



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Atelier d'auto-assistance en réflexologie oculaire et auditive

Avez-vous déjà entendu l'expression « Je serai vos yeux et vos oreilles » ? Cet atelier était consacré à cela : les problèmes oculaires et auditifs. Cet atelier de la Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) a permis aux participants de découvrir comment les techniques de réflexologie d'auto-assistance et de soins personnels peuvent être appliquées à soi-même pour traiter tout problème oculaire ou auditif.

Cet atelier en ligne non professionnel était animé par **Kathy Reynolds**, secrétaire correspondante de la WRF. Elle a expliqué que la Fondation Mondiale de Réflexologie est une organisation à but non lucratif qui propose gratuitement des séances de réflexologie d'auto-assistance et de soins personnels au plus grand nombre dans le monde. Ce programme est dispensé par des réflexologues professionnels, via des articles, des vidéos et des ateliers en présentiel et en ligne.



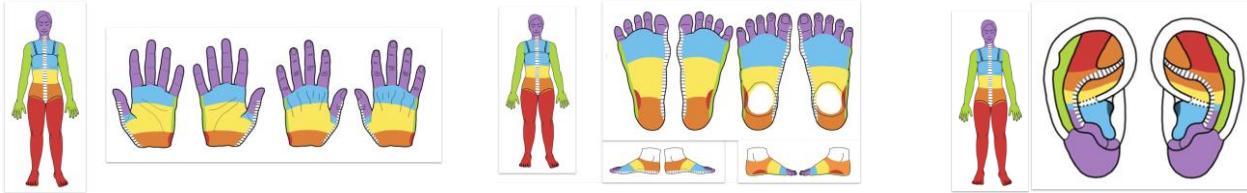
Kathy présente la mission de la Fondation Mondiale de Réflexologie



Bill décrivant la réflexologie, les schémas de réflexologie, la réflexologie de priorité et de progression.

Bill Flocco, président de la WRF, a présenté des études de réflexologie menées en Chine sur le travail des yeux et des oreilles, qui ont montré des résultats positifs. Pour un réflexologue expérimenté, cela n'a rien de surprenant. Cependant, pour un novice en réflexologie, ces informations peuvent être révélatrices. (Oui, c'est un jeu de mots.) Bill a expliqué que l'auto soin est préventif, tandis que l'auto-assistance peut être utilisée pour les problèmes de santé et les affections courantes. Présentant un tableau de couleurs de la WRF, il a expliqué que les différentes couleurs de la carte d'une forme humaine

correspondent aux parties du corps correspondantes : les pieds, les mains et les oreilles externes. Bill a ensuite montré une page du cahier de la WRF intitulée Réflexologie Prioritaire. Celle-ci indique où pratiquer la réflexologie d'auto-assistance en premier, sur les pieds, les mains ou les oreilles externes, pour obtenir un soulagement rapide de la douleur lors du travail sur les yeux ou les oreilles. L'étape suivante consiste à pratiquer la réflexologie progressive, indiquant où travailler en deuxième et troisième position pour des résultats optimaux.



Paul Harvey, Le directeur de la WRF a commencé les séances d'entraînement par le premier point de la Réflexion Prioritaire : les mains. En référence à l'anatomie de la tête externe, les oreilles se trouvent sur les côtés extérieurs. De même, sur la main, les points réflexes des oreilles sont situés vers l'extérieur, de l'auriculaire à l'annulaire, sous les phalanges, à l'endroit où ils rejoignent la main. En se déplaçant vers le majeur et l'index, toujours sous les phalanges, à l'endroit où ils rejoignent la main, on trouve les points réflexes oculaires. Après avoir indiqué les emplacements, Paul a présenté les techniques à utiliser. Au niveau du pli de la main, à l'endroit où les doigts rejoignent la paume, en commençant par la zone externe (réflexe des oreilles), il a effectué un mouvement ascendant avec le pouce opposé, en traversant ces zones. De la même manière, Paul a encouragé les participants à travailler sur eux-mêmes. Il a continué sur cette zone pour inclure les réflexes oculaires des deux doigts suivants.



Paul démontre le réflexe de l'oreille sur les mains

Paul démontre le réflexe oculaire sur les mains

Laurie Hannah, Formatrice bénévole de la WRF, elle a d'abord brièvement témoigné de l'efficacité du travail sur ses propres mains, sur les points réflexes des 4e et 5e doigts, pour soulager la pression des oreilles en altitude lors d'un vol en descente. Laurie a ensuite expliqué que les pieds sont le deuxième point d'appui pour travailler les réflexes oculaires et auriculaires, et que leur fonctionnement est similaire à celui des mains. Pour revenir à l'anatomie, les yeux sont plus proches de la colonne vertébrale et les oreilles plus éloignées. Elle a montré que les réflexes spinaux du pied sont situés sur toute la longueur du pied, du côté du gros orteil. Ainsi, les réflexes oculaires sont plus proches du gros orteil aux 2e et 3e orteils, tandis que les réflexes auriculaires sont plus proches de l'extérieur du pied aux 4e et 5e (petits orteils). Laurie a démontré que nous travaillons juste au-dessus de la crête, à la base des orteils, là où ils rejoignent le pied. Si l'on peut croiser le pied sur le genou ou utiliser un oreiller pour le soutenir, on peut utiliser le pouce ou l'index pour appuyer doucement sur la zone. En travaillant lentement, en repérant les zones sensibles, on continue à travailler sur les points réflexes des yeux, des oreilles, ou des deux. Si possible, travaillez les deux pieds pour un effet maximal.

Eyes



Ears



Bottom Right Bottom Left

Top Left

Top Right

Bottom Right Bottom Left

Top Left

Top Right



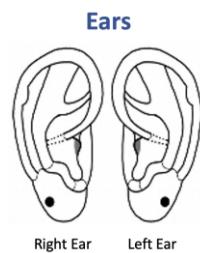
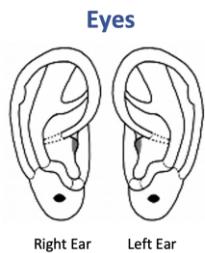
Laurie démontre le réflexe oculaire sur les pieds



Laurie démontre le réflexe de l'oreille sur les pieds

Victor Archuleta, Un formateur bénévole de la WRF a montré aux participants où se trouvent les points réflexes oculaires et auriculaires sur les oreilles. Commençant par les

points oculaires, Victor a montré qu'il était possible d'utiliser un hashtag imaginaire sur le lobe de l'oreille, et qu'au centre de cette grille se trouve le point réflexe oculaire. Contrairement aux mains et aux pieds, les points réflexes des oreilles doivent être maintenus délicatement avec le bout de l'index devant et le bout du pouce derrière. Cette position peut durer quelques minutes, voire plus si le temps le permet. Pour localiser les points réflexes auriculaires, Victor a déplacé sa position vers l'extérieur, jusqu'au bord extérieur du lobe sur la même grille, où se trouvent les points réflexes auriculaires. Il a démontré une technique de contraction et de relâchement, ainsi qu'une technique circulaire, les coudes posés sur une table, tout en respirant et en se relaxant.



Victor démontre le réflexe oculaire sur les oreilles



Victor démontrant le réflexe de l'oreille sur les oreilles



Victor maintenant le réflexe de l'œil sur le lobe de l'oreille



Victor tenant les deux oreilles simultanément



Victor maintenant le réflexe de l'oreille sur le lobe de l'oreille



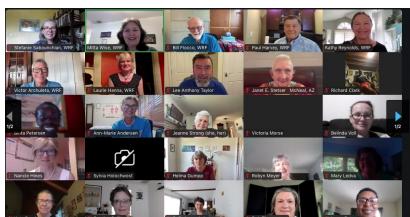
Kathy vérifiant le réflexe de l'œil sur les mains



Kathy vérifiant le réflexe de l'oreille sur les pieds



Kathy vérifiant le réflexe de l'œil sur les oreilles



Cette

Participants venus de toute l'Amérique et de l'étranger



Paul montrant les réflexes de l'œil et de l'oreille à la base des doigts

organisation fonctionne entièrement sur la base du bénévolat. Le WRF dépend des dons et des subventions pour financer son action et son développement. Les dons sont acceptés sur notre site web ou peuvent être adressés par courrier à : **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750.**

Aidez-nous en faisant connaître ces programmes éducatifs gratuits de réflexologie en auto-assistance. N'oubliez pas d'inviter votre famille, vos amis, vos voisins et vos

collègues au prochain atelier gratuit en ligne de réflexologie en auto-assistance de la WRF.

*La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) est une fondation à but non lucratif de type 501(c)(3) qui ne promeut pas l'aspect professionnel de la réflexologie. La WRF est un projet humanitaire visant à améliorer la santé de l'humanité dans le monde entier, conformément à sa mission déclarée.

Copyright © 2025 Fondation Mondiale de Reflexologie .

Courriel:info@worldReflexologyfoundation.org. www.WorldReflexologyFoundation.org Cet article ne peut être réutilisé que dans son intégralité, sans ajout ni modification, et inclut le dernier paragraphe source. Il ne peut être réutilisé à des fins lucratives.