



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Warsztaty refleksologii samopomocowej poświęcone oczom i uszom

Czy znasz powiedzenie: „Będę twoimi oczami i uszami”? Te warsztaty dotyczyły właśnie problemów z oczami i uszami. Uczestnicy warsztatów World Reflexology Foundation (WRF) dowiedzieli się, jak samodzielnie stosować techniki refleksologii samopomocowej przy dolegliwościach oczu lub uszu.

Te warsztaty online, które nie stanowią szkolenia zawodowego, poprowadziła **Kathy Reynolds**, sekretarz WRF ds. korespondencji. Kathy wyjaśniła, że World Reflexology Foundation jest organizacją non profit, która udostępnia bezpłatne techniki refleksologii samopomocowej możliwie największej liczbie ludzi na całym świecie. Profesjonalnie przeszkoleni refleksolodzy prowadzą instruktaże krok po kroku w artykułach, filmach oraz podczas warsztatów stacjonarnych i online.



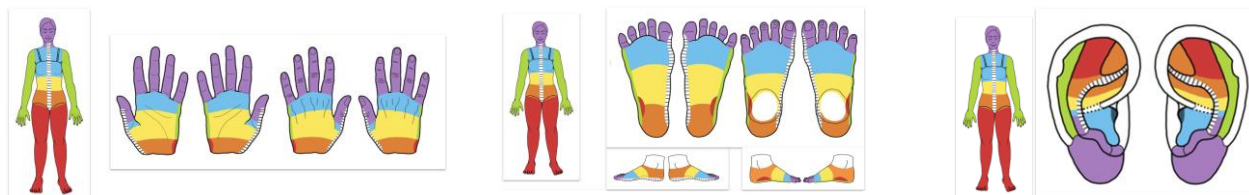
Kathy przedstawia misję
World Reflexology Foundation



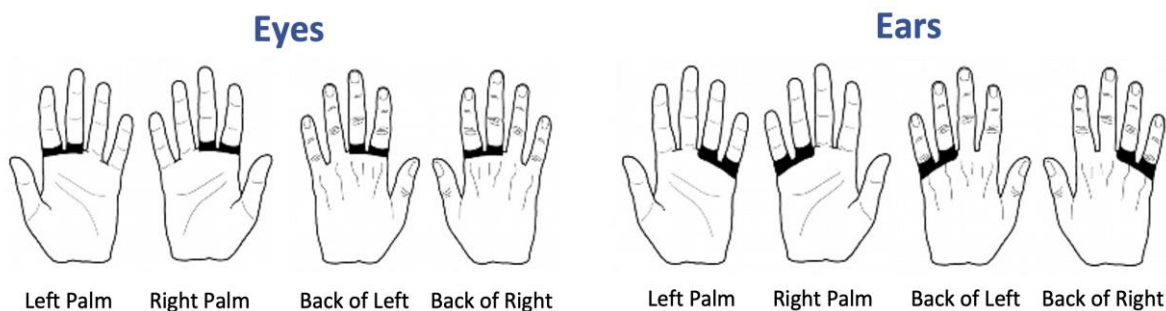
Bill omawia refleksologię, mapy
refleksologiczne oraz opracowywanie
priorytetowe i sekwencyjne

Bill Flocco, prezes WRF, omówił wyniki badań przeprowadzonych w Chinach nad stosowaniem refleksologii przy dolegliwościach oczu i uszu. Wyniki te były pozytywne. Dla doświadczonego refleksologa nie jest to zaskoczeniem. Dla osoby, która dopiero poznaje refleksologię, informacje te mogą jednak otwierać oczy. Tak, gra słów jest zamierzona. Bill wyjaśnił, że refleksologia stosowana w ramach dbania o siebie służy profilaktyce, natomiast refleksologię samopomocową można wykorzystywać w przypadku istniejących problemów i dolegliwości zdrowotnych. Pokazując kolorową mapę WRF, wyjaśnił, że kolory na sylwetce człowieka odpowiadają tym samym częściom ciała na stopach, dłoniach i małżowinach usznych. Następnie Bill pokazał stronę z zeszytu ćwiczeń WRF zatytułowaną *Opracowywanie priorytetowe*. Materiał wskazuje, gdzie wykonywać refleksologię samopomocową w pierwszej kolejności - na stopach, dłoniach albo

małżowinach usznych - aby podczas pracy z oczami lub uszami możliwie szybko złagodzić ból. *Opracowywanie sekwencyjne* stanowi kolejny krok i wskazuje, gdzie pracować później, aby osiągnąć możliwie najlepsze rezultaty.



Paul Paul Harvey, członek zarządu WRF, rozpoczął część praktyczną od pierwszego obszaru w opracowywaniu priorytetowym: dłoni. Nawiązując do anatomii głowy, wyjaśnił, że uszy znajdują się po jej zewnętrznych stronach. Podobnie na dłoni punkty refleksologiczne uszu leżą po zewnętrznej stronie, od małego palca do palca serdecznego, poniżej kostek, w miejscu, gdzie palce łączą się z dłonią. Przesuwając się w kierunku palca środkowego i wskazującego, również poniżej kostek, znajdujemy punkty refleksologiczne oczu. Po wskazaniu ich położenia Paul pokazał stosowane techniki. Zaczynając od zewnętrznego obszaru odpowiadającego uszom, przy zgięciu u nasady palców, przesunął kciukiem drugiej dłoni ku górze i w poprzek opracowywanych punktów. Zachęcił uczestników, aby wykonali ten sam ruch na własnych dłoniach. Następnie przeszedł dalej, obejmując obszary odpowiadające oczom pod kolejnymi dwoma palcami.



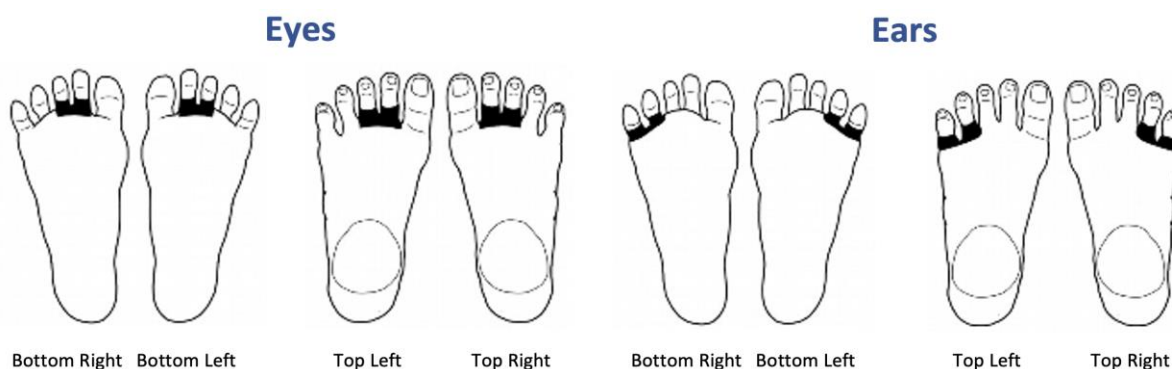
Paul pokazuje obszar refleksologiczny uszu na dłoniach



Paul pokazuje obszar refleksologiczny oczu na dłoniach

Laurie Hannah, trenerka-wolontariuszka WRF, najpierw krótko opowiedziała o tym, jak skuteczna okazała się praca na punktach refleksologicznych czwartego i piątego palca własnej dłoni. Praca ta pomogła złagodzić uczucie ciśnienia w uszach wywołane zmianą wysokości podczas lądowania samolotu. Laurie wyjaśniła następnie, że stopy są drugim miejscem pracy z punktami oczu i uszu oraz że praca ta jest bardzo podobna do pracy na dłoniach. Odwołując się do

anatomii, wskazała, że oczy znajdują się bliżej kręgosłupa, a uszy dalej od niego. Obszary refleksologiczne kręgosłupa biegną wzdłuż stopy po stronie dużego palca, dlatego obszary oczu znajdują się bliżej dużego palca, przy drugim i trzecim palcu stopy, natomiast obszary uszu leżą bliżej zewnętrznej krawędzi stopy, przy czwartym i piątym, czyli małym palcu. Laurie pokazała, że pracuje się na grzbiecie stopy, u podstawy palców, w miejscu ich połączenia ze stopą. Jeśli można założyć nogę na kolano albo podeprzeć stopę poduszką, obszar można delikatnie uciskać palcem lub kciukiem. Należy pracować powoli, zwracając uwagę na tkliwe miejsca, i objąć cały obszar refleksologiczny oczu, uszu albo obu tych narządów. Jeśli to możliwe, warto opracować obie stopy, aby uzyskać jak największe korzyści.

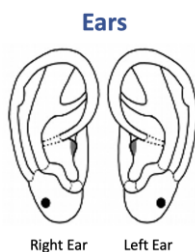
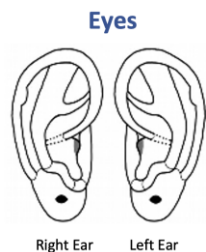


Laurie pokazuje obszar refleksologiczny oczu na stopach



Laurie pokazuje obszar refleksologiczny uszu na stopach

Victor Archuleta, trener-wolontariusz WRF, pokazał uczestnikom, gdzie na uszach znajdują się punkty refleksologiczne oczu i uszu. Zaczynając od punktów odpowiadających oczom, wyjaśnił, że na płatk ucha można wyobrazić sobie siatkę w kształcie znaku #, a punkt refleksologiczny oka znajduje się w jej środku. W przeciwieństwie do dłoni i stóp punkty na uszach należy delikatnie przytrzymywać, umieszczając czubek palca wskazującego z przodu i czubek kciuka z tyłu. Punkt można przytrzymywać przez kilka minut lub dłużej, jeśli czas na to pozwala. Aby znaleźć punkty odpowiadające uszom, Victor przesunął palce na zewnątrz, ku zewnętrznej krawędzi płatki, w obrębie tej samej siatki. Pokazał technikę naprzemiennego uciskania i zwalniania nacisku oraz ruch okrężny. Podczas pracy opierał łokcie na stole, spokojnie oddychał i rozluźniał ciało.



Victor pokazuje obszar refleksologiczny oka na uszach



Victor pokazuje obszar refleksologiczny ucha na uszach



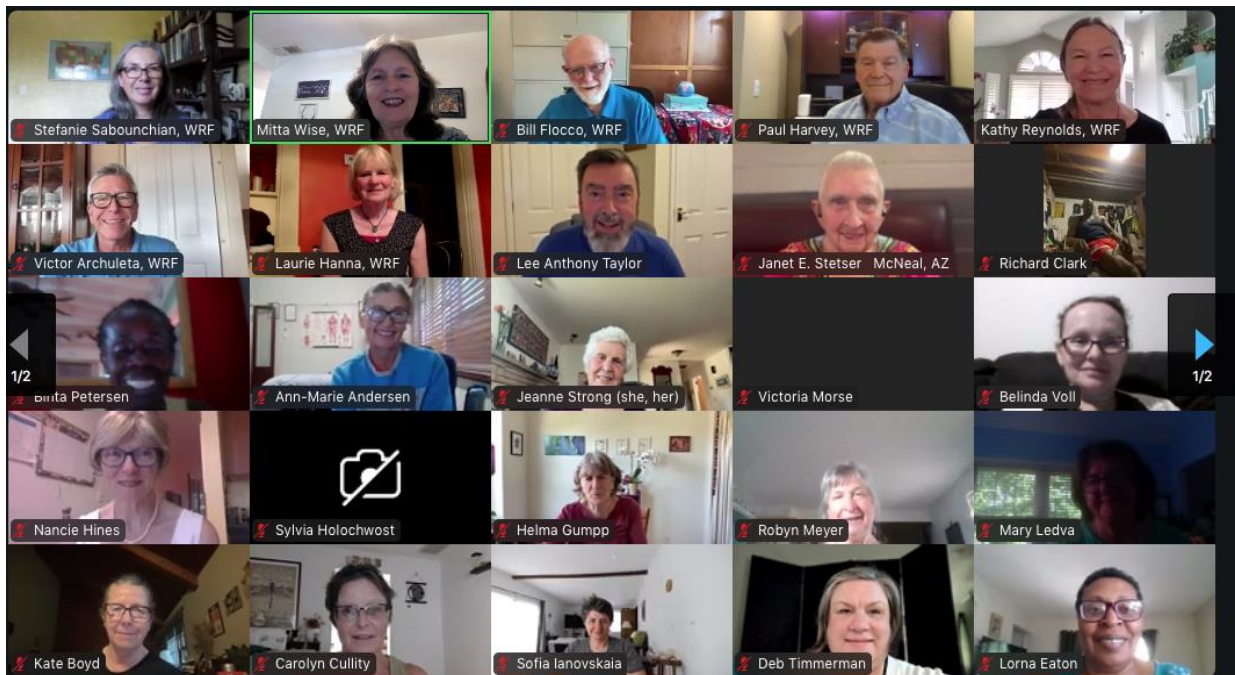
Victor przytrzymuje punkt oka na płatk ucha



Victor przytrzymuje oba uszy jednocześnie



Victor przytrzymuje punkt ucha na płatk ucha





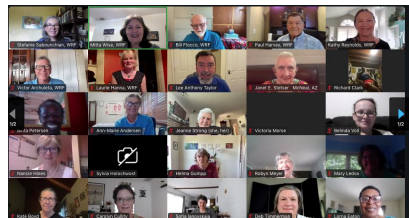
Kathy przypomina obszar
refleksologiczny oka na
dłoniach



Kathy przypomina obszar
refleksologiczny ucha
na stopach



Kathy przypomina obszar
refleksologiczny oka na
uszach



Uczestnicy z całych Stanów
Zjednoczonych i innych
krajów



Paul pokazuje obszary
refleksologiczne oczu i uszu u
nasady palców

Organizacja działa całkowicie na zasadzie wolontariatu. WRF opiera się na darowiznach i grantach, które finansują jej działania edukacyjne i rozwój. Darowizny można przekazywać za pośrednictwem naszej strony internetowej albo wysyłać pocztą na adres: **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750.**

Zachęcamy do rozpowszechniania informacji o tych bezpłatnych programach edukacyjnych z zakresu refleksologii samopomocowej. Zaproś rodzinę, przyjaciół, sąsiadów i współpracowników na kolejne bezpłatne warsztaty online WRF poświęcone refleksologii samopomocowej.

*World Reflexology Foundation (WRF) jest fundacją non profit posiadającą status 501(c)(3), która nie promuje zawodowego aspektu profesji refleksologa. WRF działa jako projekt humanitarny, którego deklarowaną misją jest poprawa zdrowia ludzi na całym świecie.

Prawa autorskie © 2025 World Reflexology Foundation E-mail:

info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Ten artykuł może być ponownie wykorzystywany wyłącznie w całości, bez dodatków ani zmian, i musi zawierać ten końcowy akapit źródłowy. Nie wolno wykorzystywać tego artykułu w celu uzyskania korzyści finansowych.