



Teaching Self-Help Reflexology to the World

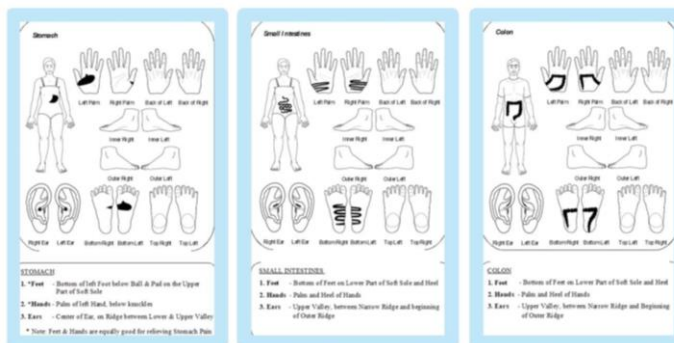
Internetowe warsztaty refleksologii samopomocowej World Reflexology Foundation poświęcone układowi pokarmowemu

25 września 2021 roku World Reflexology Foundation (WRF) zorganizowała swoje czwarte wydarzenie na platformie Zoom poświęcone refleksologii samopomocowej. Podczas tych bezpłatnych warsztatów online przedstawiono techniki refleksologii samopomocowej wspierające zdrowie układu pokarmowego. Program poprowadzili trenerzy-wolontariusze WRF wraz z członkami zarządu WRF, pokazując, gdzie znajdują się odpowiadające mu punkty refleksologiczne na stopach, dłoniach i uszach oraz jak je opracowywać.

Zajęcia rozpoczęły się od ogólnego wprowadzenia do refleksologii oraz krótkiego omówienia bezpłatnej działalności WRF. Po wybuchu pandemii na początku 2020 roku WRF przeniosła stacjonarne warsztaty refleksologii samopomocowej do formatu online na platformie Zoom, dzięki czemu nadal mogła wspierać zdrowie swoich odbiorców. Wcześniejsze warsztaty dotyczyły zdrowia kręgosłupa, bólów głowy i problemów z zatokami oraz łagodzenia stresu.



Kathy moderuje warsztaty i wyjaśnia, czym jest refleksologia



Lokalizacja obszarów refleksologicznych układu pokarmowego na stopach, dłoniach i uszach.

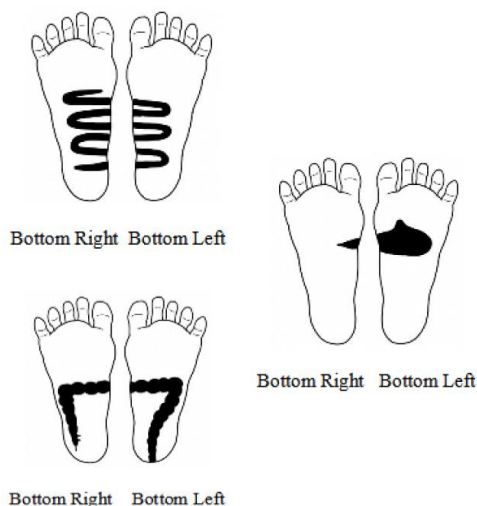
Część pokazowa i praktyczna rozpoczęła się od dwóch technik relaksacyjnych wykonywanych na uszach. Pierwsza polegała na opracowywaniu zewnętrznej krawędzi ucha oraz obszaru refleksologicznego rdzenia kręgowego, co sprzyja rozluźnieniu układu mięśniowo-szkieletowego. Pokazano, jak kciukiem podierać tylną część małżowiny usznej, a palcem wskazującym lub środkowym pracować od przodu. Uczestników zachęcono do pracy na własnych uszach za pomocą długich, powolnych i delikatnych ruchów. Drugim prezentowanym obszarem był Punkt Zero, przytrzymywany między górnym i dolnym zagłębieniem. Wspiera on splot słoneczny oraz rozluźnienie narządów znajdujących się w klatce piersiowej i jamie brzusznej.

Następnie zaprezentowano pracę na stopach. Wyjaśniono, że do samodzielnego opracowywania punktów refleksologicznych na stopach można stosować różne techniki dotykowe: rolowanie kciukiem, ucisk z przytrzymaniem albo ucisk z ruchem okrężnym. Na plastikowym modelu stopy pokazano techniki refleksologiczne wspierające zdrowie układu pokarmowego. Rozpoczęto od punktów u podstawy dużego palca, odpowiadających górnej części tułowia, w tym przełykowi, które mogą wspierać łagodzenie refluksu i choroby refluksowej przełyku (GERD). Następnie, na miękkiej części podeszwy poniżej przedniej poduszki stopy, wskazano obszar refleksologiczny żołądka, znajdujący się głównie na lewej stopie. Dalej pokazano obszary refleksologiczne jelit w

dolnej części podeszwy oraz na pięcie. Podczas objaśniania całej sekwencji uczestników zachęcano do wykonywania pokazanych technik na własnych stopach. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy opracować obie stopy.



Jan Grubb pokazuje położenie obszaru refleksologicznego okrężnicy na stopie.



Bottom Right Bottom Left

Lokalizacja obszarów refleksologicznych jelita cienkiego i okrężnicy na stopach.

Lokalizacja obszaru refleksologicznego żołądka na dłoniach.

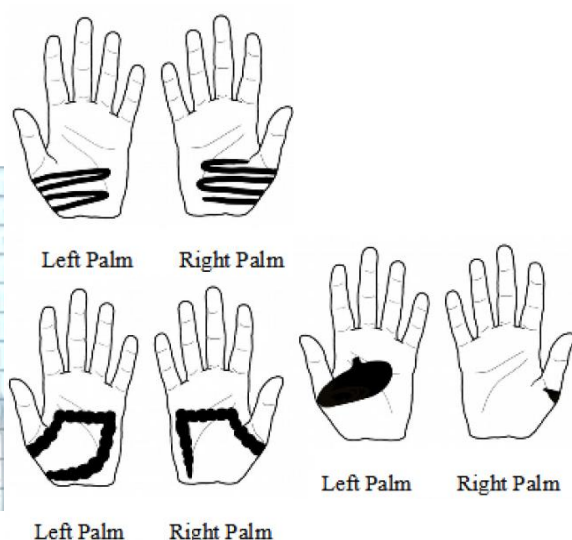


Opracowywanie obszaru refleksologicznego żołądka na stopie.

Kiedy przyszedł czas na punkty refleksologiczne na dłoniach, uczestników zachęcono do równoczesnej pracy na własnych dłoniach. Podobnie jak w przypadku stóp, rozpoczęto od obszarów refleksologicznych górnego odcinka układu pokarmowego, znajdujących się wokół stawu u nasady kciuka. Następnie opracowywano lewą dłoń, aby dotrzeć do obszaru refleksologicznego żołądka, po czym przechodzono w kierunku nadgarstka, do obszarów jelit i okrężnicy. Aby uzyskać pełne korzyści, należy opracować obie dłonie.



Lokalizacja obszarów refleksologicznych układu pokarmowego na dłoni.



Left Palm Right Palm

Lokalizacja obszarów refleksologicznych jelita cienkiego i okrężnicy na dłoniach.

Lokalizacja obszaru refleksologicznego żołądka na dłoniach.



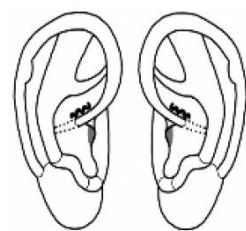
Mitta pokazuje, jak opracowywać obszary refleksologiczne układu pokarmowego na własnej dłoni.

Ostatnim omawianym obszarem były uszy. Uczestnikom zalecono, aby podczas instruktażu pracowali na własnym uchu. Posługując się dużym plastikowym modelem ucha, ponownie

wskazano Punkt Zero. Tuż pod nim, w górnej części dolnego zagłębienia, w pobliżu przewodu słuchowego, pokazano obszar refleksologiczny przelyku oraz sposób jego przytrzymywania. Następnie wskazano obszar refleksologiczny żołądka, położony na grzbiecie między górnym i dolnym zagłębieniem, nieco dalej od Punktu Zero. Na końcu pokazano obszary refleksologiczne jelit, znajdujące się powyżej Punktu Zero, w dolnej części górnego zagłębienia. Wszystkie obszary refleksologiczne układu pokarmowego można przytrzymywać przez 1–3 minuty lub dłużej, jeśli czas na to pozwala. Każda mapa ucha odpowiada tej samej stronie ciała, a oba uszy można opracowywać jednocześnie. Wyjaśniono, że oparcie łokci na stole podczas przytrzymywania punktów na uszach może pomóc zmniejszyć napięcie pojawiające się w ramionach.

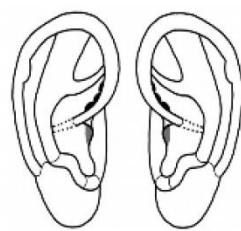


Sara pokazuje obszary refleksologiczne jelita cienkiego i okrężnicy na uszach.



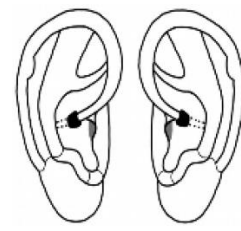
Right Ear Left Ear

Lokalizacja obszaru refleksologicznego jelita cienkiego na uszach.



Right Ear Left Ear

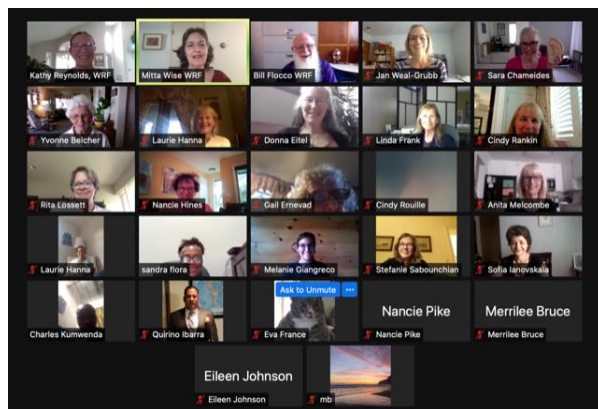
Lokalizacja obszaru refleksologicznego okrężnicy na uszach.



Right Ear Left Ear

Lokalizacja obszaru refleksologicznego żołądka na uszach.

Wspomniano również, że opracowując miękkie podeszwy stóp, miękkie powierzchnie dłoni, grzbiet zagłębienia oraz górne zagłębienie obu uszu, pracuje się także na obszarach refleksologicznych wątroby, pęcherzyka żółciowego i trzustki.



30 uczestników bierze udział w warsztatach refleksologii samopomocowej poświęconych trawieniu.

Na zakończenie krótko przypomniano wszystkie obszary omówione podczas warsztatów, a następnie odpowiadano na pytania dotyczące przedstawionego materiału. WRF będzie nadal organizować bezpłatne warsztaty online poświęcone różnym aspektom pracy z ciałem, realizując swoją misję udostępniania refleksologii samopomocowej ludziom na całym świecie.

Prawa autorskie © 2021 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. Nie wolno wykorzystywać tego artykułu w celu uzyskania korzyści finansowych.