



Teaching Self-Help Reflexology to the World

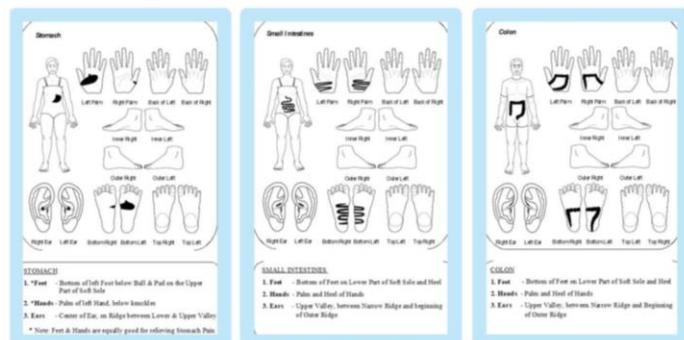
Atelier d'auto-assistance en ligne de la Fondation Mondiale de Réflexologie pour le système digestif

La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) a poursuivi son quatrième événement Zoom sur la réflexologie d'auto assistance le 25 septembre 2021. Cet atelier en ligne gratuit a mis en lumière les techniques de réflexologie d'auto-assistance pour maintenir notre système digestif en bonne santé. Le programme a été présenté par des formateurs bénévoles de la WRF, ainsi que par des membres du conseil d'administration de la WRF, qui ont montré où et comment travailler les points réflexes correspondants situés sur les pieds, les mains et les oreilles.

Le programme a commencé par une introduction générale à la réflexologie et une brève explication des services à but non lucratif fournis par le WRF. Avec la pandémie qui frappera au début de 2020, la WRF a adapté ses ateliers de réflexologie en personne au format Zoom, ce qui a permis de continuer à offrir le cadeau de la santé à un public en ligne. Les ateliers Zoom précédents ont porté sur la santé de la colonne vertébrale, les maux de tête et les problèmes de sinus, et la réduction du stress.



Kathy supervise l'atelier et explique la réflexologie



Localisation des réflexes digestifs sur les pieds, les mains et les oreilles.

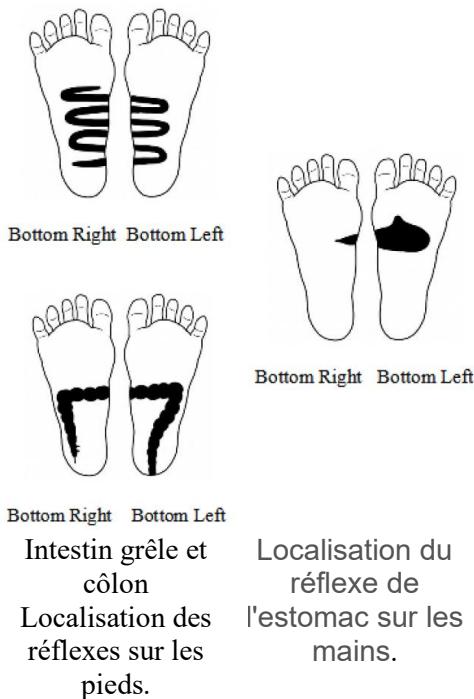
La partie démonstration et participation a commencé par deux techniques de relaxation des oreilles. La première consistait à déployer la crête externe des oreilles, en faisant travailler le réflexe de la moelle épinière pour détendre les aspects musculaires et squelettiques du corps. Pour ce faire, le pouce soutient l'arrière de l'oreille externe tandis que l'index ou le majeur travaille l'avant. Les participants ont été encouragés pendant l'atelier à travailler sur leurs propres oreilles en utilisant des mouvements longs, lents et doux. La deuxième zone démontrée était le point zéro, tenu entre les vallées supérieure et inférieure, qui soutient le plexus solaire pour la relaxation de tout ce qui se trouve à l'intérieur de la poitrine et de l'abdomen.

Les pieds ont été les prochains à faire l'objet d'une présentation. Il a été expliqué qu'une "technique de toucher" consistant à rouler avec le pouce, à presser et à tenir, ou à presser et à faire un cercle,

constituait un moyen valable de pratiquer l'auto-assistance sur ses propres points de réflexe sur les pieds. À l'aide d'un pied en plastique, des techniques réflexes visant à favoriser une digestion saine ont été présentées. On a commencé par les points réflexes situés à la base du gros orteil, qui indiquent la partie supérieure du torse (œsophage) et favorisent le soulagement des reflux acides et du RGO. En descendant le long du pied jusqu'à la semelle souple, sous la plante et le coussinet, le point réflexe de l'estomac (principalement sur le pied gauche) a été montré, en continuant avec les points réflexes intestinaux sur la semelle souple inférieure et le talon. Il a été recommandé aux participants d'utiliser les techniques de toucher démontrées sur leurs propres pieds pendant que la routine était expliquée. Pour de meilleurs résultats, les deux pieds doivent être travaillés.



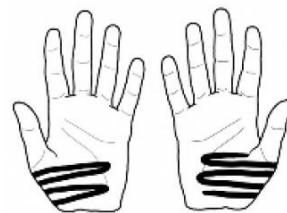
Jan Grubb montrant la localisation du réflexe du côlon au niveau du pied.



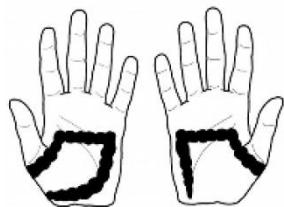
Réflexes pour les réflexes de l'estomac sur le pied.

Alors que l'enseignement se poursuivait avec les points réflexes des mains, il était suggéré aux spectateurs de suivre l'exercice sur leurs propres mains. Comme pour le pied, l'enseignement commençait par les points réflexes du système digestif supérieur, situés autour de l'articulation sous le pouce. Il était ensuite question de la paume gauche pour accéder au réflexe gastrique, puis du poignet pour les points réflexes de l'intestin et du côlon. Pour en tirer pleinement profit, les deux mains doivent être travaillées.





Left Palm Right Palm



Left Palm Right Palm

Emplacement du réflexe digestif sur la main.

Localisation du réflexe de l'intestin grêle et du côlon sur les mains.

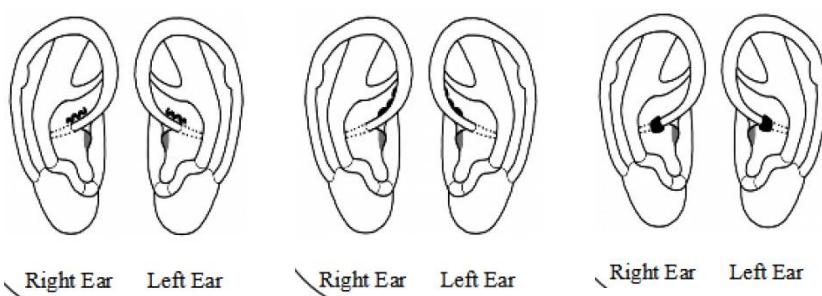
Localisation du réflexe gastrique sur les mains.

Mitta montre comment travailler les réflexes digestifs sur sa propre main.

L'oreille était le dernier point abordé, et il a été recommandé de suivre l'enseignement sur son propre oreille. À l'aide d'une grande oreille en plastique, le Point Zéro a de nouveau été mis en évidence. Juste en dessous, dans la partie supérieure de la vallée inférieure, près du conduit auditif, le point réflexe œsophagien a été montré et maintenu. Le point réflexe gastrique a ensuite été montré, situé sur la crête de la vallée, entre les vallées supérieure et inférieure, légèrement distal par rapport au Point Zéro. Pour terminer les oreilles, les réflexes intestinaux, situés au-dessus du Point Zéro, dans la partie inférieure de la vallée supérieure, ont été présentés. Tous les points réflexes digestifs peuvent être maintenus pendant 1 à 3 minutes, voire plus si le temps le permet. Les cartes des réflexes auriculaires fonctionnent unilatéralement et les deux oreilles peuvent être travaillées simultanément. Il a été expliqué que poser les coudes sur une table tout en maintenant les points réflexes auriculaires peut aider à soulager les tensions qui pourraient s'accumuler dans les épaules.



Sara montre les réflexes de l'intestin grêle et du côlon sur les oreilles.



Right Ear Left Ear

Right Ear Left Ear

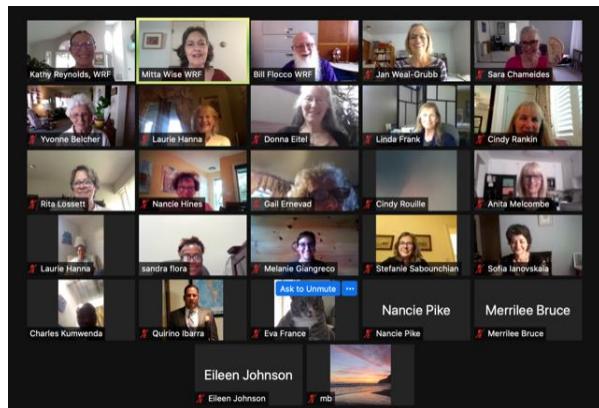
Right Ear Left Ear

Localisation sur les oreilles du réflexe de l'intestin grêle.

Localisation du réflexe du côlon sur les oreilles.

Localisation du réflexe gastrique sur les oreilles.

Il a également été mentionné qu'en travaillant les plantes molles des pieds, les paumes souples des mains, ainsi que la vallée, la crête et la partie supérieure de la vallée des deux oreilles, on stimule aussi les réflexes du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas.



30 participants se sont joints à cet atelier de réflexologie d'auto-assistance sur la digestion.

Un dernier récapitulatif rapide de toutes les zones abordées pendant l'atelier a été fait, après quoi les questions ont été accueillies et répondues concernant le contenu présenté. La WRF continuera d'organiser des ateliers en ligne gratuits portant sur différents thèmes liés au corps, dans le cadre de sa mission qui est de rendre l'auto-réflexologie accessible à tous dans le monde.

Copyright © 2021 Fondation mondiale de réflexologie

Courriel : info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

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.