



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Taller de Reflexología de Autoayuda Ojos y Oídos

¿Alguna vez has escuchado el dicho : "Seré tus ojos y oídos"? Este fue un taller centrado precisamente en eso: problemas oculares y auditivos. Este taller de la World Reflexology Foundation (WRF) llevó a los participantes a descubrir cómo se pueden realizar técnicas de Reflexología de Autoayuda y Autocuidado para cualquier problema ocular o auditivo.

Dirigiendo este taller en línea no vocacional estuvo **Kathy Reynolds**, Secretaria Correspondiente de la WRF. Kathy compartió que la World Reflexology Foundation es una organización sin fines de lucro que ofrece Reflexología de Autocuidado y Autoayuda sin costo a tantas personas como sea posible en todo el mundo. Esto se hace con instrucciones paso a paso dirigidas por reflexólogos profesionalmente capacitados a través de artículos, videos y talleres presenciales y en línea.



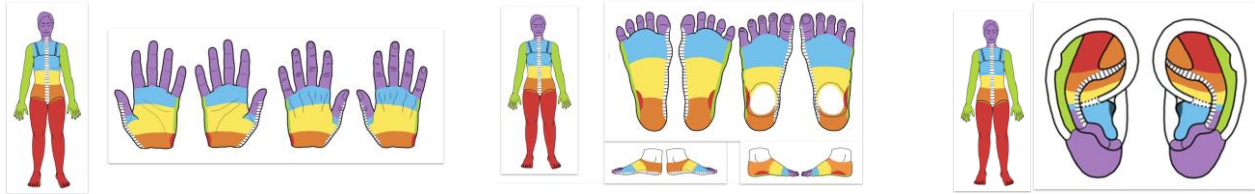
Kathy Presentando la Misión de la World Reflexology Foundation



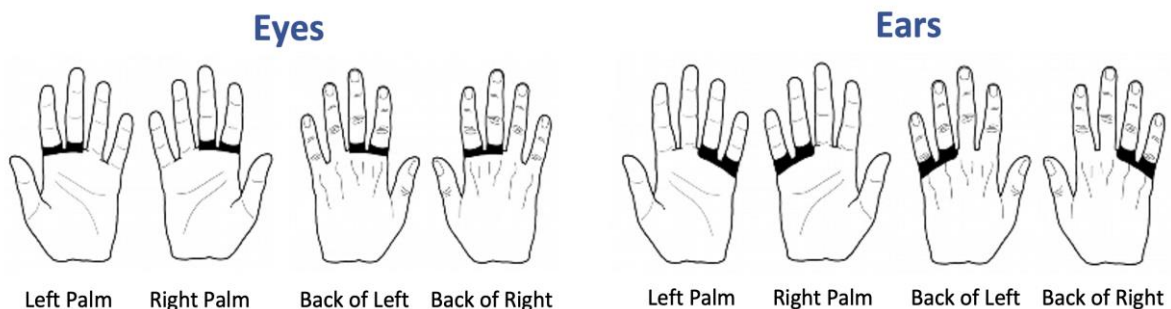
Bill Describe La Reflexología, Gráficos De Reflexología, Prioridad Y Progresión De La Reflexología

Bill Flocco, Presidente de la WRF, habló sobre estudios de reflexología de China con respecto al trabajo de los ojos y los oídos que mostraron resultados positivos. Para un reflexólogo experimentado, esto no es sorprendente. Sin embargo, para alguien nuevo en reflexología, esta información puede abrirle los ojos. (Sí, juego de palabras intencionado.) Bill explicó que el Autocuidado funciona como preventivo, mientras que la Autoayuda se puede utilizar para problemas de salud y dolencias actuales. Mostrando una tabla codificada por colores de la WRF, explicó que los diversos colores del mapa de una forma humana se corresponden con las partes del cuerpo correspondientes en los pies, las manos y las orejas externas. Bill luego mostró una página del libro de trabajo

de la WRF llamada *Reflexión Prioritaria*. Esto resalta dónde realizar la Reflexología de Autoayuda primero, en los pies, en las manos o en las orejas externas, para lograr el alivio más rápido del dolor cuando se trabaja para los ojos o los oídos. La *Reflexión Progresiva* es el siguiente paso, que indica dónde trabajar en segundo y tercer lugar para obtener los resultados más óptimos.



Paul Harvey, Director de la WRF, inició las sesiones de práctica con el primero en Reflejos Prioritarios: las manos. Haciendo referencia a la anatomía de la cabeza externa, las orejas se pueden encontrar en los lados externos. De manera similar, en la mano, los puntos reflejos de las orejas están ubicados hacia afuera desde el meñique hasta el dedo anular, debajo de los nudillos donde se encuentran con la mano. Moviéndonos hacia los dedos medio e índice, nuevamente debajo de los nudillos donde se encuentran con la mano, encontramos los puntos reflejos oculares. Después de mostrar las ubicaciones, Paul demostró las técnicas a utilizar. En el pliegue de la mano, donde los dedos se encuentran con la palma, comenzando con el área externa (reflejo de las orejas), usó un movimiento hacia arriba con el pulgar opuesto hacia arriba y a través de las áreas. Usando el mismo movimiento, Paul alentó a los participantes a trabajar en sí mismos. Continuó por el área para incluir los reflejos oculares en los siguientes dos dedos.

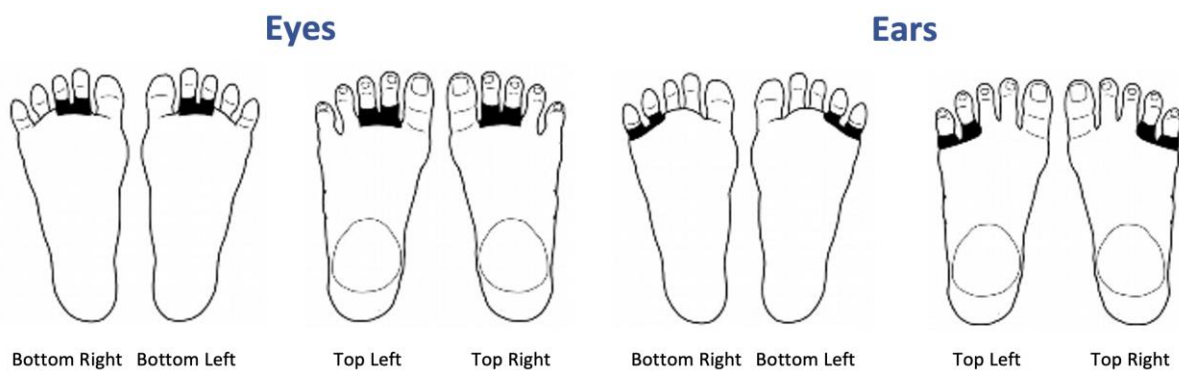


Paul Demostrando Reflejo Auditivo en las Manos



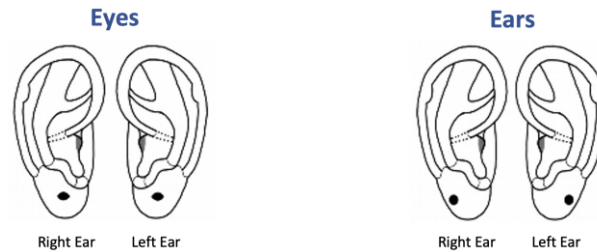
Paul Demostrando Reflejo Ocular en las Manos

Laurie Hannah, Entrenadora Voluntaria de la WRF, primero dio un breve testimonio de la efectividad de trabajar con sus propias manos en los puntos reflejos de los dedos cuarto y quinto para aliviar la presión del oído de altitud en un viaje en avión descendente. Laurie luego explicó que los pies son el segundo lugar al que acudir cuando se trabajan los reflejos de los ojos y los oídos, y lo similares que son a trabajar con las manos. Volviendo a la anatomía, los ojos están más cerca de la columna vertebral y las orejas más alejadas. Ella demostró que los reflejos espinales en el pie están ubicados a lo largo del pie en el lado del dedo gordo, por lo que los reflejos oculares están más cerca del dedo gordo en los dedos segundo y tercero, mientras que los reflejos auditivos están más cerca de la parte externa del pie en los dedos cuarto y quinto (meñique). Laurie demostró que justo encima de la cresta, en la base de los dedos de los pies donde los dedos se encuentran con el pie, es donde trabajamos. Si uno puede cruzar el pie sobre la rodilla o usar una almohada para apoyarlo, podemos usar el dedo o el pulgar para presionar suavemente sobre el área. Trabajando la zona lentamente, y detectando las zonas sensibles, se continúa trabajando para cubrir los puntos reflejos de los ojos, las orejas o ambos. Si es posible, se deben trabajar ambos pies para obtener el máximo beneficio.



Victor Archuleta, Entrenador Voluntario de la WRF, mostró a los participantes dónde se encuentran los puntos reflejos del ojo y el oído en las orejas. Comenzando por los puntos oculares, Víctor mostró que en el lóbulo de la oreja se puede utilizar una imagen mental

de un hashtag imaginario, y que en el centro de esa cuadrícula se encuentra el punto reflejo del ojo. A diferencia de las manos y los pies, los puntos reflejos de las orejas deben presionarse suavemente con la punta del dedo índice por delante y la punta del pulgar por detrás. Esta presión puede mantenerse durante unos minutos, o incluso más si el tiempo lo permite. Para encontrar los puntos reflejos de la oreja, Víctor desplazó su mano hacia fuera, hasta el borde exterior del lóbulo en la misma cuadrícula, donde se encuentran los puntos reflejos de la oreja. Demostró una técnica de apretar y soltar, y también una técnica circular, mientras apoyaba los codos en una mesa, respirando y relajándose todo el tiempo.



Victor Demostrando Reflejo Ocular en las Orejas



Victor Demostrando Reflejo Auditivo en las Orejas



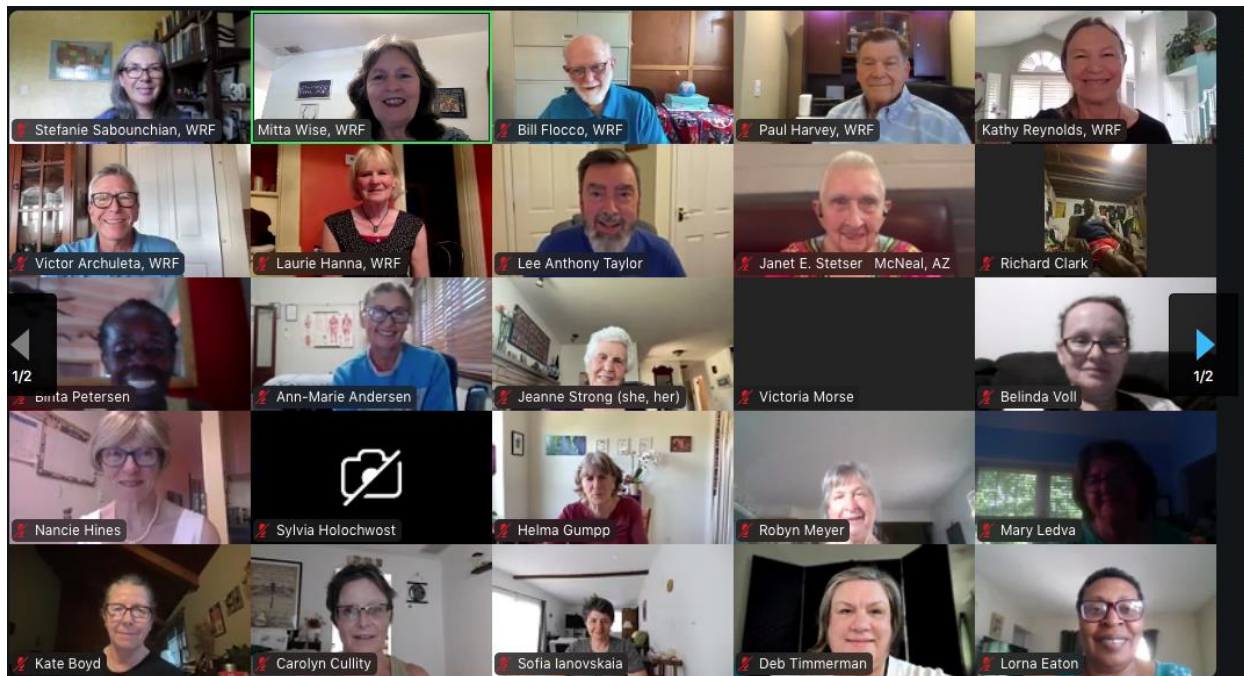
Victor Sosteniendo el Reflejo Ocular en el Lóbulo de la Oreja



Victor Sosteniendo Ambas Orejas Simultáneamente



Victor Sosteniendo el Reflejo del Oído en el Lóbulo de la Oreja



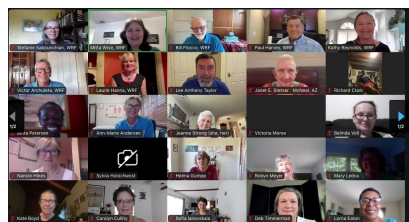
Kathy Revisando el Reflejo Ocular en las Manos



Kathy Revisando el Reflejo del Oído en los Pies



Kathy Revisando el Reflejo Ocular en las Orejas



Participantes de todo Estados Unidos y del extranjero



Paul mostrando Reflejos Oculares y Auditivos en la base de los dedos

Esta organización funciona completamente de forma voluntaria. El WRF depende de donaciones y subvenciones para financiar su alcance y crecimiento. Las donaciones se aceptan en nuestro sitio web o se pueden enviar por correo a: **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750.**

Por favor, ayúdanos difundiendo estos Programas Educativos gratuitos de Reflexología de Autoayuda. Recuerda invitar a tu familia, amigos, vecinos y colegas al próximo taller gratuito de Reflexología de Autoayuda en línea de la WRF.

*La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin fines de lucro 501(c) (3) que no promueve el aspecto vocacional de la profesión de Reflexología. El WRF existe como un proyecto humanitario para el mejoramiento de la salud de la humanidad en todo el mundo como su misión declarada.

Copyright © 2025 World Reflexology Foundation Email:

info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Este artículo puede ser reutilizado siempre y cuando se use en su totalidad sin adiciones ni cambios y se incluya este párrafo final de la fuente. Este artículo no puede ser reutilizado con fines de remuneración financiera.