



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Warsztat refleksologii samopomocowej dla RĄK I RAMION – łokcie, przedramiona, nadgarstki, dłonie

24 czerwca 2023 roku World Reflexology Foundation przeprowadziła swój najnowszy warsztat online z zakresu refleksologii samopomocowej, poświęcony rękom i ramionom. Nie każdy zdaje sobie sprawę, jak ważne są te obszary ciała; jednak ponad 100 uczestników z całego świata wzięło udział w spotkaniu, aby dowiedzieć się, gdzie wykonywać ukierunkowane techniki refleksologii samopomocowej, które mogą wspierać łagodzenie dolegliwości w tych obszarach.

Zakres tego szkolenia niezwiązanego ze szkoleniem zawodowym obejmował łokcie, przedramię, nadgarstek, dłoni i palce. Wybrane punkty refleksologiczne zostały zademonstrowane na dłoniach, stopach i małżowinach usznych.

Warsztat poprowadził prezes World Reflexology Foundation (WRF), **Bill Flocco**, który przedstawił krótką historię WRF. WRF powstała ponad 16 lat temu z misją, że każdy człowiek na świecie zasługuje na korzyści płynące z refleksologii.

Jako organizacja non profit WRF bezpłatnie udostępnia warsztaty samopomocowe wszystkim zainteresowanym. Zajęcia te prowadzą trenerzy-wolontariusze WRF, czyli refleksolodzy, którzy przeszli zaawansowane szkolenia, aby opanować sztukę uczenia ludzi technik refleksologii samopomocowej wspierającej ich dobrostan oraz dobrostan najbliższych osób.

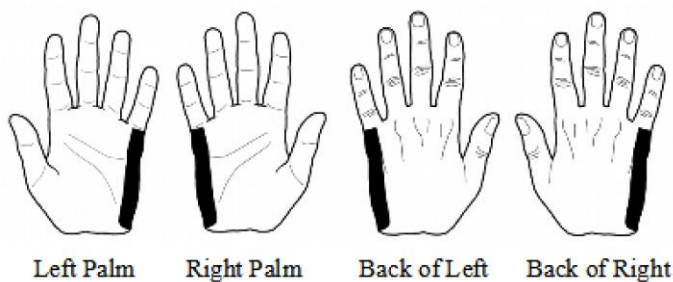


Bill, prowadzący warsztat, opisuje refleksologię priorytetową i odpowiada na pytania.

Te warsztaty niezwiązane ze szkoleniem zawodowym mają na celu wprowadzenie refleksologii samopomocowej do lokalnych społeczności i domów.



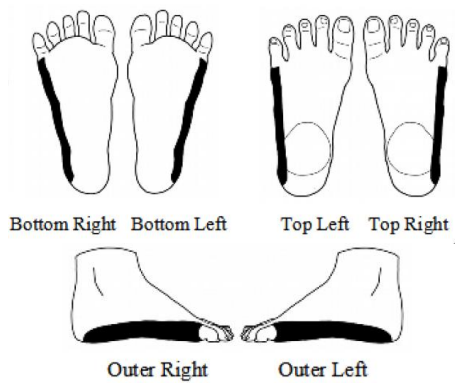
Jan pokazuje, jak zlokalizować obszar refleksologiczny ręki.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego ręki na dłoniach.

Demonstracje podczas warsztatu rozpoczęły się od pokazania, gdzie wykonywać refleksologię samopomocową na dłoniach. Trenerka-wolontariuszka WRF Jan Grubb pokazała zewnętrzną stronę dłoni, od miejsca tuż poniżej podstawy małego palca aż do nadgarstka. Jan wyjaśniła uczestnikom, że praca od zewnętrznego stawu małego palca w dół, w kierunku nadgarstka, obejmuje punkty refleksologiczne od obszaru tuż poniżej stawu barkowego, przez obszar łokcia (w połowie drogi), aż po obszary nadgarstka, dłoni i palców. Omówiła różne techniki, które można zastosować, w tym technikę inchworm („gąsienica”, czyli drobne przesuwanie palca/kciuka) oraz „ucisk i krążenie”,

zwracając uwagę, by przytrzymywać wrażliwe miejsca. Wszystkie techniki są skuteczne; wyjaśniła jednak i pokazała, jak ważny jest wolny i równy rytm. Jan zasugerowała, aby najpierw pracować na dłoni odpowiadającej ręce wymagającej uwagi, a następnie przejść do pracy na drugiej dłoni.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego ręki na stopach.

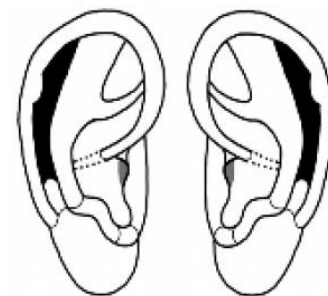


Mitta opracowuje obszary refleksologiczne ręki na stopach.

Trenerka-wolontariuszka WRF **Mitta Wise** wyjaśniła, gdzie pracować na stopach. Podobnie jak w przypadku dłoni, pracuje się na zewnętrznej krawędzi stopy. Tuż poniżej małego palca znajduje się obszar refleksologiczny górnej części ramienia, w połowie drogi obszar łokcia, a w miękkim trójkącie po zewnętrznej stronie stopy, poniżej kostki znajdują się obszary refleksologiczne nadgarstka i przedramienia. Mitta zasugerowała opracowywanie większego obszaru i ponownie podkreśliła znaczenie powolnej pracy. Pokazała również widzom techniki opracowywania refleksologicznego. Dodatkowo Mitta zaprezentowała, gdzie i jak ułożyć stopę podczas pracy, oraz zauważyła, że najkorzystniejsza jest praca na obszarach refleksologicznych ręki na obu stopach.



Sara pokazuje lokalizację obszarów refleksologicznych ręki na uszach.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego ręki na uszach.

Demonstracje zakończyła praca na małżowinie usznej, którą poprowadziła trenerka-wolontariuszka WRF **Sara Chameides**. Mapa małżowiny usznej jest odwrócona względem map dłoni i stóp. Korzystając z dużego plastikowego ucha, Sara pokazała, gdzie zacząć: w długim zagłębieniu, nieco powyżej obszaru refleksologicznego barku, a następnie pracować ku górze, w stronę szczytu ucha. Aby opracować ten obszar, Sara używała palca wskazującego z przodu, podpierając ucho kciukiem od tyłu, przesuwając się w górę długiego zagłębienia i wyczuwając miejsca tkliwe lub wrażliwe. Wyjaśniła, aby poruszać się powoli wzdłuż długiego zagłębienia i przytrzymywać wszystkie obszary wymagające uwagi, aż wrażliwość ustąpi. Przesuwając się w górę ucha, przechodziła przez obszar refleksologiczny łokcia (mniej więcej w połowie), następnie do obszaru przedramienia (przy zagięciu), kończąc na obszarach nadgarstka i dłoni w kierunku wierzchołka ucha. Pokazano również, że podczas

pracy na obu uszach jednocześnie można oprzeć łokcie na stole, co może zmniejszyć napięcie w okolicy barków.



Kathy przypomina, jak i gdzie pracować na obszarach refleksologicznych ręki
1. dłonie 2. stopy 3. uszy



Uczestnicy z wielu krajów wzięli udział w tym edukacyjnym warsztacie refleksologii samopomocowej.

Warsztat zakończył się grupowym zdjęciem wszystkich uczestników, podsumowaniem przeprowadzonym przez trenerkę-wolontariuszkę WRF **Kathy Reynolds**, a następnie sesją pytań i odpowiedzi. Podkreślono również, że World Reflexology Foundation działa całkowicie dzięki wolontariuszom i opiera się na darowiznach oraz wpłatach od społeczności, co pomaga w kontynuowaniu misji. To właśnie wsparcie finansowe społeczności pozwala WRF nadal prowadzić bezpłatne szkolenia. Warsztaty online WRF odbywają się mniej więcej co cztery miesiące. Wcześniejsze tematy obejmowały między innymi: relaksację i łagodzenie stresu, zdrowie kręgosłupa, zatoki/ból głowy/alergie, trawienie, układ oddechowy/płuca, rwę kulszową i wiele innych.

Wszystkie te warsztaty niezwiązane ze szkoleniem zawodowym są prowadzone przez World Reflexology Foundation bezpłatnie, finansowane z darowizn i realizowane w całości przez wolontariuszy. WRF jest organizacją non profit, której celem jest dotarcie do milionów ludzi w różnych krajach oraz przyczynianie się do poprawy zdrowia na świecie. WRF liczy na rekomendacje przekazywane ustnie, darowizny i granty, które pomagają finansować działania edukacyjne. Jeśli chcesz przekazać darowiznę, zapisać się do newslettera albo otrzymywać powiadomienia o warsztatach, odwiedź stronę www.worldreflexologyfoundation.org. I prosimy: opowiedz o tym rodzinie, przyjaciołom, sąsiadom i współpracownikom!

Prawa autorskie © 2023 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. Ten artykuł nie może być ponownie wykorzystywany w celu uzyskania korzyści finansowych.