



DISCIPLINA

REFLEXOLOGIA

PROGRAMA

Embora a reflexologia possa ser exercida por pressão de várias áreas reflexas, sendo as principais as mãos (reflexo palmar), os pés (reflexo podal), as orelhas (reflexo auricular), a coluna (reflexo vertebral), a face (reflexo facial) e o crânio (reflexo cranial), esta disciplina centra a sua prática na área reflexa palmar, como terapia de auto-tratamento.

Complementarmente, é também analisada a prática da digicupuntura (acupuntura digital), que consiste num procedimento terapêutico que combina os princípios da massagem e os da acupuntura, sem o uso de agulhas. A massagem é realizada sobre a pele, com a ponta (e polpa) dos dedos polegar e/ou médio, com pequenos movimentos circulares e pressão sobre determinadas regiões do corpo onde há um ponto de acupuntura.