

## Taller de Reflexología de Autoayuda para BRAZOS – Codos, Antebrazos, Muñecas, Manos

El 24 de junio de 2023, la World Reflexology Foundation llevó a cabo su último taller en línea de Autoayuda centrado en los brazos. Uno podría no darse cuenta de la importancia de esta área del cuerpo; sin embargo, más de 100 espectadores de todo el mundo participaron para explorar dónde realizar Reflexología de Autoayuda enfocada para ayudar a aliviar esta región específica.

Los temas de esta formación no vocacional incluyeron el codo, el antebrazo, la muñeca, la mano y los dedos. Se demostraron puntos reflejos específicos en las Manos, los Pies y las Orejas externas.

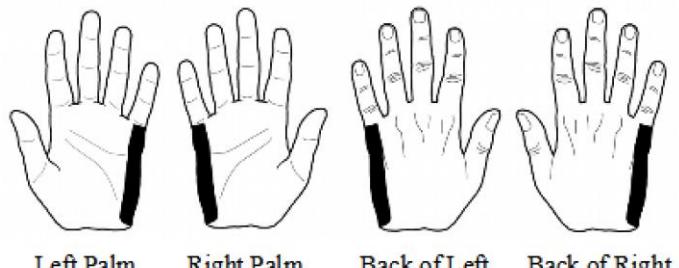
Con el presidente de la World Reflexology Foundation (WRF), **Bill Flocco**, dirigiendo el taller, se dio una breve historia de la WRF. La WRF se formó hace más de 16 años con la misión de que Todos en el mundo merezcan los beneficios saludables de la Reflexología.

Como organización sin ánimo de lucro, la WRF ofrece talleres de autoayuda gratuitos al público. Estos talleres están dirigidos por Formadores Voluntarios, reflexólogos que han recibido formación avanzada para dominar el arte de enseñar a las personas técnicas de Reflexología de Autoayuda que les ayuden a mejorar su bienestar y el de sus seres queridos.

Estos talleres no vocacionales tienen como objetivo llevar la Reflexología de Autoayuda a la comunidad local y al entorno familiar.



Jan mostrando cómo localizar el Reflejo del Brazo.



Ubicación del Reflejo del Brazo en las manos.

Las demostraciones de nuestro taller comenzaron enfocándonos en dónde realizar la Reflexología de Autoayuda en las Manos. La Entrenadora Voluntaria **Jan Grubb** mostró el lado externo de la mano, justo debajo de la base del dedo meñique hasta la muñeca. Jan mostró a los participantes que comenzando en la articulación externa de los nudillos del meñique y trabajando hacia abajo

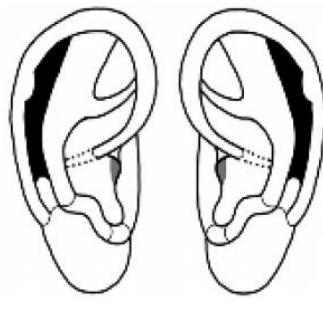
hacia la muñeca cubría los puntos reflejos comenzando justo debajo del reflejo de la articulación del hombro hasta el reflejo del codo (punto medio) y concluyó con los reflejos de la muñeca, la mano y los dedos. Ella explicó las diferentes técnicas que se podrían aplicar, incluyendo el "gusano de pulgada "y" presionar y hacer círculos", prestando atención a sostener en áreas sensibles. Todas las técnicas son efectivas; sin embargo, ella explicó y mostró la importancia de moverse con un ritmo lento y constante. Jan sugirió trabajar primero en la mano que corresponde con el brazo que se necesita, y luego seguir adelante y trabajar con la otra mano.



La entrenadora voluntaria **Mitta Wise** explicó dónde trabajar en los pies. De manera similar a las manos, el trabajo se realiza en el borde externo del pie. Comenzando justo debajo del dedo pequeño del pie, se podría encontrar el reflejo de la parte superior del brazo, a mitad de camino cubriría el reflejo del codo, y justo en el triángulo blando de la parte externa del pie debajo del hueso del tobillo, se encuentran los reflejos de la muñeca y el antebrazo. Mitta sugirió trabajar el área mayor, y nuevamente reiteró la importancia de trabajar despacio. Ella también mostró técnicas de reflexión para ayudar a guiar a los espectadores. Además, Mitta demostró dónde y cómo colocar el pie mientras se trabaja en él y reconoció que trabajar los reflejos de los brazos en ambos pies sería lo más beneficioso.



Sara mostrando la ubicación de los Reflejos de los Brazos en las Orejas.



El oído externo concluyó con las demostraciones de la entrenadora voluntaria **Sara Chameides**, quien mostró las áreas en las que se debe trabajar. El mapa del oído externo está invertido/al revés con respecto a las manos y los pies. Con un oído de plástico grande, Sara definió dónde comenzar

en el valle largo (un poco más arriba del reflejo del hombro) y trabajar hacia arriba, hacia la parte superior de la oreja. Para trabajar esta zona, Sara utilizó su dedo índice delante y su pulgar como apoyo detrás de la oreja (de la punta a la almohadilla), moviéndose hacia arriba por el valle largo y buscando cualquier zona de sensibilidad o dolor. Explicó que había que moverse lentamente hacia arriba por el valle largo y mantener la presión en las zonas que necesitaban atención, y mantener esa presión hasta que la sensibilidad disminuyera. A medida que Sara avanzaba por la oreja, se desplazó por el reflejo del codo (aproximadamente a mitad de camino) hasta el reflejo del antebrazo (en el pliegue), concluyendo en los reflejos de la muñeca y la mano hacia el ápice de la oreja. Para trabajar ambas orejas al mismo tiempo, se demostró que era conveniente apoyar los codos en una mesa, lo que podía reducir la tensión en la zona de los hombros mientras se mantenía la presión.



Kathy revisa cómo y dónde aplicar los reflejos. Reflejos del Brazo: 1. Manos, 2. Pies, 3. Orejas.



Participantes de muchos países se unieron a este Taller educativo de Autoayuda.

El taller concluyó con una foto de grupo de todos los participantes, una revisión realizada por la formadora voluntaria **Kathy Reynolds**, seguida de una ronda de preguntas y respuestas. También se informó de que la World Reflexology Foundation está gestionada íntegramente por voluntarios y depende de donaciones y contribuciones del público para continuar con su misión. Son los fondos públicos los que permiten a la WRF seguir ofreciendo talleres gratuitos. Los talleres en línea de la WRF se realizan aproximadamente cada cuatro meses. Entre los temas tratados anteriormente se incluyen: relajación y alivio del estrés, salud de la columna vertebral, sinusitis/dolor de cabeza/alergias, digestión, sistema respiratorio/pulmones, ciática y muchos otros.

Todos estos talleres no vocacionales son proporcionados por la World Reflexology Foundation de forma gratuita y se llevan a cabo completamente con donaciones y por voluntarios. La WRF es una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es llegar a millones de personas en todo el mundo y ayudar a mejorar la salud a nivel global. La WRF se basa en el boca a boca, las donaciones y las subvenciones para ayudar a financiar su labor de divulgación. Si estás interesado en donar, suscribirte al boletín informativo, o si te gustaría recibir avisos sobre talleres, por favor visita [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org). ¡Y, por favor, cuéntaselo a tu familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo!

Copyright © 2023 World Reflexology Foundation

Email: [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org) [www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

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.