riñón-uréter-vejiga, hígado, intestino, recto

**VEJIGA:** riñón-uréter-vejiga, sistema linfático

**VÉRTIGO:** cabeza en general, oído interno

**VIENTRE (dolores):** estómago, intestinos, metabolismo



# **BLOQUE 3**

## **CUERPO EMOCIONAL**

**SIMBOLOGÍA EMOCIONAL EN LOS PIES**

**SIMBOLOGÍA EMOCIONAL DE LAS  
ENFERMEDADES**

**ACEITES ESENCIALES PARA LAS  
EMOCIONES**

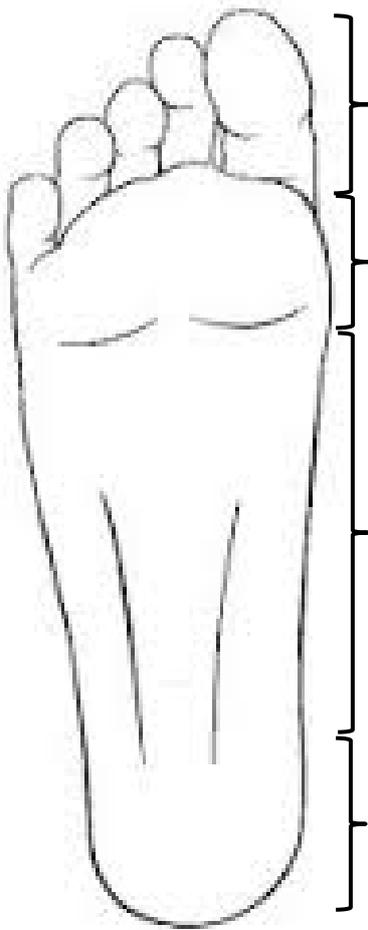
**REFLEXOLOGÍA Y CHAKRAS**



# Simbología Emocional En Los Pies

En los tratamientos de reflexología, a veces podemos observar que un pie puede molestar más que el otro, o bien que tenemos un dedo de un pie que tiene una forma fuera de lo normal. Todo ello nos da información.

Según la forma del pie y de sus dedos podemos ver una tendencia a unas actitudes emocionales concretas.



## Reflejos de cabeza

Capacidad creativa, Comunicación, Observación, Memoria

## Reflejos de Tórax-hombros

Capacidad de acción, Objetivos, Dar y Recibir

## Reflejos de abdomen

Centro emocional, Aceptación, Transformación, Asimilación

## Reflejos de zona pélvica

Necesidades básicas: hogar, trabajo, Familia, desapego, cambios, entrega, Capacidad de proteger y cuidar

## Reflejos de cabeza, plano mental (Dedos)

### Desequilibrios

- **Obsesiones**
- Dificultad en la comunicación
- Mala atención o memoria

### Resultados

- Fluidez y equilibrio en el pensamiento y comunicación
- Desarrollo de imaginación y de creatividad

## Reflejos de Tórax-hombros (Colchón metatarsiano)

### Desequilibrios

- Impulsos desmedidos
- Sentimientos de **culpa, angustia**
- Dificultad para expresar los afectos
- Desconexión con el deseo
- Sensación de sobrecarga o agobio

### Resultados

- Aumento en la acción hacia metas
- Entusiasmo para la vida
- Reconocer los propios deseos
- Expresión de los afectos

## Reflejos de abdomen (Bóveda plantar)

### Desequilibrios

- Falta de fluidez y movimiento en la vida
- Estancamiento
- Desborde emocional
- **Hipersensibilidad, dependencia o adicciones**

### Resultados

- Estimulación en general
- Estimula movimientos, fluidez y adaptación

## Reflejos de zona pélvica (Talón)

### Desequilibrios

- **Apego** a lo material o espiritual
- Dificultad para los cambios
- **Problemas sexuales**
- Dificultad para concretar proyectos
- Sensación de falta de rumbo, sostén o estabilidad
- Problemas de necesidades básicas

### Resultados

- Resalta la importancia en los aspectos básicos de: Supervivencia, Sexo, Alimentación, Casa, Familia

## Pie de tipo EMOCIONAL



- Observaremos un pie:
- muy simétrico y regular
  - con dedos medianos
  - acolchado y de larga bóveda plantar
  - de tipo fresco y rosado

Son personas muy emocionales

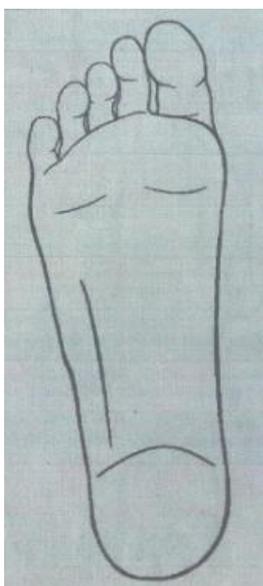
Tiene tendencia a caer en el “síndrome del salvador”, quiere ayudar tanto a los demás que crea una empatía con sus problemas

Puede ser muy intuitiva

Acostumbran a tener relaciones de dependencia

**En resumen, son afectivas, intuitivas, influenciables, artísticas, adaptables, comprometidas, solidarias.**

## Pie de tipo MENTAL



- Observaremos un pie:
- de larga bóveda plantar
  - pie y dedos alargados y finos
  - de talón pequeño
  - con tendencia a estar frío y pálidos

Son personas muy intelectuales

Muy imaginativas, creativas y con grandes ideas pero que no siempre consiguen llevarlas a cabo

Presentan una cierta frialdad que los hace dominar con sutileza

Tienden a estar irritables e indecisos

A veces caen en el pesimismo

**En resumen, son creativos, desapegados, introvertidos, racionales, fríos, irritables, pesimistas, fantasiosos.**

## Pie de tipo IMPULSIVO



- Observaremos un pie:
- ancho de metatarsianos y estrecho de talón
  - en forma de pirámide invertida
  - zona metatarsiana acolchada y ancha
  - Bóveda plantar y talón pequeños
  - son pies templados y rosados

Son personas impulsivas, impacientes, pasionales, entusiastas y viscerales

Son personas de acción

Son dominantes y tienen tendencia a ser extremistas, es decir, pueden arrollarte con su energía y pueden caer en un estado depresivo al día siguiente

Les preocupa mucho su imagen y satisfacción personal

**En resumen, son trabajadores, egocéntricos, ambiciosos, impulsivos, dominantes, ansiosos, protectores.**

## Pie de tipo INSTINTIVO



- Observaremos un pie:
- de forma rectangular
  - con los dedos cortos y gruesos
  - de talón Ancho
  - con tendencia a estar frío y de coloración amarillenta

Son personas conservadoras

Tienen un fuerte sentido de supervivencia, es decir, primero cubren sus necesidades básicas (familia, hogar,...)

No son muy emotivas, son pacientes y ordenadas

Tienen un alto sentido del deber y la responsabilidad

Son personas muy estables de las que te puedes fiar

**En resumen, son estructurados, responsables, confiables, apegados, responsables, seguros, tercos, pasivos.**

# Simbología emocional De las enfermedades

Según la medicina tradicional china, de una antigüedad constatada de más de cinco mil años, cada emoción básica se halla unida a un órgano:

CÓLERA – Hígado y Vesícula Biliar

ALEGRÍA – Corazón e Intestino Delgado

REFLEXIÓN – Estómago, Bazo-Páncreas

TRISTEZA – Pulmón e Intestino Grueso

MIEDO – Riñón y Vejiga

Todos estos órganos tienen unos canales o meridianos por los que circula la energía. Si estamos bloqueados en una o en varias emociones, la energía no fluye de forma correcta, pudiendo crear la enfermedad dentro de ese órgano.

Las emociones no son buenas o malas, ni positivas ni negativas, son estados transitorios que tienen lugar constantemente en nuestro cuerpo debido a la interacción entre nuestros sentidos y la calificación que les da nuestra mente.

En occidente también existen diferentes simbologías de los órganos y su alteración emocional

- Renal
  - Generalmente son conflictos relacionados con la delimitación del territorio
  - Problemas de relaciones y de convivencia
  - Falta de equilibrio en el plano emocional
  - Incapacidad para tomar decisiones
  - Exceso de preocupación por los demás
  - Sensación de injusticia ante situaciones difíciles
  - Vergüenza, fracaso

- Genital
  - Enfado contra la pareja
  - Negación o rechazo de la feminidad
  - Enfado con una misma
  - No gustarse a si misma
  - Posponer nuestro bienestar y nuestras necesidades a las de los demás
  - No sentirse valioso
  
- Digestivo
  - Miedo a lo nuevo
  - Problemas de asimilación
  - Preocupaciones
  - Sensación de no ser lo suficientemente bueno
  - Miedo, rechazo, huida (diarrea)
  - Miedo a dejar salir viejas ideas
  - Dificultades para dar y soltar
  - Estancamiento en el pasado (estreñimiento)
  
- Hígado
  - Preocupación por todo lo que sucede
  - Resistencia al cambio
  - Rabia
  - Indignación
  - Necesidad de justificarse por todo
  
- Páncreas
  - Dramatización de acontecimientos vividos recientes
  - Expectativas demasiado grandes
  - Representa la dulzura de la vida
  - Frustración
  - Tristeza profunda
  - Exceso de preocupación por la familia
  
- Hemorroides
  - Presión excesiva para terminar algo, miedo a los plazos establecidos
  - Rabia por el pasado
  - Exceso de auto- obligación, exceso de auto-exigencia

- Vesícula Biliar
  - Amargura
  - Rabia, agresividad, cólera
  - Temor a perder algo
  - Rigidez mental
  - Represión de sentimientos
  
- Sistema Linfático
  - Miedo a perder algo, necesidad de retener
  - Dispersión emocional
  - Necesidad de centrarse en las cosas esenciales de la vida
  - Irritación, enfado
  
- Sistema Nervioso
  - Falta de confianza en la vida
  - Problemas de comunicación
  - Sentirse sobrepasado por la responsabilidad
  - Frustración exagerada
  - Sensación de “no hay salida”, desconexión
  - Falta de confianza en uno mismo
  
- Dolores de cabeza
  - Pensamientos repetitivos obsesivos
  - Exceso de ambiciones
  - Perfeccionismo exagerado
  - Sensación de insatisfacción
  - Autocrítica
  - Miedo
  
- Tiroides
  - No tener tiempo para uno mismo
  - Sensación de ser esclavo del hogar, del trabajo, de las circunstancias
  - Sensación de ser humillado
  - Sentimiento de ser dejado de lado
  - Rendirse
  - Sentimiento de frustración
  - Sentirse víctima

- Suprarrenales
  - Sensación de derrotismo
  - Angustia
  - Dejadez, no cuidar de uno mismo
  
- Esquelético
  - Rigidez mental
  - Sensación de haber perdido los apoyos en la vida
  - Resistencia a los cambios (articulaciones)
  - Sensación de no ser amado
  
- Brazos
  - Capacidad de abrazar la vida
  - Dar y recibir
  
- Piernas
  - Miedo a avanzar
  - Miedo al futuro
  
- Columna cervical
  - Sensación de no ser amado
  - Sensación de no sentirse apoyado
  
- Columna dorsal
  - Sensación de culpabilidad
  - Cargar con el peso de la vida, "la mochila"
  - Mirar al pasado
  
- Columna lumbar
  - Problemas con la economía
  - Miedo al dinero

- **Tobillos**
  - Inflexibilidad
  - Resistencia a cambiar de dirección u objetivos en la vida
  
- **Muscular**
  - Resistencia a lo nuevo
  - Sentirse débil
  - Rendición
  - Rigidez mental
  - Inflexibilidad
  - Sensación de llevar una carga muy pesada
  
- **Respiratorio**
  - Sensación de ahogo, de que nos falta el aire
  - Sensación de falta de libertad
  - Miedo a inspirar la vida con plenitud
  - Conflictos familiares
  - Desorden mental, confusión
  - Necesidad de ser escuchado (tos)
  
- **Garganta**
  - No expresar lo que realmente se quiere decir
  - El grito ahogado
  - Rabia reprimida
  - Miedo, desconfianza
  - Incapaz de hacerse valer
  
- **Vista**
  - No querer ver algo
  - No querer afrontar algo
  - No querer verse a uno mismo
  - No mirar adelante con alegría
  - Miedo a ver el aquí y ahora
  - Negativa a mirar con amor

- Oído
  - No querer oír algo
  - Juzgar todo lo que se oye
  - Ira interna
  
- Piel
  - Vergüenza de uno mismo
  - Auto rechazo
  - Quererse alejar o proteger de algo o de alguien
  - Miedo a ser herido
  - Problemas en la aceptación de nuestros sentimientos
  
- Circulatorio
  - Problemas para expresar y sentir positivamente
  - Sobrecargarse de trabajo o responsabilidades
  - Rabia y frustración
  - Culpar a los demás de nuestra infelicidad

# ACEITES ESENCIALES PARA LAS EMOCIONES



Los aceites esenciales (AE) son el resultado de la extracción producida por el vapor de agua, u otro método de destilación, que pasa a través de una planta. Este vapor arrastra los principios activos volátiles, después el vapor se condensa y posteriormente se separa del AE por decantación, ya que el aceite flota en el agua.

Los AE actúan principalmente a nivel de sistema nervioso y hormonal. Contienen principios activos (fenoles, cetonas, aldehídos,...) que son de rápida absorción en el organismo.

La nariz contiene 10 millones de neuronas que atrapan las moléculas odoríferas. Estas neuronas son los receptores olfatorios que envían los olores al sistema límbico o centro emocional del cerebro. Así, el masaje trabaja el cuerpo y el “cerebro” al mismo tiempo, calmando los nervios y estimulando el flujo energético que alivia la tensión, la depresión y elimina toxinas, creando tejidos sanos.

El aceite esencial, en realidad, no es aceitoso. Son esencias volátiles que se evaporan fácilmente si se dejan expuestos al aire. Digamos que es la esencia de la flor o planta; es una sustancia viva, pura y natural que contiene todo el poder concentrado de su fuerza vital. Todos los AE son diferentes debido a los productos químicos de las plantas y las flores de los cuales están hechos. Cada AE tiene diferentes funciones, fragancias e incluso olores.

Aceites esenciales que vamos a utilizar para armonizar nuestro cuerpo, mente y energía:

**ÁRBOL DE TÉ:** anti infeccioso, activo contra bacterias, hongos y virus. Inmuno-estimulante.

**AZAHAR:** relajante y desodorante. Propiedades sedantes y antidepresivas

**BERGAMOTA:** sedante, muy práctico para los nervios. Antidepresivo. Propiedades antisépticas

**CLAVO:** estimulante, sedante, antiséptico y calorífico. Elimina el dolor muscular

**EUCALIPTO:** antiséptico, tranquilizante, estimulante, trastorno de los senos paranasales, laringitis, asma, reumatismo. Desinfecta el ambiente

**JAZMIN:** actúa principalmente a nivel emocional. Sedante nervioso y antidepresivo

**LAVANDA:** antiespasmódico, antiséptico, tranquilizante. Alivia el agotamiento, el decaimiento y la debilidad.

**LIMÓN:** tónico, antiséptico, repelente de insectos, reumatismo, retención de líquidos, refresca y vitaliza. Tonifica el sistema nervioso, ayuda en la concentración mental.

**MEJORANA:** relajante y fortalecedor. Efecto reconfortante y analgésico

**MENTA:** estimulante del sistema nervioso. Para la fatiga, indigestión, flatulencia, migrañas, asma, bronquitis

**NARANJA:** efecto relajante, calmante y antidepresivo. Crea una atmósfera dulce y relajante

**ROMERO:** estimulante general, antiséptico, descongestivo. Indicado en fatiga, reumatismo, gota. Aclara la mente. Activa la circulación sanguínea.

**ROSA:** antibacteriano, regulador de los órganos sexuales femeninos, afrodisíaco, antidepresivo, sedante, tónico para el corazón, bueno para el cuidado de la piel

**YLANG-YLANG:** regula la presión sanguínea, es sedante, afrodisíaco. Ayuda a superar frustraciones

# REFLEXOLOGÍA Y CHAKRAS

Los chakras son los centros psíquicos que se encargan de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir la energía. Son vórtices o remolinos de consciencia-energía. Tienen una total vinculación con el cuerpo físico, de manera que los principales chakras están asociados con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes, generadoras de nuestro sistema inmunológico. Si hay un bloqueo, es porque hay una mala generación de energía. Si se desbloquea se vuelve a la armonía.

El trabajo reflexológico de la energía chakra puede mover diferentes emociones de la persona con la que estamos trabajando, por lo que debemos ser muy cuidadosos, respetuosos y discretos.

Los chakras son las conexiones entre el cuerpo de la energía y el cuerpo físico.

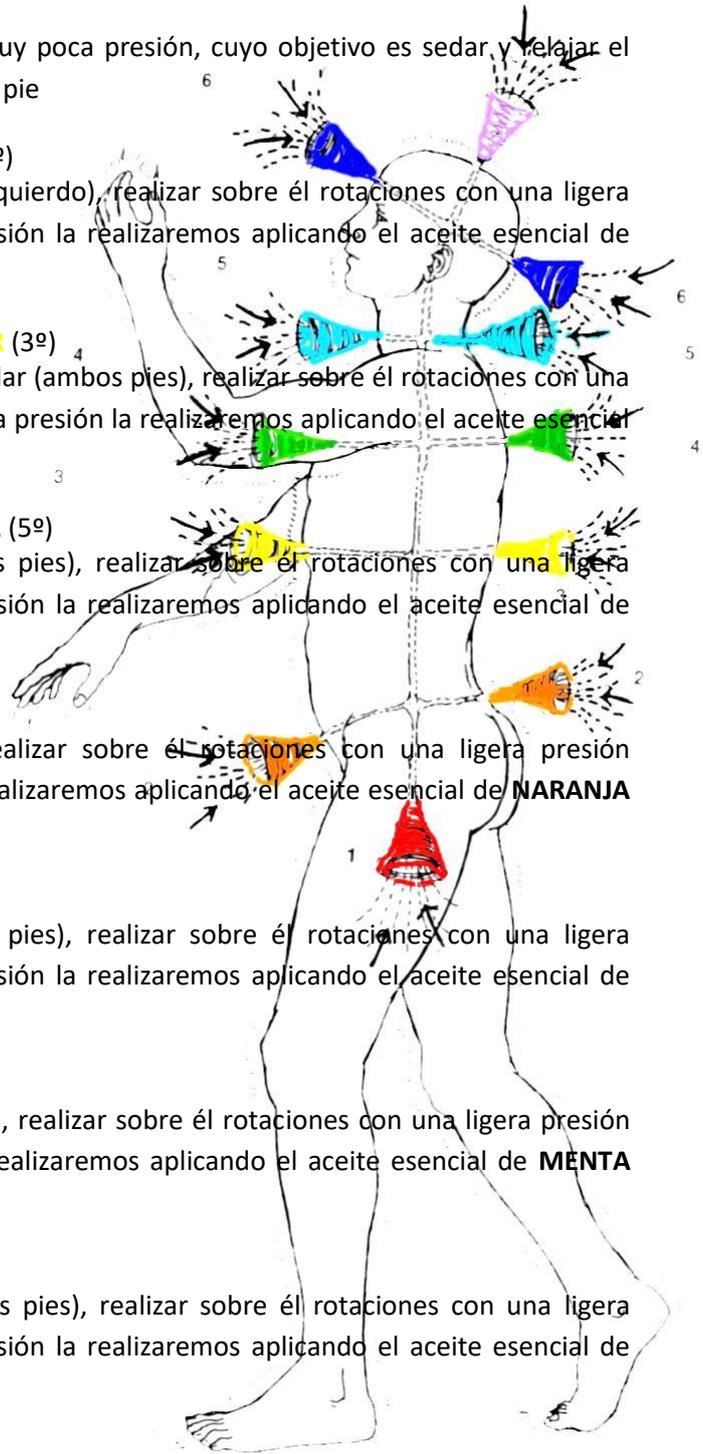
Para equilibrar y armonizar los chakras a través de la reflexología podal no comenzaremos ni por el primer chakra ni por el séptimo, sino que comenzaremos por el cuarto, el chakra corazón, para predisponer a la persona a la apertura del cuerpo emocional. A continuación iremos trabajando un chakra inferior y uno superior alternativamente para mantener un equilibrio energético.



La presión sobre las zonas reflejas es suave y su duración es de 2 minutos

#### FORMA DE TRABAJO:

- Masaje relajante del pie  
Se realizará un masaje suave, con muy poca presión, cuyo objetivo es sedar y relajar el sistema nervioso y la musculatura del pie
- **Reflexología chakra del CORAZÓN (4º)**  
Localizar el punto de corazón (pie izquierdo), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **ROSA** sobre el punto reflejo
- **Reflexología chakra del PLEXO SOLAR (3º)**  
Localizar el punto reflejo del plexo solar (ambos pies), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **LIMÓN** sobre el punto reflejo
- **Reflexología chakra de la GARGANTA (5º)**  
Localizar la glándula tiroides (ambos pies), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **LAVANDA** sobre el punto reflejo
- **Reflexología chakra SEXUAL (2º)**  
Localizar el bazo (pie izquierdo), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **NARANJA** sobre el punto reflejo
- **Reflexología chakra TERCER OJO (6º)**  
Localizar la glándula pineal (ambos pies), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **MENTA** sobre el punto reflejo
- **Reflexología chakra INSTINTO (1º)**  
Localizar el hueso sacro (ambos pies), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **MENTA** sobre el punto reflejo
- **Reflexología chakra CORONILLA (7º)**  
Localizar la glándula hipófisis (ambos pies), realizar sobre él rotaciones con una ligera presión durante 2 minutos. Esta presión la realizaremos aplicando el aceite esencial de **ROSA** sobre el punto reflejo
- Masaje relajante de ambos pies  
Este masaje final se realizará de forma suave, con muy poca presión, para dar por terminada la sesión. Dejaremos a la persona un rato en estado de relajación



# CARACTERÍSTICAS DE CADA UNO DE LOS CHAKRAS

## 1 Chakra MULADHARA – Chakra BASE – Chakra INSTINTO (Sacro)

### Localización:

En el hombre en el perineo, entre el ano y los genitales

En la mujer se encuentra en la cervix, donde se unen la vagina y el útero

No tiene opuesto



Color: **ROJO**

Elemento: TIERRA

Aceites Esenciales recomendados: MENTA, CEDRO, CLAVO

Glándula endocrina correspondiente: SUPRARRENALES

Correspondencias: OLFATO, NARIZ, ANO

Actividad: encaminada a satisfacer las necesidades más básicas (obtener comida, un hogar, procrear,...)

## 2 Chakra SWADHISTHANA – Chakra SEXUAL – Chakra SAGRADO (Bazo)

Localización: debajo del ombligo. Plexo nervioso del meridiano del estómago. Tiene su opuesto atrás, en la base de la columna vertebral, muy cerca del 1º chakra

Color: **NARANJA**

Elemento: AGUA

Aceites Esenciales recomendados: AZAHAR, YLANG-YLANG

Glándula endocrina correspondiente: GÓNADAS (TESTÍCULOS Y OVARIOS)

Correspondencias: GUSTO, LENGUA, RIÑONES, SISTEMA URINARIO, ÓRGANOS SEXUALES

Actividad: tendencia a obtener placeres sensuales por medio de la comida, la bebida, el sexo



## 3 Chakra MANIPURA – Chakra UMBILICAL – Chakra SOLAR (Plexo solar)

Localización: plexo solar, en el ombligo. Su opuesto en la espina dorsal a esa misma altura

Color: **AMARILLO**

Elemento: FUEGO

Aceites Esenciales recomendados: LIMÓN, ROMERO

Glándula endocrina correspondiente: GLÁNDULAS ADRENALES

Correspondencias: VISTA, OJOS, PIES

Actividad: Condiciona en el individuo aspectos como la vitalidad, la voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia. Tendencia a la autoafirmación, a conseguir riqueza, fama, poder.



## 4 Chakra ANAHATA – Chakra CORAZÓN (Corazón)

**Localización:** en el corazón. Su opuesto en la espina dorsal a esa misma altura

**Color:** VERDE, ROSA

**Elemento:** AIRE

**Aceites Esenciales recomendados:** ROSA, MEJORANA

**Glándula endocrina correspondiente:** GLÁNDULA TIMO, sistema inmunológico

**Correspondencias:** TACTO, PIEL, MANOS

**Actividad:** aceptación y amor incondicional sin expectativas hacia los demás y hacia todas las cosas.



## 5 Chakra VISHUDDHA – Chakra LARÍNGEO – Chakra GARGANTA (Tiroides)

**Localización:** garganta, en la misma nuez. Su opuesto en las vértebras cervicales a la misma altura

**Color:** AZUL

**Elemento:** ÉTER

**Aceites Esenciales recomendados:** LAVANDA, EUCALIPTO

**Glándula endocrina correspondiente:** GLÁNDULA TIROIDES

**Correspondencias:** AUDICIÓN, OÍDOS Y CUERDAS VOCALES

**Actividad:** es el centro del habla y a través de él se materializan los pensamientos. Se despiertan en él la creatividad y el ingenio



## 6 Chakra AJNA – Chakra MENTAL – Chakra TERCER OJO (Pineal)

**Localización:** entrecejo. Su opuesto atrás en el centro del cerebro

**Color:** ÍNDIGO, VIOLETA (azul oscuro)

**Elemento:** MENTE

**Aceites Esenciales recomendados:** LAVANDA, JAZMIN, MENTA

**Glándula endocrina correspondiente:** GLÁNDULA PINEAL

**Correspondencia:** MENTE

**Actividad:** relacionado con la conciencia superior. Mediante su activación se establece la conciencia testigo que permite ser un observador imparcial y desidentificado del propio cuerpo-mente y del mundo exterior



## 7 Chakra SAHASRARA – Chakra SUPERIOR – Chakra CORONILLA (Hipófisis)

**Localización:** parte superior de la cabeza. No tiene opuesto

**Color:** blanco/violeta

**Elemento:** MÁS ALLÁ

**Aceites Esenciales recomendados:** ROSA

**Glándula endocrina correspondiente:** PITUITARIA

**Correspondencia:** MÁS ALLÁ

**Actividad:** nos pone en comunicación con aspectos elevados de nosotros mismos



# **BLOQUE 4**

## **CICLOS DE LA MUJER**

**EL EMPODERAMIENTO FEMENINO**

**FASES DEL CICLO MENSTRUAL**

**MOMENTOS ÓPTIMOS**



# EL EMPODERAMIENTO FEMENINO



Por lo general, el ciclo menstrual es interpretado más como un inconveniente que como una ventaja, y los ámbitos empresarial, laboral y de desarrollo personal han ignorado por completo una verdad fundamental sobre las mujeres: que **NUESTRAS HABILIDADES CAMBIAN A LO LARGO DEL MES.**

A diferencia de los hombres, nosotras vivimos un ciclo de alteraciones mentales, físicas y emocionales que afectan a nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos. Pero no nos damos cuenta de que ese ciclo encierra un modelo natural e innato de instrucción para la vida, dotado de sus propios **MOMENTOS ÓPTIMOS**, para planificar, consolidar, entrar en acción, aplicar el pensamiento creativo, analizar y soltarnos.

Las técnicas actuales de autodesarrollo nos obligan a adoptar una forma de pensamiento masculina. Y en el mundo empresarial, las rígidas estructuras laborales ignoran nuestra naturaleza cíclica, desaprovechándose el potencial de nuestros momentos óptimos.

Lo cierto es que cuando trabajamos con pleno reconocimiento de las aptitudes y talentos que surgen en nosotras a lo largo del mes nos convertimos en trabajadoras excepcionalmente productivas y perceptivas, y experimentamos niveles de éxito y satisfacción personal que superan nuestras expectativas tanto en nuestra vida privada como laboral.

# FASES DEL CICLO MENSTRUAL

## MOMENTOS ÓPTIMOS

El ciclo menstrual está compuesto por **4 MOMENTOS ÓPTIMOS**, que son días en los que nuestras habilidades mentales, cualidades emocionales, conciencia intuitiva y aptitudes físicas se potencian. Por esa razón, durante estos períodos no deberíamos desaprovechar la oportunidad única de aplicar dichas habilidades de un modo positivo y dinámico, para alcanzar así nuestro máximo potencial. Si reconocemos cuáles son nuestros momentos óptimos y los tipos de aptitudes potenciadas que contienen, y aplicamos estas habilidades de forma práctica a nuestra vida en cuanto surgen, no solo descubriremos que nuestros talentos y logros crecen, sino que finalmente viviremos la vida según nuestra naturaleza femenina y disfrutaremos de ser nosotras mismas.

El Plan Diario de la Mujer Cíclica puede ser puesto en práctica por cualquier mujer que aún mantenga un ciclo, ya sea éste natural o inducido por fármacos.

A lo largo del mes la mayoría de las mujeres experimentamos distintas fases, a las que vamos a denominar: Dinámica, Expresiva, Creativa y Reflexiva.

### 1. La Fase **DINÁMICA (Pre-ovulación)**

Tiene lugar después de la menstruación y antes de la ovulación.

Su correspondencia estaría entre los días 7 - 13 del ciclo menstrual.

**MOMENTO ÓPTIMO** para la creatividad mental, el aprendizaje, la claridad, la concentración, la investigación, el pensamiento estructural, la independencia y la actividad física.

### 2. La Fase **EXPRESIVA (Ovulación)**

Se inicia aproximadamente en el momento de la ovulación.

Su correspondencia estaría entre los días 14 – 20 del ciclo menstrual.

**MOMENTO ÓPTIMO** para la comunicación, la empatía, la productividad, el trabajo en equipo, el apoyo a otras personas, la creatividad emocional y el inicio de nuevas relaciones.

### 3. La Fase **CREATIVA (Pre-menstruación)**

Más comúnmente conocida como fase premenstrual.

Su correspondencia estaría entre los días 21 – 28 del ciclo

**MOMENTO ÓPTIMO** para la creatividad inspirada, el pensamiento original, la identificación de problemas y la resolución de los mismos, y la firmeza

### 4. La Fase **REFLEXIVA (Menstruación)**

Se trata de la fase menstrual en sí misma.

Su correspondencia estaría entre los días 1 – 6 del ciclo menstrual.

**MOMENTO ÓPTIMO** para el procesamiento interior, la reconsideración creativa, el intento de llegar al núcleo de las cosas, la reelaboración de pensamientos, el dejarse llevar, la concepción de nuevas ideas, la creatividad intuitiva, el descanso y la renovación.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

31 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

**Reflexiva**  
Bruja  
  
Luna Nueva

**Dinámica**  
Virgen  
  
Luna Creciente

**Expresiva**  
Madre  
  
Luna Llena

**Creativa**  
Hechicera  
  
Luna Menguante

<b>MENSTRUACIÓN</b>	<b>PREOVULACIÓN</b>	<b>OVULACIÓN</b>	<b>PREMENSTRUACIÓN</b>
<b>Días 1-6</b>	<b>Día 7-13</b>	<b>Día 14-20</b>	<b>Día 21-28</b>
<b>FASE PASIVA</b>	<b>FASE ACTIVA</b>	<b>FASE PASIVA</b>	<b>FASE ACTIVA</b>
<b>INTUICIÓN</b>	Incremento	Razonamiento	Incremento
<b>SUBCONSCIENTE</b>	conocimiento	<b>CONSCIENTE</b>	conocimiento
Creatividad	<b>CONSCIENTE</b>	Creatividad	<b>SUBCONSCIENTE</b>
dirigida		dirigida	
al interior		al exterior	

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
1  
2

**Reflexiva**

Bruja



Luna Nueva

**Dinámica**

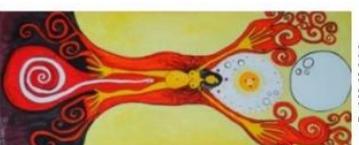
Virgen



Luna Creciente

**Expresiva**

Madre



Luna Llena

**Creativa**

Hechicera



Luna Menguante

**MENSTRUACIÓN**

**PREOVULACIÓN**

**OVULACIÓN**

**PREMENSTRUACIÓN**

**Días 1-6**

**Día 7-13**

**Día 14-20**

**Día 21-28**

**FASE PASIVA**

**FASE ACTIVA**

**FASE PASIVA**

**FASE ACTIVA**

**INTUICIÓN**

**Incremento**

**Razonamiento**

**Incremento**

**SUBCONSCIENTE**

**conocimiento**

**CONSCIENTE**

**conocimiento**

**Creatividad**

**CONSCIENTE**

**Creatividad**

**SUBCONSCIENTE**

**dirigida**

**dirigida**

**al interior**

**al exterior**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

# LIBROS ACONSEJADOS

EL PODER DEL AHORA – Eckhart Tolle

LOS CUATRO ACUERDOS – Dr. Miguel Ruiz

MINDFULNESS PARA LA FELICIDAD – Ruth A. Baer

CURSO PRÁCTICO DE MEDITACIÓN – Ramiro Calle

MANUAL PRÁCTICO DE LA TERAPIA DE LAS ZONAS REFLEJAS DE LOS PIES – Hanne Marquardt

REFLEXOLOGÍA HOLÍSTICA – Alicia López Blanco

MASAJE DE LA ENERGÍA CHAKRA – Marianne Uhl

LOS PIES REFLEJO DE LA PERSONALIDAD – Imre Somogyi

MANOS QUE CURAN – Barbara Ann Brennan

SANA TU CUERPO – Louise L. Hay

LUNA ROJA – Miranda Gray

LAS CUATRO FASES DE LA LUNA ROJA – Miranda Gray

MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS – Clarissa Pinkola Estés



**NOTAS:**



**NOTAS:**



**NOTAS:**

