

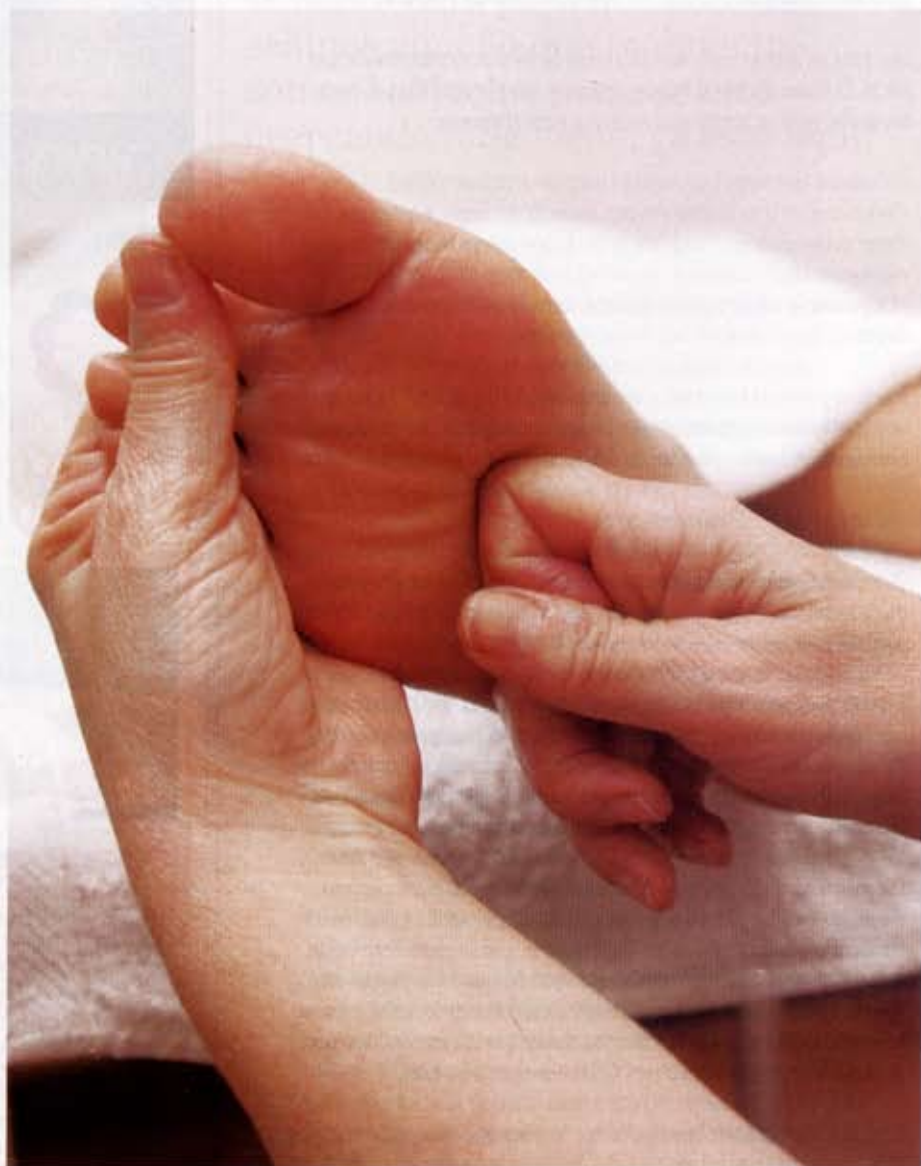
RÉMACA

## El toque que transforma

» Su creadora, Ana Garrido Caro, es una reconocida especialista en terapias no invasivas. Aquí cuenta los beneficios de su sistema de trabajo.

**L**os pies guardan numerosos secretos, uno de ellos es la infinidad de puntos reflejos de todo el organismo que allí terminan. Por eso, un dolor de pies es tan difícil de atravesar: cuando algo nos molesta en nuestro soporte, repercute en otro lugar del cuerpo y eso genera una corriente de inflamación general. La reflexología se sirve de este principio para generar salud y equilibrio, además de ser una técnica placentera y preventiva.

Ana Garrido Caro aprendió su arte —del que la reflexología es sólo una parte— a lo largo de toda su vida: en la Patagonia, con las imágenes que le entregara Doña Blanca Lavandibar mientras ejercía como maestra rural en las escuelas de Cerro Radal y el Hoyo de Epuyen, sumadas a las experiencias con los Nahuel Pan y la convivencia durante un año con otras dos familias en la Comunidad del Arca (Lanza del Basto). En India, en el Primer Congreso de Medicina Holística, en 1989. Con el Dr. Paulus Gregorius, quien fuera médico personal de Mahatma Gandhi. Con Dalai Lama y los monjes tibetanos en Daram Shala, lugar de su exilio. Los sufis. Sai Baba. En Perú, con chamanes de la medicina andina. En Chile, con el doctor Carlos Walter; en España, en la travesía del Camino de Santiago; en Egipto, adquiriendo conocimientos ancestrales; en Argentina con el maestro Choa Coc Sui y el doctor Lin Ching Sun... Lugares donde adquirió y experimentó distintas terapias para la sanación del cuerpo, mente y espíritu. Su largo camino la ha llevado al lugar donde está hoy: devolviendo la armonía a las muchas personas que llegan a su consultorio, o como



dice Ana "aportando un granito de arena".

"La reflexología es una de las técnicas de la Medicina Tradicional China. Viene de la palabra reflejo (también se traduce a veces como reflejología) ya que una de las partes de nuestro cuerpo donde está reflejado todo nuestro organismo, inclusive nuestros estados de ánimo, son los pies. Desde esas áreas reflejas, lo que hace el reflexólogo es estimular filamentos nerviosos, por eso hablamos de desbloquear la energía bioeléctrica o energía nerviosa. Al estimular esas áreas reflejas, de manera no invasiva, sólo a través de manos y aceite, lo que se posibilita es el desbloqueo de cada órgano. El estímulo del pie se hace desde distintas zonas de la mano del reflexólogo. No es lo mismo trabajar con la yema del dedo pulgar para estimular la masa intestinal que hacerlo para estimular la zona hepática. No sólo es importante la técnica sino el tiempo que tardamos en cada área, porque masajear más de la cuenta puede sobreestimar un órgano, por ejemplo. Una sesión de reflexología dura 30 minutos", explica la especialista Ana Garrido Caro, quien trabaja desde hace más de 25 años con reflexología, y ha desarrollado su propia técnica: Rémaca.

#### -¿En qué consiste Rémaca?

-Se trata de una serie de terapias manuales que se aplican de acuerdo al caso y después de escuchar el lenguaje oral y observar el lenguaje gestual y corporal, tomando a cada ser humano como unidad entre cuerpo, mente y espíritu. Una de esas terapias es la reflexología: una manera sencilla y natural de ayudar al cuerpo a curarse. Cuando estás enfermo te mima, cura, relaja y vigoriza. Cuando estás sano, su toque te ayuda a sentirte bien contigo mismo, a ser positivo y feliz. Se benefician desde niños hasta ancianos. Otra de las terapias es el método de masaje creado por mí. Parte de una técnica manual para irrigar cada área muscular y aprovechando el calor natural de cada organismo libera las tensiones, contracturas, nudos y toxinas. Ya que en la gestación del hombre la piel existe primero y de ella se generan el cerebro y luego el organismo total, la experiencia nos enseña que estimular sobre ella provoca liberación de endorfinas que van calmando el dolor, dando lugar a la alegría y la armonía. Las sesiones se acompañan con sonidos de la natura-



## Cómo son los cursos

**F**undamentalmente, se transmite el conocimiento y mucha experiencia. Tenemos diversos sistemas: regulares, semipresenciales, intensivos, a distancia y on line", cuenta Ana Garrido Caro.

#### -¿Quiénes se acercan para formarse en Rémaca?

-Profesionales de la salud (médicos, psicólogos, enfermeras, kinesiólogos, etc.), personas que desean ayudar a sus familiares, o que están cerca de jubilarse y buscan una salida laboral; gente joven que viaja y necesita una herramienta de trabajo para cualquier lugar del planeta; gente que no tolera seguir en relación de dependencia... En estos cursos también se enseñan ejercicios para terapeutas, que son experiencias directas que he ido adquiriendo en distintos momentos de mi vida.

leza y aromas que equilibran.

#### -¿Cómo es la primera entrevista?

-Se realiza una ficha personal, se relajan los pies y el reflexólogo detecta a través del tacto cuándo hay toxinas, cuándo hay diferentes consistencias en los tejidos, y en base a eso y también al dolor o molestia que siente el paciente en el área, hacemos un diagnóstico. Cuando es necesario, el reflexólogo también recomienda la visita a otros especialistas. Por eso no dudamos en llamar a este tipo de terapia 'complementaria y preventiva'. Cuando hay dolor o molestia, es porque algo no está funcionando bien en la energía vital del paciente. Hay personas que después de la sesión salen totalmente energizadas, muy relajadas. Si el paciente vino con algún órgano inflamado se va con la sensación de que no siente la zona, se liberó el malestar, circuló. Puede ser que entonces orine más oscuro (sobre todo en la gente que está tomando alguna medicación). Los pies y el cuerpo se sienten mucho más livianos.

#### -¿Para qué tipo de trastornos es más efectiva?

-Está considerada una terapia anti-estrés. Es armonizadora, pero también sirve, por ejemplo, para evitar el quirófano en problemas de hernias de disco. Puede cortar procesos de artrosis y artritis, y tratar inflamaciones de ovarios; síndromes premenstruales; jaquecas; presión alta; constipación crónica; ansiedad, etc.

#### -¿Qué significa 'Rémaca'?

-Fue un nombre inspirado hace muchos años después de atender a una señora mayor (Francisca Vanoli). Al levantarse de la camilla su cara estaba transformada, rejuvenecida, exultante. Me abrazó y agradeció la energía con que se levantó y la alegría que sentía. Su frase me llegó profundamente: "Es la primera vez que me tratan como una unidad". La señora Vanoli se fue y yo quedé en un estado muy profundo de alegría. Ahí llegó el nombre, Rémaca, con el que designé mi metodología de trabajo. ●

#### Más información

Centro de Reflexología y Técnicas Rémaca.  
Tel.: 4304-5155. [www.reflexoremaca.com.ar](http://www.reflexoremaca.com.ar)