



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## Taller de Alergias Estacionales y Durante Todo el Año

Aunque la primavera es la época habitual para las alergias, pueden ser una molestia durante todo el año. Las alergias crónicas afectan a decenas de personas en todo el mundo. Ya sea una alergia alimentaria, alergia animal o de plantas y flores, las alergias pueden tener graves consecuencias. La World Reflexology Foundation eligió este tema para su taller en línea para crear conciencia sobre esta condición molesta y, a veces, muy grave.

La encargada de dirigir el taller fue **Tina Meyer**, tesorera de la WRF y Formadora Voluntaria. En su introducción dio la bienvenida a espectadores de todo el mundo. Hablando en hindi, japonés, alemán, italiano y español, dio la bienvenida a nuestros numerosos participantes internacionales. A continuación, se presentó a los Formadores Voluntarios y a los miembros de la junta directiva de la WRF, y se explicó cómo trabaja la WRF para que la formación en reflexología de autoayuda se extienda por todo el mundo. Al ser una organización sin ánimo de lucro, los objetivos de las donaciones de la WRF son muchos; sin embargo, uno de los objetivos actuales es traducir los artículos y videos educativos a diferentes idiomas para que puedan entenderse en todo el mundo.



**Tina Meyer**, facilitadora, describiendo la misión mundial de la World Reflexology Foundation.



Personas en todo Estados Unidos y en el extranjero que tienen Puntos de Alergia en ambos oídos.



**Bill Flocco** explicando Reflexología, Reflejo de Prioridad y Progresión; Preguntas y Respuestas.

**Bill Flocco**, presidente de WRF, explicó la Reflexología y la importancia de la Reflexología Prioritaria / Reflexología Progresiva. La Reflexología utiliza mapas de presión que se asemejan al cuerpo humano en las orejas, los pies y las manos para trabajar con el sistema nervioso y promover la relajación y la reducción del dolor. Con la

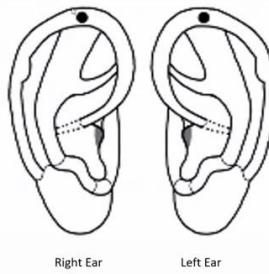
Reflexología Prioritaria / Reflexología Progresiva, utilizamos un orden específico cuando trabajamos. En lo que respecta a nuestro tema de las alergias, la prioridad es primero las orejas, luego los pies y, en tercer lugar, las manos, para obtener los resultados más productivos. A continuación, Bill mostró y habló sobre las cartas de colores de la WRF. Estas cartas representan las diferentes regiones del cuerpo con los colores correspondientes en los mapas de los pies, las manos y las orejas externas. El uso de la coordinación de colores puede interpretarse en todo el mundo.

**Stefanie Sabounchian**, vicepresidenta de la WRF, dirigió la demostración sobre las orejas. Mostrando una página de los mapas del libro de ejercicios que se había enviado con antelación a todos los participantes en línea, el punto reflejo para las alergias se encuentra en el vértice superior de la oreja. Stefanie, utilizando un modelo de plástico de una oreja de gran tamaño, colocó la punta del pulgar debajo de la parte más alta del pliegue y el índice sobre el borde exterior y los presionó suavemente juntos. Animando a los espectadores a trabajar en sus propias orejas, Stefanie hizo una demostración en su propia oreja. Explicó que tanto la parte superior como la inferior son importantes para este punto reflejo. Se pueden trabajar ambas orejas al mismo tiempo, pero es importante relajar los hombros. Sugirió apoyar los codos en una mesa o en un cojín grande mientras se trabaja. Stefanie contó una anécdota de cuando estaba almorcizando con unas amigas y una de ellas comió algo a lo que era alérgica. Afortunadamente, no fue una reacción grave, pero sí lo suficientemente intensa como para que Stefanie se acercara a ella y le presionara el punto de alergia de la oreja. Al cabo de aproximadamente un minuto y medio, la amiga sintió alivio. Stefanie le explicó dónde debía aplicarse la autoayuda si se repetía este tipo de situación.



**Stefanie Sabounchian** demostrando cómo mantener el Punto de Alergia en el oído externo.

Reflex Location on the Ears  
For Allergies



Allergy Point –  
Gently squeeze Highest Point  
of Outer Ridge with Thumb  
and Index Finger

Gráfico que muestra la ubicación de  
Punto de Alergia en el oído externo

**Sage Grabler**, Formadora Voluntaria de WRF, fue la siguiente en demostrar dónde trabajar en los pies. Una captura de pantalla con un diagrama del pie mostraba dónde trabajar el reflejo del hígado en el pie. Sage explicó que el hígado es un gran filtro de la sangre que puede contener irritantes que causan reacciones alérgicas. El hígado puede ayudar a descomponer estas toxinas en la sangre. Utilizando un pie de plástico para la demostración, comenzó con el pie derecho, ya que el hígado se encuentra principalmente en el lado derecho del cuerpo. Comenzando por el borde interior del pie,

justo debajo de la bola y la almohadilla y en la planta blanda, se nos indicó que moviéramos suavemente la piel. Sage explicó que, si se encuentra una zona sensible, se recomienda aplicar menos presión en ese punto y continuar suavemente hasta que la sensibilidad desaparezca. Continuando hacia el borde exterior del pie a través de la planta blanda, se puede utilizar un «paseo con el pulgar» o simplemente trabajar con una pequeña técnica de toque circular. En el pie izquierdo, el reflejo del hígado solo está representado en una pequeña zona debajo de la bola de la planta blanda, cerca del arco, que abarca unos pocos centímetros. Sugiriendo a los espectadores que trabajaran en sus propios pies, Sage continuó con la demostración en el pie derecho de plástico para ofrecer un tutorial guiado, terminando con el pie izquierdo.



Gráfico que muestra la ubicación del reflejo hepático, principalmente en el pie derecho.

**Sherrel 'Sage' Grabler** mostrando cómo trabajar el reflejo hepático, principalmente en el pie derecho.

**Paul Harvey**, director de WRF, mostró la mano y dónde trabajar el reflejo hepático. Similar a los pies, el reflejo hepático se puede encontrar más en la mano derecha que en la izquierda. Ubicado en la palma derecha, debajo de donde se unen los dedos, y curvándose alrededor de los bordes de la mano, Paul nos mostró dónde trabajar. Sugirió trabajar a lo largo de la superficie de la palma de la mano o hacia arriba y hacia abajo, siempre que se cubra el reflejo. Trabajando junto con la audiencia, Paul sugirió usar un movimiento circular o hacia arriba, y permanecer en un área que pudiera estar sensible.



**Paul Harvey** mostrando cómo trabajar el reflejo hepático, principalmente en la mano derecha.

Gráfico que muestra la ubicación del reflejo hepático, principalmente en la mano derecha.

Stefanie hizo una breve revisión de las tres áreas para reflejar la alergia y los puntos hepáticos en la oreja, los pies y las manos. Ella expresó la importancia de trabajar a diario y, de ser posible, varias veces al día, según las necesidades. Además, trabajar despacio y durante más tiempo siempre es mejor si el tiempo lo permite. Se mencionaron contraindicaciones. Si un área tiene una herida abierta o es demasiado incómoda para trabajar, evítalas. Aunque la reflexión prioritaria puede producir el mejor resultado, trabajar en cualquiera de los tres mapas seguirá siendo productivo.



**Stefanie Sabouchian** revisando el Punto de Alergia en el oído, así como el reflejo hepático principalmente en el pie derecho y la mano derecha.

Brindar una mejor salud a las personas en todo el mundo es el objetivo de la World Reflexology Foundation. La Reflexología de Autoayuda no tiene barreras. Los Talleres en Línea, Videos de Talleres y Artículos de Talleres como este son gratuitos y se encuentran en nuestro sitio web: [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)\*. También encontrarás un lugar para suscribirte a nuestros boletines electrónicos gratuitos.

La organización funciona completamente de manera voluntaria. La WRF depende de donaciones y subvenciones para financiar su alcance y crecimiento. Las donaciones se aceptan en nuestro sitio web, o se pueden enviar por correo a: **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750**.

Por favor, ayúdanos difundiendo la información sobre estos Programas Educativos Gratuitos de Reflexología para la Autoayuda. Recuerda invitar a tu familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo al próximo taller gratuito en línea de Reflexología para la Autoayuda de la WRF.

\* La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin fines de lucro 501(c) (3) que no promueve el aspecto vocacional de la profesión de Reflexología. La WRF existe como un proyecto humanitario para el mejoramiento de la salud de la humanidad en todo el mundo como su misión declarada.

Este artículo puede reutilizarse siempre que se use en su totalidad sin adiciones ni cambios e incluya este párrafo fuente final. Este artículo no puede reutilizarse para remuneración financiera