

## Atelier de réflexologie d'auto assistance pour les BRAS - Coudes, avant-bras, poignets, mains

Le 24 juin 2023, la Fondation Mondiale de Réflexologie a organisé son dernier atelier de développement personnel en ligne, axé sur les bras. L'importance de cette zone du corps est peut-être méconnue ; pourtant, plus de 100 personnes du monde entier ont participé à cet atelier pour découvrir où pratiquer la réflexologie ciblée et soulager cette zone spécifique. Cette formation non professionnelle a porté sur le coude, l'avant-bras, le poignet, la main et les doigts. Des points réflexes spécifiques ont été démontrés sur les mains, les pieds et l'oreille externe.

Sous la direction de Bill Flocco, président de la Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF), l'atelier a permis de présenter brièvement l'histoire de la WRF. Créée il y a plus de 16 ans, la WRF a pour mission de garantir à chacun les bienfaits de la réflexologie pour la santé.

En tant qu'association à but non lucratif, la WRF propose des ateliers de développement personnel gratuits au public. Ces ateliers sont animés par des formateurs bénévoles, des réflexologues ayant suivi des formations avancées pour maîtriser l'art d'enseigner les techniques de réflexologie de développement personnel afin d'améliorer leur bien-être et ce

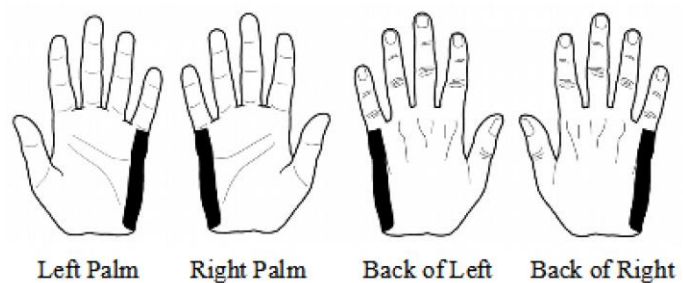


Bill workshop facilitator describing priority reflexing, and answering questions.

Ces ateliers non professionnels visent à introduire la réflexologie d'auto-assistance dans la communauté locale et dans l'environnement familial.



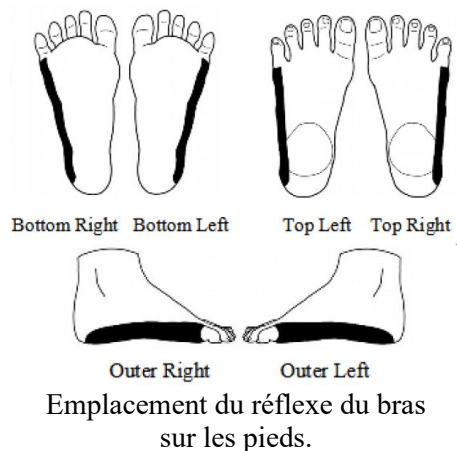
Jan montre comment localiser le réflexe du bras.



Emplacement des réflexes du bras sur les mains.

Nos ateliers de démonstration ont commencé par une attention particulière portée à la pratique de la réflexologie d'auto-stimulation sur les mains. Jan Grubb, formatrice bénévole, a présenté

la face externe de la main, juste sous la base de l'auriculaire jusqu'au poignet. Jan a montré aux participants comment, en commençant par l'articulation externe de l'auriculaire et en descendant vers le poignet, elle couvrirait les points réflexes, de la partie inférieure de l'articulation de l'épaule à celle du coude (point médian), pour terminer par les réflexes du poignet, de la main et des doigts. Elle a expliqué les différentes techniques possibles, notamment la « vermine » et les « pressions circulaires », en veillant à maintenir les zones sensibles. Toutes les techniques sont efficaces ; cependant, elle a expliqué et montré l'importance d'un rythme lent et régulier. Jan a suggéré de commencer par la main correspondant au bras concerné, puis de travailler l'autre main.

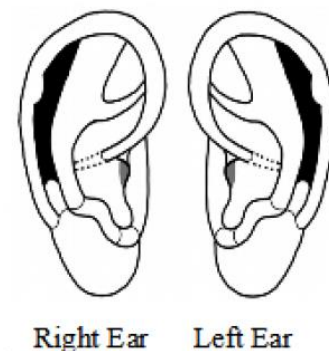


Mitta stimule les réflexes du bras sur les pieds.

La formatrice bénévole Mitta Wise a expliqué où travailler sur les pieds. Comme pour les mains, le travail se fait sur le bord externe du pied. En partant juste sous le petit orteil, on trouve la zone réflexe du bras supérieur, au milieu celle du coude, et dans le petit triangle souple sous la malléole (os de la cheville), les réflexes du poignet et de l'avant-bras. Mitta a conseillé de travailler une zone plus large, en rappelant encore une fois l'importance d'aller doucement. Elle a aussi montré des techniques de stimulation pour guider les participants. En plus, elle a démontré où et comment placer son pied pendant le travail, et a précisé qu'il est préférable de stimuler les réflexes du bras sur les deux pieds



Sara montrant l'emplacement des réflexes du bras sur les oreilles.



Emplacement des réflexes du bras sur les oreilles.

La formatrice bénévole Sara Chameides a conclu les démonstrations en montrant les zones à travailler sur l'oreille externe. La carte de l'oreille est inversée par rapport à celle des mains et des pieds. À l'aide d'une grande oreille en plastique, Sara a indiqué où commencer, dans la longue vallée (légèrement au-dessus du réflexe de l'épaule), puis à remonter vers le haut de l'oreille. Pour travailler cette zone, elle utilisait son index devant et son pouce derrière l'oreille comme support, en remontant la vallée et en repérant les zones sensibles. Elle a expliqué qu'il faut avancer lentement, maintenir la pression sur les zones qui en ont besoin et garder ce maintien jusqu'à ce que la sensibilité disparaisse. En remontant l'oreille, elle est passée par le réflexe du coude (à mi-chemin), puis par celui de l'avant-bras (au niveau du pli), pour terminer sur les réflexes du poignet et de la main près du sommet de l'oreille. Pour travailler les deux oreilles en même temps, elle a montré qu'on peut poser les coudes sur une table, ce qui aide à réduire les tensions dans la zone des épaules.



Kathy explique comment et où pratiquer les réflexes des bras.  
1. Mains, 2. Pieds, 3. Oreilles



Des participants de nombreux pays ont rejoint cet atelier éducatif d'auto-assistance.

L'atelier s'est terminé par une photo de groupe de tous les participants, un compte rendu de la formatrice bénévole Kathy Reynolds, suivi d'une séance de questions-réponses. Il a également été rappelé que la Fondation Mondiale de Réflexologie est entièrement gérée par des bénévoles et dépend des dons et contributions du public pour poursuivre sa mission. Ce sont ces dons qui permettent à la WRF de continuer à proposer des ateliers gratuits. Les ateliers en ligne de la WRF ont lieu environ tous les quatre mois. Les thèmes abordés par le passé comprenaient : la relaxation et la gestion du stress, la santé vertébrale, les sinus, les maux de tête et les allergies, la digestion, les problèmes respiratoires et pulmonaires, la sciatique, et bien d'autres.

Tous ces ateliers non professionnels sont proposés gratuitement par la Fondation Mondiale de Réflexologie et sont entièrement gérés par des dons et des bénévoles. La WRF est une organisation à but non lucratif dont l'objectif est de toucher des millions de personnes à travers le monde et de contribuer à une meilleure santé. Elle compte sur le bouche-à-oreille, les dons et les subventions pour financer ses actions. Pour faire un don, vous inscrire à la newsletter ou recevoir des informations sur les ateliers, rendez-vous sur [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org). Et, s'il vous plaît, dites-le à votre famille, vos amis, vos voisins et vos collègues!

Cet article peut être réutilisé à condition qu'il soit utilisé dans son intégralité sans ajouts ni modifications et qu'il inclut ce paragraphe source final. Cet article ne peut être réutilisé à des fins de rémunération financière.