



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Warsztat o alergiach sezonowych i całorocznych

Choć alergie najczęściej kojarzą się z występowaniem wiosną, to mogą one dokuczać przez cały rok. Przewlekłe uczulenia dotyczą wielu osób na całym świecie. Niezależnie od tego, czy chodzi o alergię pokarmową, na zwierzęta, czy na rośliny i kwiaty, ich konsekwencje mogą być poważne. World Reflexology Foundation wybrała ten temat na warsztat online, aby zwrócić uwagę tej uciążliwej, a czasem bardzo poważnej dolegliwości.

Warsztat poprowadziła **Tina Meyer**, skarbniczka WRF i trenerka-wolontariuszka WRF. Na początku powitała widzów z całego świata. Zwracając się do uczestników w języku hindi, japońskim, niemieckim, włoskim i hiszpańskim, przywitała liczne grono osób. Następnie przedstawiono trenerów-wolontariuszy WRF oraz członków zarządu i wyjaśniono, jak WRF działa na rzecz jak najszerzego dostępu do edukacji z zakresu refleksologii samopomocowej. Jako organizacja non profit WRF realizuje dzięki darowiznom wiele celów, a jednym z aktualnych priorytetów jest tłumaczenie artykułów edukacyjnych i filmów na różne języki, aby mogły być zrozumiałe na całym świecie.



Tina Meyer, prowadząca, opowiada o globalnej misji World Reflexology Foundation.



Uczestnicy z USA i innych części świata przytrzymują punkt alergii na obu uszach.



Bill Flocco wyjaśnia refleksologię, opracowywanie priorytetowe i sekwencyjne; pytania i odpowiedzi.

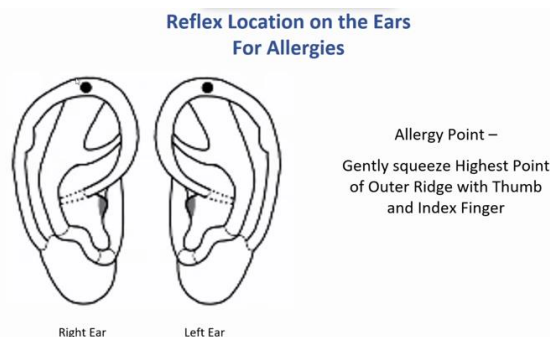
Bill Flocco, prezes WRF, wyjaśnił, czym jest refleksologia i dlaczego ważne jest opracowywanie priorytetowe/sekwencyjne. Refleksologia korzysta z map punktów uciskowych, które odwzorowują ciało człowieka na małżowinach usznych, stopach i dłoniach. Dzięki nim można pracować z układem nerwowym, wspierając odprężenie i zmniejszanie bólu. W opracowywaniu priorytetowym/sekwencyjnym proces zaczyna się od określonej kolejności. W przypadku alergii najpierw są to uszy, następnie stopy, a na końcu dłonie, to pomaga uzyskać możliwie najlepsze rezultaty. Bill pokazał także kolorowe mapy WRF i opowiedział o nich. Różne obszary ciała oznaczone są odpowiednimi kolorami na mapach stóp, dłoni i małżowin usznych. Ujednolicony kod kolorystyczny jest czytelny na całym świecie.

Stefanie Sabounchian, wiceprezeska WRF, poprowadziła pokaz pracy na uszach. Pokazała stronę z mapami z zeszytu ćwiczeń, którą wcześniej wysłano wszystkim uczestnikom online, i wskazała, że punkt refleksologiczny dla alergii znajduje się na samym

szczycie ucha. Korzystając z dużego plastikowego modelu ucha, Stefanie umieściła czubek kciuka pod najwyższą częścią fałdu, a palec wskazujący na górze zewnętrznej krawędzi, po czym delikatnie ścisnęła oba miejsca. Zachęcając widzów do pracy na własnych uszach, Stefanie pokazała następnie technikę na swoim uchu. Wyjaśniła, że dla tego punktu refleksologicznego ważny jest zarówno obszar górny, jak i ten od spodu. Można pracować na obu uszach jednocześnie, ale ważne jest, aby rozluźnić ramiona. Zasugerowała, by podczas pracy oprzeć łokcie na stole lub dużej poduszce. Stefanie opowiedziała historię z lunchu z przyjaciółmi, podczas którego jedna z osób zjadła coś, na co była uczulona. Na szczęście reakcja nie była ciężka, ale była na tyle wyraźna, że Stefanie podeszła do tej osoby i przytrzymała punkt alergii na jej uchu. Po około 1,5 minuty przyjaciółka poczuła ulgę. Stefanie wyjaśniła jej, gdzie wykonywać techniki samopomocowe, jeśli podobna sytuacja zdarzy się ponownie.

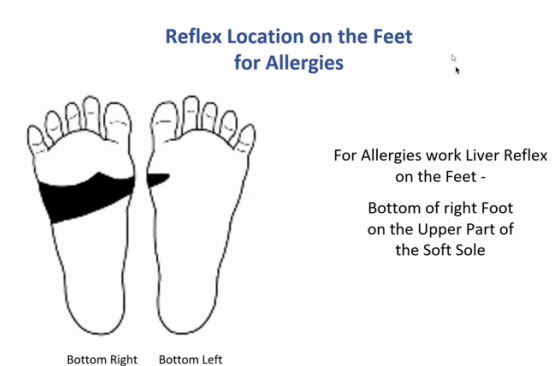


Stefanie Sabouchian pokazuje, jak przytrzymać punkt alergii na małżowinie usznej.



Mapa pokazująca lokalizację punktu alergii na małżowinie usznej

Następnie **Sage Grabler**, trenerka-wolontariuszka WRF pokazała, z jakimi punktami pracować na stopach. Diagram stopy wyświetlony na ekranie wskazywał miejsce opracowywania obszaru refleksologicznego wątroby. Sage wyjaśniła, że wątroba pełni ważną funkcję filtrowania krwi, która może zawierać substancje drażniące wywołujące reakcje alergiczne. Wątroba może pomagać w rozkładaniu tych toksyn we krwi. Do pokazu użyła plastikowej stopy i rozpoczęła od prawej, ponieważ wątroba znajduje się głównie po prawej stronie ciała. Zaczynając od wewnętrznej krawędzi stopy, bezpośrednio pod kłębem i poduszką stopy, na miękkiej podeszwie, uczestnicy otrzymali wskazówkę, aby delikatnie przesuwali palcami po skórze. Sage wyjaśniła, że jeśli znajdzie się tkliwy obszar, warto zmniejszyć ucisk w tym miejscu i kontynuować delikatną pracę, aż tkliwość ustąpi. Przechodząc przez miękką podeszwę ku zewnętrznej krawędzi stopy, można użyć techniki chodzenia kciukiem albo po prostu pracować małym, okrężnym, delikatnym ruchem. Na lewej stopie obszar refleksologiczny wątroby jest reprezentowany tylko przez niewielki fragment poniżej kłębu stopy, na miękkiej podeszwie, w pobliżu łuku stopy, obejmujący kilkucentymetrowy obszar. Zachęcając widzów do pracy na własnych kończynach, Sage kontynuowała pokaz na plastikowej prawej stopie w formie prowadzonego instruktażu, kończąc na stopie lewej.



Mapa pokazująca lokalizację obszaru refleksologicznego wątroby, głównie na prawej stopie.



Sherrel „Sage” Grabler pokazuje, jak opracowywać obszar refleksologiczny wątroby, głównie na prawej stopie.

Paul Harvey, członek zarządu WRF, zaprezentował dłoń i pokazał, gdzie opracowywać obszar refleksologiczny wątroby. Podobnie jak na stopach, obszar ten występuje w większym zakresie na prawej dłoni niż na lewej. Paul pokazał, gdzie pracować: po wewnętrznej stronie prawej dłoni, poniżej miejsca, w którym palce łączą się z dłonią, z łagodnym przejściem ku jej krawędziom. Zasugerował pracę w poprzek powierzchni dłoni albo w górę i w dół, pod warunkiem, że obejmuje się cały obszar refleksologiczny. Pracując razem z uczestnikami, Paul omówił ruch okrężny albo ruch ku górze oraz zatrzymanie się na obszarze, który może być tkliwy.



Paul Harvey pokazuje, jak opracowywać obszar refleksologiczny wątroby, głównie na prawej dłoni.



Mapa pokazująca lokalizację obszaru refleksologicznego wątroby, głównie na prawej dłoni.

Stefanie krótko przypomniała trzy obszary pracy z punktami alergii i wątroby: ucho, stopy i dłonie. Podkreśliła znaczenie codziennej pracy, a jeśli to możliwe, wykonywania jej kilka razy dziennie, zależnie od potrzeb. Dodała również, że jeśli czas na to pozwala, lepiej pracować wolniej i dłużej. Wspomniano też o przeciwwskazaniach. Jeśli w danym obszarze jest otwarta rana albo praca jest zbyt niekomfortowa, należy go unikać. Chociaż opracowywanie priorytetowe może przynieść najlepszy efekt, praca na którejkolwiek z trzech map nadal będzie pomocna.



Stefanie Sabouchian przypomina punkt alergii na uchu,
a także obszar refleksologiczny wątroby, głównie na prawej stopie i prawej dłoni.

Celem World Reflexology Foundation jest wspieranie lepszego zdrowia ludzi na całym świecie. Refleksologia samopomocowa nie zna barier. Warsztaty online, filmy oraz artykuły z warsztatów, takie jak ten, są bezpłatne i są dostępne na naszej stronie internetowej: www.worldreflexologyfoundation.org*. Znajdziesz tam również miejsce, w którym można zapisać się na nasz bezpłatny newsletter.

Organizacja działa na zasadzie wolontariatu. WRF opiera się na darowiznach i grantach, które finansują jej działania edukacyjne i rozwój. Darowizny można przekazywać za pośrednictwem naszej strony internetowej albo wysłać pocztą na adres: **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750**.

Zachęcamy do rozpowszechniania informacji o tych bezpłatnych programach edukacyjnych z zakresu refleksologii samopomocowej. Zaproś rodzinę, przyjaciół, sąsiadów i współpracowników na kolejny bezpłatny warsztat online WRF poświęcony refleksologii samopomocowej.

*a

Prawa autorskie © 2025 World Reflexology Foundation E-mail:

info@worldreflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Ten artykuł może być ponownie wykorzystywany pod warunkiem że zostanie użyty w całości, bez dodatków ani zmian, oraz że będzie zawierał ten końcowy akapit źródłowy. Nie wolno wykorzystywać tego artykułu w celu uzyskania korzyści finansowych.