



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Augen- & Ohren-Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop

Kennen Sie das Sprichwort: „Ich bin Ihre Augen und Ohren“?

Genau darauf konzentrierte sich dieser Workshop – auf Themen rund um Augen- und Ohrenbeschwerden. In diesem Workshop der World Reflexology Foundation (WRF) wurden die Teilnehmenden dazu angeleitet, zu entdecken, wie Selbsthilfe- und Selbstfürsorge-Reflexologie-Techniken angewendet werden können, um bei Anliegen rund um die Augen oder die Ohren unterstützend tätig zu werden.

Geleitet wurde dieser nicht berufsbezogene Online-Workshop von **Kathy Reynolds**, der Korrespondenzsekretärin der WRF. Kathy erläuterte, dass die World Reflexology Foundation eine gemeinnützige Organisation ist, die es sich zum Ziel gesetzt hat, möglichst vielen Menschen weltweit kostenfreie Selbsthilfe- und Selbstfürsorge-Reflexologie zugänglich zu machen.

Dies geschieht durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die von professionell ausgebildeten Reflexologinnen und Reflexologen vermittelt werden – über Artikel, Videos sowie Präsenz- und Online-Workshops.



Kathy führt in die Mission der World Reflexology Foundation ein

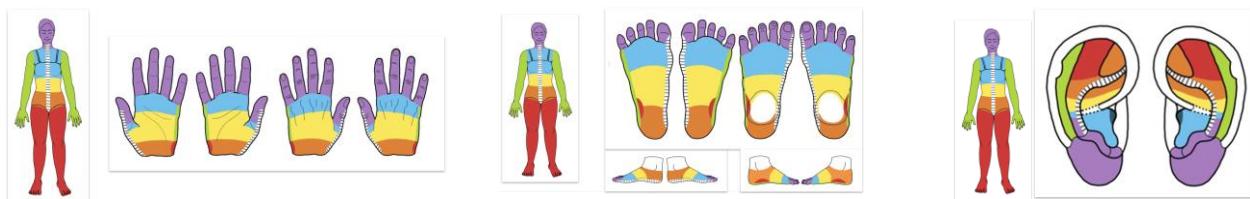


Bill erläutert Reflexologie, Reflexologie-Farbtafeln sowie Priority und Progression Reflexing

Bill Flocco, Präsident der WRF, sprach über Reflexologie-Studien aus China zur Arbeit an Augen und Ohren, die positive Ergebnisse gezeigt haben. Für erfahrene Reflexologinnen und Reflexologen ist dies nicht überraschend. Für Menschen, die neu mit Reflexologie in Berührung kommen, können diese Erkenntnisse jedoch durchaus augenöffnend sein – im wahrsten Sinne des Wortes.

Bill erläuterte, dass Selbstfürsorge präventiv wirkt, während Selbsthilfe-Reflexologie bei aktuellen gesundheitlichen Beschwerden und Problemen eingesetzt werden kann. Anhand einer farbcodierten WRF-Tafel erklärte er, dass die unterschiedlichen Farben der Körperdarstellung den entsprechenden Körperteilen an Füßen, Händen und äußeren Ohren zugeordnet sind.

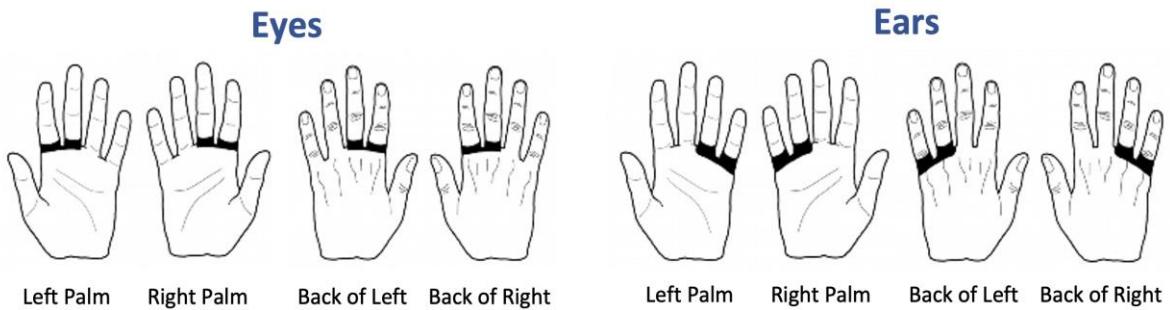
Anschließend zeigte Bill eine Seite aus dem WRF-Arbeitsbuch *Priority Reflexing*. Diese veranschaulicht, wo Selbsthilfe-Reflexologie zuerst angewendet werden sollte – an den Füßen, an den Händen oder an den äußeren Ohren –, um bei der Arbeit an Augen oder Ohren eine möglichst schnelle Schmerzlinderung zu erzielen. Progression Reflexing stellt den nächsten Schritt dar und zeigt auf, an welchen Bereichen anschließend als zweite und dritte Priorität gearbeitet werden sollte, um optimale Ergebnisse zu erreichen.



Paul Harvey, Direktor der WRF, begann die praktischen Übungseinheiten mit der ersten Priorität im Priority Reflexing: den Händen. Unter Bezugnahme auf die Anatomie des äußeren Kopfes erklärte er, dass sich die Ohren seitlich am Kopf befinden. Entsprechend liegen die Reflexpunkte für die Ohren an der Hand ebenfalls im äußeren Bereich – vom kleinen Finger in Richtung Ringfinger, unterhalb der Knöchel, dort, wo die Finger in die Hand übergehen.

Bewegt man sich weiter in Richtung Mittel- und Zeigefinger, ebenfalls unterhalb der Knöchel am Übergang zur Handfläche, befinden sich die Reflexpunkte für die Augen. Nachdem Paul die entsprechenden Stellen gezeigt hatte, demonstrierte er die anzuwendenden Techniken. An der Beuge der Hand, dort, wo die Finger auf die Handfläche treffen, begann er im äußeren Bereich (Ohrenreflexe) und arbeitete mit einer aufwärts gerichteten Bewegung seines gegenüberliegenden Daumens über die entsprechenden Zonen.

Mit derselben Bewegung ermutigte Paul die Teilnehmenden, die Technik an sich selbst anzuwenden. Anschließend setzte er die Arbeit fort, indem er den Bereich weiter über die Handfläche hinweg einbezog, um auch die Augenreflexe an den beiden nächsten Fingern zu bearbeiten.



Paul demonstriert den Ohrenreflex an den Händen



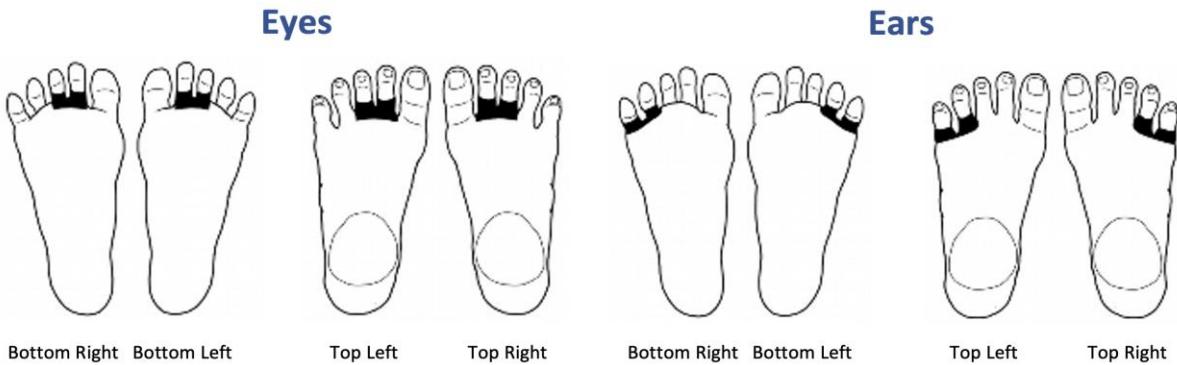
Paul demonstriert den Augenreflex an den Händen

Laurie Hannah, ehrenamtliche Trainerin der WRF, begann mit einem kurzen Erfahrungsbericht über die Wirksamkeit der Arbeit an den Reflexpunkten des vierten und fünften Fingers an ihren eigenen Händen. Diese Technik hatte ihr während eines Sinkflugs im Flugzeug geholfen, den Druck auf den Ohren aufgrund der Höhenveränderung zu lindern.

Anschließend erklärte Laurie, dass die Füße die zweite Priorität darstellen, wenn an den Reflexen für Augen und Ohren gearbeitet wird, und dass die Vorgehensweise der Arbeit an den Füßen der an den Händen sehr ähnlich ist. In Anlehnung an die Anatomie erläuterte sie, dass sich die Augen näher an der Wirbelsäule befinden, während die Ohren weiter außen liegen. Entsprechend verlaufen die Wirbelsäulenreflexe am Fuß entlang der Innenseite auf der Seite des großen Zehs. Die Augenreflexe befinden sich daher näher am großen Zeh, im Bereich des zweiten und dritten Zehs, während die Ohrenreflexe weiter außen, beim vierten und fünften (kleinen) Zeh, zu finden sind.

Laurie zeigte, dass der entsprechende Arbeitsbereich direkt oberhalb der Zehenleiste liegt – an der Basis der Zehen, dort, wo die Zehen in den Fuß übergehen. Wenn möglich, kann der Fuß über das Knie gelegt oder mit einem Kissen abgestützt werden, um den Bereich gut zugänglich zu machen. Anschließend kann mit dem Finger oder dem Daumen sanfter Druck auf den Bereich ausgeübt werden.

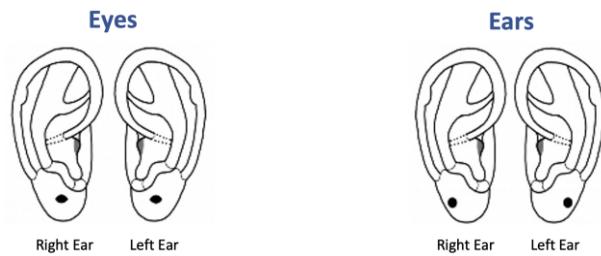
Es wurde empfohlen, den Bereich langsam zu bearbeiten, empfindliche Stellen wahrzunehmen und weiterzuarbeiten, um die Reflexpunkte für die Augen, die Ohren oder beide abzudecken. Wenn möglich, sollten beide Füße bearbeitet werden, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen.



Victor Archuleta, ehrenamtlicher Trainer der WRF, zeigte den Teilnehmenden, wo sich an den Ohren die Reflexpunkte für Augen und Ohren befinden. Beginnend mit den Augenreflexpunkten erklärte Victor, dass man sich am Ohrläppchen ein imaginäres Rautenmuster (ähnlich einem Hashtag) vorstellen könne. In der Mitte dieses gedachten Gitters befindet sich der Reflexpunkt für die Augen.

Im Gegensatz zu Händen und Füßen werden die Reflexpunkte an den Ohren nicht durch gleitende Bewegungen bearbeitet, sondern sanft gehalten. Dabei liegt die Spitze des Zeigefingers auf der Vorderseite des Ohrs, während die Daumenspitze die Rückseite stützt. Diese Halteposition kann für einige Minuten oder – sofern es die Zeit erlaubt – auch länger beibehalten werden.

Um die Ohrenreflexpunkte zu finden, verlagerte Victor den Griff nach außen an den äußeren Rand des Ohrläppchens innerhalb desselben gedachten Gitters, wo sich die Reflexpunkte für die Ohren befinden. Er demonstrierte sowohl eine sanfte Druck-und-Löse-Bewegung als auch eine kreisende Technik. Dabei empfahl er, die Ellbogen auf einem Tisch abzulegen, ruhig zu atmen und bewusst zu entspannen.



Victor demonstriert den Augenreflex an den Ohren



Victor demonstriert den Ohrenreflex an den Ohren



Victor hält den Augenreflex am
Ohrläppchen



Victor hält beide Ohren
gleichzeitig



Victor hält den Ohrenreflex am
Ohrläppchen



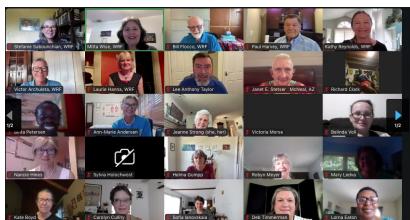
Kathy gibt einen Überblick über den Augenreflex an den Händen



Kathy gibt einen Überblick über den Ohrenreflex an den Füßen



Kathy gibt einen Überblick über den Augenreflex an den Ohren



Teilnehmende aus den Vereinigten Staaten und aus dem Ausland



Paul zeigt die Augen- und Ohrenreflexe an der Basis der Finger

Diese Organisation arbeitet vollständig auf ehrenamtlicher Basis und ist auf Spenden und Fördermittel angewiesen, um ihre Arbeit und ihr Wachstum zu finanzieren. Spenden können über die Website getätigter oder per Post an folgende Adresse gesendet werden:

**P.O. Box 821
La Verne, CA 91750, USA**

Bitte helfen Sie mit, diese kostenlosen Bildungsprogramme zur Selbsthilfe-Reflexologie weiterzuverbreiten, und laden Sie Familie, Freunde, Nachbarn und Kolleginnen und Kollegen zum nächsten kostenlosen Online-Reflexologie-Workshop der WRF ein.

**Die World Reflexology Foundation (WRF) ist eine gemeinnützige Stiftung gemäß 501(c)(3), die den beruflichen Aspekt des Reflexologieberufs nicht fördert. Die WRF besteht als humanitäres Projekt mit der erklärten Mission, die Gesundheit der Menschheit weltweit zu verbessern.*

Copyright © 2025 World Reflexology Foundation
Email:info@worldReflexologyfoundation.org
www.worldreflexologyfoundation.org

Dieser Artikel darf ausschließlich in seiner vollständigen Form, ohne Ergänzungen oder Änderungen und einschließlich dieses abschließenden Quellenabsatzes, weiterverwendet werden. Eine Weiterverwendung zu finanziellen oder kommerziellen Zwecken ist nicht gestattet.