



Teaching Self-Help Reflexology to the World

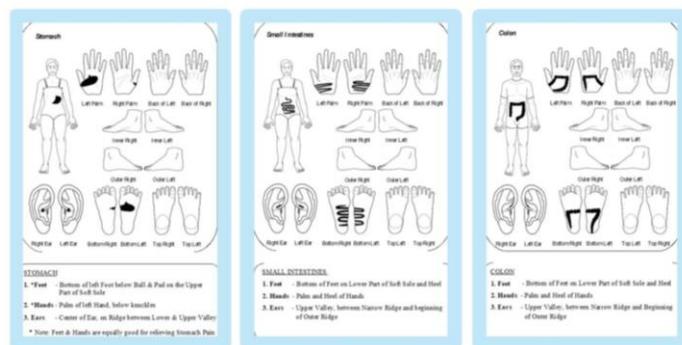
Taller de Autoayuda en Línea de la World Reflexology Foundation para el Sistema Digestivo

La World Reflexology Foundation (WRF) continuó con su 4.º Evento de Reflexología de Autoayuda por Zoom el 25 de septiembre de 2021. Este taller en línea gratuito destacó las técnicas de Reflexología de Autoayuda para mantener la salud del sistema digestivo. El programa fue presentado por instructores voluntarios de la WRF, junto con miembros de la Junta Directiva, quienes mostraron dónde y cómo trabajar los puntos reflejos correspondientes en pies, manos y orejas.

El programa comenzó con una introducción general a la Reflexología y una breve explicación de los servicios sin fines de lucro que brinda la WRF. Con la pandemia a principios de 2020, la WRF trasladó sus talleres presenciales de Autoayuda de Reflexología al formato Zoom, lo que ha permitido seguir ofreciendo el don de la salud a un público en línea. Los temas que la WRF ha abordado en talleres anteriores por Zoom incluyen Salud de la Columna Vertebral, Dolor de Cabeza/Problemas Sinusales y Reducción del Estrés.



Kathy monitoreando el taller y explicando Reflexología

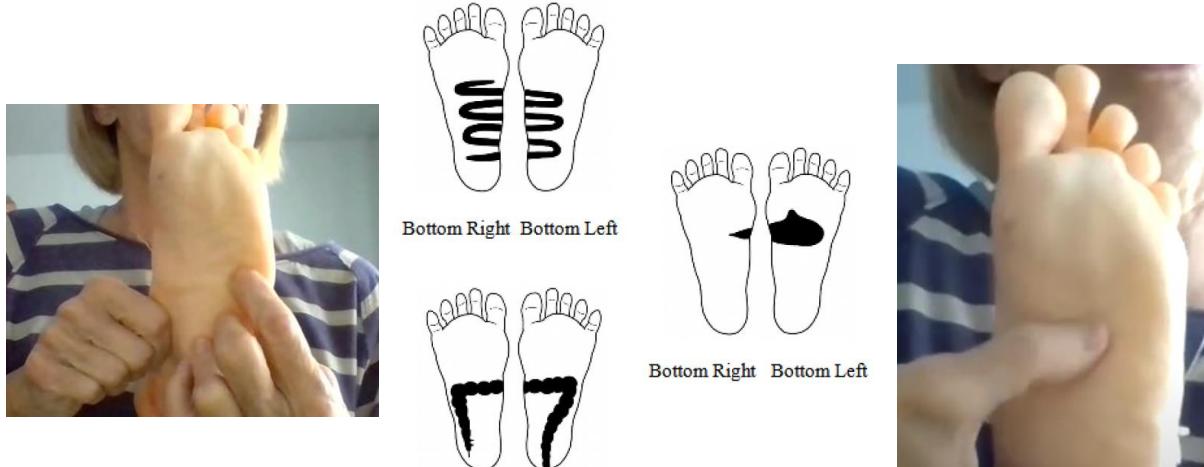


Localizaciones del Reflejo digestivo en los pies, las manos y las orejas.

La sección de demostración y participación comenzó con dos técnicas de relajación en los oídos. Primero fue el despliegue de la cresta externa de las orejas, trabajando el reflejo de la médula espinal para relajar los aspectos musculoesqueléticos del cuerpo. Esto se demostró al hacer que el pulgar apoyara la parte posterior de la oreja externa, mientras que el dedo índice o medio trabajaba la parte delantera. Durante el taller, se alentó a los participantes a trabajar en sus propios oídos con movimientos largos, lentos y suaves. La segunda área demostrada fue el Punto Cero, sostenido entre los valles superior e inferior, que sostiene el Plexo Solar para la relajación de todo lo que está dentro del pecho y el abdomen.

Los pies fueron los siguientes en ser mostrados. Se explicó que una "técnica de toque" ya sea un giro del pulgar, presionar y mantener, o presionar y hacer círculos serían formas válidas de realizar autoayuda en los propios puntos reflejos en los pies. Usando un pie de plástico para demostrar, se mostraron técnicas reflejas para promover un sistema digestivo saludable. Esto comenzó con los puntos reflejos en la base del dedo gordo del pie que indican la parte superior del torso (esófago),

y promueve el alivio del reflujo ácido y la ERGE. Bajando por el pie hasta la planta blanda, debajo de la bola y la almohadilla, se señaló el punto reflejo del estómago (principalmente en el pie izquierdo), continuando con los puntos reflejos intestinales en la planta blanda inferior y el talón. Se recomendó a los participantes que usaran las técnicas de toque demostradas en sus propios pies mientras se explicaba la rutina. Para mejores resultados, ambos pies deben estar reflejados.



Jan Grubb mostrando la ubicación del reflejo del Colon del pie.

Bottom Right Bottom Left

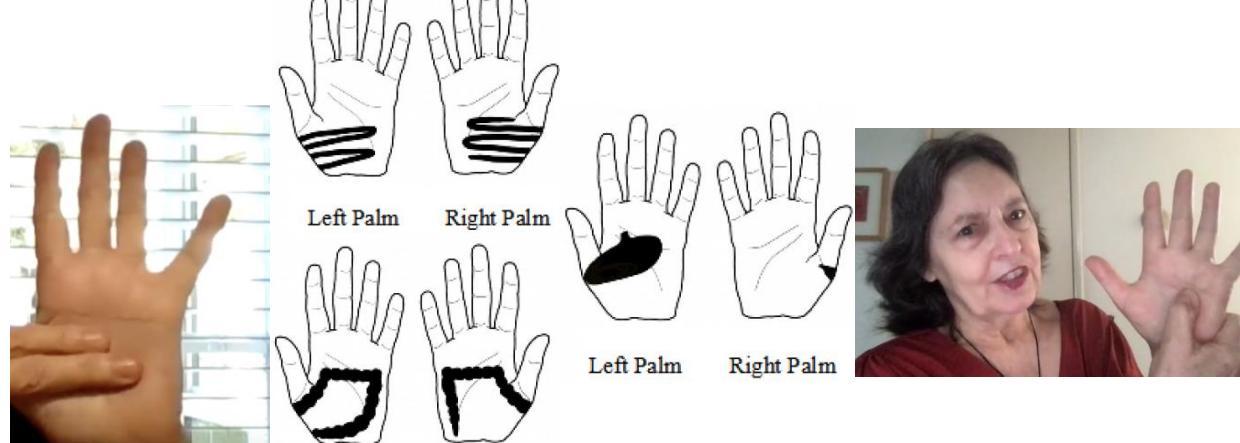
Ubicación del reflejo del Intestino delgado y el Colon en los pies.

Bottom Right Bottom Left

Ubicación del Reflejo Estomacal en las manos.

Reflejo para los Reflejos Estomacales en el pie.

A medida que la instrucción se dirigía a los puntos reflejos de las manos, se sugirió que los asistentes siguieran la instrucción con sus propias manos. Al igual que con el pie, la instrucción comenzó con los puntos reflejos del sistema digestivo superior, ubicados alrededor de la articulación debajo del pulgar. A continuación, se trabajó la palma izquierda para acceder al reflejo del estómago y se continuó con la muñeca para los puntos reflejos del intestino y el colon. Para obtener todos los beneficios, ambas manos deben estar reflejadas.



Ubicación del Reflejo Digestivo en la mano.

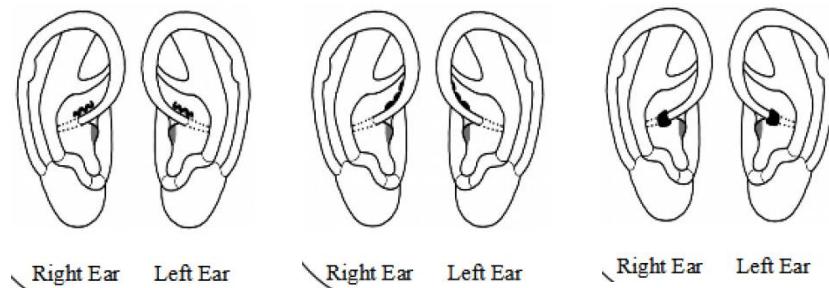
Left Palm Right Palm

Ubicación del Reflejo del Intestino Delgado y el Colon en las manos.

Ubicación del Reflejo Estomacal en las manos.

Mitta demuestra cómo trabajar los Reflejos Digestivos en su propia mano.

La oreja fue la última área de enfoque discutida, y se recomendó seguir la instrucción en la propia oreja. Usando una oreja grande de plástico como referencia, se destacó nuevamente el Punto Cero. Justo debajo del Punto Cero, en la zona superior del valle inferior, cerca del canal auditivo, se mostró y se sostuvo el punto reflejo del esófago. A continuación, se mostró el punto reflejo del estómago, ubicado en la cresta del valle entre los valles superior e inferior, ligeramente distal al Punto Cero. Para finalizar con las orejas, se mostraron los reflejos intestinales que se pueden encontrar por encima del Punto Cero en la región inferior del valle superior. Todos los puntos reflejos digestivos se pueden sostener durante 1 a 3 minutos o más si el tiempo lo permite. Los mapas de reflejos de la oreja funcionan unilateralmente, y se pueden trabajar ambas orejas simultáneamente. Se explicó que colocar los codos sobre una mesa mientras se sostienen los puntos reflejos de la oreja puede ayudar a aliviar cualquier tensión que pueda acumularse en los hombros.



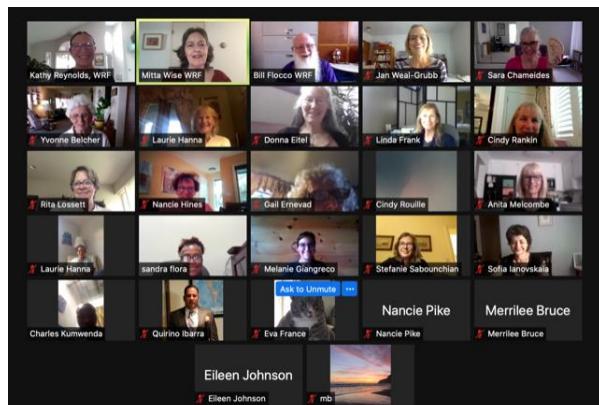
Sara mostrando los Reflejos del Intestino Delgado y del Colon en las orejas.

Ubicación del Reflejo del Intestino Delgado en las orejas.

Ubicación del Reflejo del Colon en las orejas.

Ubicación del Reflejo Estomacal en las orejas.

También se mencionó que a medida que refleja las plantas blandas de los pies, las palmas blandas de las manos, la cresta del valle y el valle superior de ambos oídos, también está trabajando los reflejos del hígado, la vesícula biliar y el páncreas.



30 Participantes se unen a este Taller de Reflexología de Autoayuda sobre Digestión.

Se realizó un breve repaso final de todas las áreas abordadas en el taller, tras lo cual se respondieron preguntas sobre el material presentado. La WRF seguirá ofreciendo talleres en línea gratuitos sobre diversos temas corporales, en su misión de acercar la reflexología de autoayuda a todo el mundo.

Copyright © 2021 World Reflexology Foundation

Email: info@worldReflexologyfoundation.org 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.

