

AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LOS PIES.

PRIMERA ENTREGA

Por **Alicia López Blanco**

***Los pies son un libro abierto
para quien sabe entender su lenguaje***

Les propongo introducirse en el aprendizaje del idioma de los pies. Al aprender algunas letras de su alfabeto lograrán formar palabras reveladoras que les brindarán más de una sorprendente respuesta.

Cada uno puede, mediante trabajos sencillos de observación, registro y contacto, realizar la lectura de sus propios pies incorporando un elemento más al propio camino de autoconocimiento. Los datos cobrarán sentido en tanto encuentren eco en su interior y le serán de gran utilidad para tomar contacto con aspectos inconscientes o para corroborar tendencias o dificultades en diferentes áreas.

No es aconsejable tomar estos elementos para aplicarlos a otras personas ya que el camino hacia el descubrimiento de uno mismo es absolutamente personal.

La observación y el registro

***Es más enriquecedor permitirle al pie
contar su historia y no buscar
la propia historia en el pie.***

La lectura se efectúa fundamentalmente observando la planta de los pies. Esto puede resultar difícil para muchas personas cuya elongación muscular y flexibilidad articular esté limitada. En esos casos recomiendo apelar a la creatividad y buscar alguna posición en la cual esto sea posible cuidando siempre de no forzar movimientos. Un espejo resulta de gran ayuda, al menos para el examen visual.

En esta primera fase es importante calmar la ansiedad por las respuestas y zambullirse en la riqueza de las preguntas. Es desde todo punto de vista más interesante permitirle al pie contar su historia y no al revés, lo cual sería buscar la propia historia en el pie. Esto último es también válido aunque en alguna medida limita la visión de lo que cada uno pueda percibir. Si está esperando que aparezca tal o cual dato representativo de alguna problemática o característica determinada es muy probable que no preste atención o pase por alto muchos otros signos significativos.

Paso a paso

Trate de no leer la decodificación de los signos antes de transitar cada paso ya que podría verse influenciado por las respuestas.

PRIMER PASO: CONTACTO AFECTIVO

Guía de Trabajo

1. Dedique un tiempo a contactarse con sus propios pies tanto con el tacto como con la vista. Reconozca en ellos cuatro áreas fundamentales observando desde la planta: los dedos, la parte más carnosa o colchón metatarsiano, la bóveda plantar (lo que popularmente se nombra como arco) y el talón.
2. Confeccione una lista de características o cualidades (tanto sean consideradas positivas o negativas) que se refieran a sus pies.
3. Responda luego la pregunta: ¿Qué cree Ud. que ellos necesitan?
4. ¿Qué adjetivos dedicaría especialmente para cada una de las áreas?
5. Escriba una carta dedicada a ellos. Tómese el tiempo que necesite.

Decodificación de los signos

1. Tome la lista de cualidades que confeccionó y páselas a primera persona. Así, si dijo: "Mis pies son flexibles" dirá "Yo soy flexible". Puede ser que con algunos adjetivos le resulte extraña o improbable la combinación pero si deja decantar la idea, finalmente va a llegarle el sentido. Por ejemplo, ante una cualidad como "Mis pies son huesudos" decir "Yo soy huesudo" podría estar hablando de que sus huesos, en general, son prominentes en referencia a su contextura física o, en sentido figurativo que Ud. es una persona de estructura sólida lo que puede implicar que no se derriba fácilmente o que no ofrece un contacto mullido a la hora de relacionarse. La cantidad y calidad de las asociaciones depende de usted y es posible que no encuentre el significado en un primer momento pero al releer sus apuntes al cabo de un tiempo, este se le revele.
2. Lleve también a primera persona la respuesta a "¿qué cree que ellos necesitan?". Como en el caso anterior puede ser que la respuesta sea obvia o presente alguna dificultad en su transcripción. Ellos pueden necesitar masajes, protección, más energía, flexibilizarse, limar asperezas, calor o más atención y Ud., ¿necesita también eso?
3. Para analizar los adjetivos dedicados a cada una de las áreas es necesario conocer a qué aspectos de la persona está representando cada una. De ese modo lo que se haya dicho de cada área podrá referirse a ese aspecto en particular.

Los **dedos** se corresponden con el **área de la cabeza** en el cuerpo y con el **aspecto mental** en la persona.

Aquella característica que nos haya llamado la atención en nuestros dedos está hablando de la misma característica en el área de la cabeza o en alguno de los órganos allí alojados o puede aludir a algún aspecto del plano mental.

Si las cualidades que se seleccionaron refieren al aspecto físico de los dedos: largos, cortos, gordos, flacos, huesudos u otras opciones que a la hora de asociarlas se les hace difícil el proceso, intenten desarrollar más ideas acerca de la palabra en cuestión. Por ejemplo, si puso "dedos largos" no es adecuado asociar "plano mental largo" o "cabeza larga" pero si comienza a contactarse con las implicancias que la palabra "largo" tiene para cada uno puede comenzar a asociar, por ejemplo: largo, que se prolonga, que tiene un alcance alto, que se proyecta. Ahora sí, está en condiciones de ver que reconoce en usted mismo el tener un plano mental desarrollado de determinada manera.

El **colchón metatarsiano** representa a las áreas de pecho, espalda y extremidades superiores y a los **aspectos del impulso y de la acción**.

La **bóveda plantar** refleja al área abdominal y al **plano de las emociones**.

El **talón** al área pélvica, las extremidades inferiores y a **aspectos instintivos de supervivencia**.

4. Traslade la carta que escribió a sus pies a primera persona y, con el mismo concepto de asociación de ideas intente referirlas en sentido figurado a otros planos de su persona.

SEGUNDO PASO: LOS SIGNOS EN LOS PIES

Guía de Trabajo:

Observaciones generales:

Recorra sus pies con la mirada, movilice sus articulaciones, pálpelos y registre por escrito los ítems sugeridos a continuación.

Intente realizar estas acciones de manera espontánea, ocupándose de lo que más le llama la atención sin obsesionarse por comprobar si realmente las cosas son como las está viendo o sintiendo.

Lo que realmente importa es lo que Usted percibe y de qué manera lo hace.

La piel:

¿Suave? ¿Áspera? ¿Término medio? ¿Fina? ¿Gruesa? ¿Nota áreas con piel engrosada? ¿Cuáles?

Flexibilidad:

¿Flexibles? ¿Rígidos? ¿Muy flexibles?

Temperatura:

¿Fría? ¿Fresca? ¿Tibia? ¿Caliente?

Humedad:

¿Secos? ¿Húmedos? ¿Se mojan al tacto?

Color:

¿Rosados? ¿Pálidos? ¿Rojos? ¿Amarillentos o marrones?

Zonas de dolor y congestión:

Al movilizar y presionar, ¿detecta alguna zona dolorosa o muy sensible? ¿arenillas? (se sienten al tacto como arena de la playa) ¿cristales? (se sienten al tacto como sal gruesa) ¿hinchazón?

Zonas en minus o deficit:

¿Encuentra en alguna zona arrugas, líneas o hundimientos?

¿Observa algún área delicada, lastimada, ulcerada, con micosis o alguna otra problemática?

Los dedos:

¿Se encuentran expandidos o retraídos?

¿Tensos o relajados?

¿Puede moverlos y separarlos? ¿En qué medida? ¿Están las uñas gruesas? ¿débiles?

¿descamadas? ¿encarnadas?

¿Están sus articulaciones desplazadas?

Si observa otros signos no especificados trate de describirlos.

Decodificación de los signos

La Piel

***El estado de la piel del pie
se relaciona con el carácter de una persona.***

Más allá de las variaciones por áreas, cuando pasamos nuestras manos por todo el pie este brinda un mensaje de suavidad o aspereza general. También de las personas puede decirse en sentido figurativo que son **suaves o ásperas** en referencia a su carácter o forma de expresarse verbalmente y de piel gruesa o fina según su grado de sensibilidad.

La descripción de la textura está en general asociada con la humedad pues una piel seca es áspera, mientras que una piel bien hidratada tendrá, seguramente, una textura suave. El amor y el contacto significan para la persona tanto como el agua para la piel. La carencia afectiva y de acercamiento corporal pueden ser la causa de un carácter áspero u hostil. Es también probable que este pueda suavizarse ante manifestaciones de profundo y sincero cariño. Infinidad de películas se han encargado de contar esto a través de personajes hoscos, huraños y solitarios que ven sensibilizada su caparazón ante una tierna expresión afectiva proveniente de un niño.

La piel es el órgano más grande que tenemos y posee millones de receptores que reciben, todo el tiempo, múltiples estímulos. El pie nos cuenta el modo en que el individuo los recibe y responde a ellos.

La **piel fina** es signo de sensibilidad y vulnerabilidad, mientras que, cuando de alguien se dice que "tiene la piel muy **gruesa**" está implícita la referencia a que las cosas no lo alcanzan en profundidad, que no es fácil llegar a esa persona y que no se brinda de manera fluida.

Un apoyo excesivo en un área, desarrollara un tejido más grueso para que le sirva de protección ante el roce, es por esta razón que los puntos sobre los que se descarga el peso del cuerpo en forma habitual, presentan la **piel engrosada**. Las durezas y callosidades son indicativas de congestión en el área refleja y al mismo tiempo, al afectar la circulación de la misma, pueden afectar al órgano que allí se refleja. Allí donde la piel se engrosa hay una respuesta defensiva, una coraza, tanto en el movimiento de adentro hacia fuera como en el sentido inverso.

Para poder evaluar lo que el estado de la piel del pie nos cuenta en referencia al cuerpo, conviene recordar la correspondencia entre las áreas de uno y otro. Por ejemplo, si esta característica se presenta en el borde del dedo gordo que se corresponde con el área refleja de las vértebras cervicales, indicará congestión o tensión en esa zona de la columna vertebral. Para efectuar una lectura más puntual es conveniente consultar el mapa de las áreas reflejas teniendo siempre en cuenta que la ubicación de los reflejos puede variar levemente de persona a persona así como varía la ubicación de los órganos en el cuerpo.

Lo mismo que cuenta el pie, lo puede contar el cuerpo a través de un síntoma o, en otros planos, expresarse a través de actitudes, pensamientos y emociones. Las corazas hablan siempre de algún grado de bloqueo en el área en la que se presenten.

La piel es en general más gruesa y áspera en el colchón metatarsiano y en el talón pues son las zonas que recibes mayor descarga de peso.

Fuera de los puntos donde este engrosamiento es esperable o si este es exagerado, se considera un signo de exceso y nos cuenta de congestión en el área del cuerpo que se refleja allí y es también índice de bloqueo emocional. Por el contrario, la piel muy fina, débil o delicada refiere a un minus o deficiencia en el cuerpo y a vulnerabilidad en el terreno de las emociones.

Flexibilidad

Trabas articulares refieren a dificultades para integrar aspectos personales.

En general, un pie flexible cuenta que una persona también lo es, en todo sentido. Las articulaciones conectan entre sí partes de una estructura, dificultades en las articulaciones refieren a dificultades para integrar algún aspecto personal.

Las variables posibles de encontrar en los pies son las de flexible, hiperflexible y rígido.

La hiperflexibilidad articular habla de la misma condición en las articulaciones del cuerpo, probablemente ligamentos lábiles, algún grado de osteoporosis u otras problemáticas que afecten la función de sostén y reserva de calcio y minerales de los huesos y articulaciones. Una persona con esta característica en el cuerpo tendrá, probablemente, un carácter influenciado, necesitará guía y contención y será también proclive a cambios en su manera de ser y de pensar.

Un pie rígido habla de una persona rígida o que al menos lo es en algún aspecto. Puede manifestarse con dificultad para los cambios, para incorporar nuevas ideas o proyectos, para desapegarse de cosas, sentimientos o vínculos y también puede que se quiebre ante alguna situación inesperada y traumática.

Según el área del pie en la que se manifieste una problemática articular será el área del cuerpo y el aspecto personal al que este dato se refiera. Por ejemplo, rigidez en el dedo gordo puede indicar igual condición en los movimientos de flexión y extensión de la cabeza o en la mandíbula. Es además signo de una emoción contenida relacionada con el control de la agresión.

Los desplazamientos articulares en los dedos hablan de tensión crónica en el área de cabeza.

La mayor o menor flexibilidad entre los metatarsianos es indicativa de la capacidad de la caja torácica para expandirse durante el proceso de la respiración y la relativa a los metatarsianos 4 y 5 indica igual condición de la articulación del hombro. Esto se relaciona con la capacidad de dar y recibir en todos los planos.

Temperatura

La temperatura habla de la concentración de la energía.

La temperatura del cuerpo varía en función de la temperatura ambiente. En nuestras casas, cuando hace calor abrimos las ventanas y cuando hace frío, las cerramos. Del mismo modo, el cuerpo tiende a concentrar el calor interno cuando el ambiente afuera es más frío y a expandirlo cuando hace calor, esto se realiza en un movimiento del centro a la periferia y de la periferia al centro. Si tomamos esto en todo sentido podemos inferir que si el ambiente afectivo en el que nos desarrollamos y crecemos es "cálido", generará en nosotros una tendencia a brindarnos, a "expandirnos", por otra parte si este fuera "frío" nos invitaría a replegarnos, a "concentrarnos".

Los pies, que son una extremidad respecto del centro de nuestro cuerpo, se enfrían cuando hace frío. En esos casos, el calor se concentra en el centro de nuestro organismo para asegurar la temperatura que necesitan nuestros órganos para seguir funcionando adecuadamente. Lo mismo ocurre cuando una persona está fiebrada, el calor se concentra en su interior para brindar el medio propicio para la producción de anticuerpos y en este caso, los pies se enfrían.

Tener constantemente los pies fríos es signo de mala irrigación sanguínea y también de retraimiento.

La temperatura de las áreas de los pies suele ser variable y esta variación indica mayor concentración de energía en la parte del cuerpo correspondiente. También es un parámetro que solemos utilizar para calificar actitudes. Para decir que alguien es distante o especulador decimos que es frío y llamamos “cálida” a una persona afectuosa.

Humedad

***El exceso de sudación
puede ser indicativo de carga emocional.***

La humedad adecuada de la piel del pie no es notable de ninguna manera, solo es observable su exceso o deficiencia. El exceso de sudación puede indicar cambios hormonales, como sucede en la pubertad y adolescencia, o carga emocional. También se da el exceso de sudación en distintas fases de algunas enfermedades. La deficiencia solo es notoria por el estado de la piel que se presenta seca o descamada. Esto puede deberse a una ingesta insuficiente de líquidos o a trastornos metabólicos, en especial al hipotiroidismo.

Color

***El color asociado a la temperatura
brinda datos acerca de la intensidad
de los excesos y las deficiencias.***

Varia según la raza, edad y color de tez. Un color saludable oscila entre el blanco rosado y el beige rosado.

Si el pie está pálido, puede indicar debilidad, baja energía, apatía, cansancio. Algo se encuentra en deficiencia.

Si se observa rojo, hiperactividad, ansiedad, estrés. Algo se encuentra en exceso.

Un tono amarillento puede deberse a una dieta rica en beta caroteno o a trastornos hepáticos y el color amarronado, si no coincide con el color de tez de la persona, puede advertir sobre trastornos digestivos.

El color asociado a la temperatura brinda datos acerca de la intensidad de los excesos y las deficiencias. Palidez + frío indica un déficit mayor que pálido y caliente. Rojo + calor indica mas carga que rojo y frío.

Respecto al la diferencia por áreas, más allá de las variaciones personales, estas tienen una intensidad de color esperable que es más claro para los dedos y el arco y más oscuro para el colchón metatarsiano y el talón.

Zonas de dolor y congestión

Son signos de bloqueo energético.

Tanto las áreas reflejas que se encuentran doloridas como las que presentan arenillas, cristales o hinchazón, indican que la zona del cuerpo que se halla representada en esa área del pie tiene un bloqueo de energía y se encuentra congestionada.

El hecho de tener congestión en un área no es indicativa de patología sino de que, en la correspondiente área del cuerpo se encuentra una concentración excesiva de energía. Esta congestión puede o no derivar en un desequilibrio.

Zonas en minus o deficit

***Hablan de vulnerabilidad
en todo sentido.***

Son signos de deficiencia, en general, las líneas, las arrugas, las uñas pequeñas y blandas, la piel delicada, fina y sin elasticidad, los hundimientos y las depresiones. Estas manifestaciones indican que el área en la que se presentan y por ende los órganos y partes del cuerpo allí reflejados son más vulnerables y pueden tener tendencia a padecer algún grado de desequilibrio. También en este caso podemos hacer una lectura extensiva a todos los planos personales.

Las líneas en la zona de la bóveda plantar son características de la misma y sólo son tenidas en cuenta si se presentan en exceso o con marcado entrecruzamiento.

Las micosis son un déficit en el sistema inmunológico.

Los dedos

***Cuentan de la relación
con el mundo exterior.***

En los dedos se encuentran reflejados la mayoría de los órganos de los sentidos, por ello son un área donde tiene relevancia la comunicación con el mundo exterior en lo que refiere a ver, oír y comunicar. Si los dedos están expandidos estos aspectos estarán abiertos, mientras que si están retraídos, indican una actitud defensiva hacia el mundo exterior. Este dato tiene siempre que asociarse al estado general del área.

Es muy distinto tener los dedos expandidos y rígidos que si se muestran flexibles y relajados. En el primer caso sería “comunico mis ideas pero no estoy abierto a escuchar otros puntos de vista” y en el segundo “comunico, soy permeable a los que me comunican, escucho, puedo situarme a mirar desde otra óptica, puedo intercambiar y cambiar mi manera de pensar”.

Estos han sido sólo unos pocos ejemplos de cómo, con su sencillo y sutil lenguaje, los pies pueden transmitirnos mensajes y acompañarnos en nuestro camino de conocimiento personal.