



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## Online-Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop bei Kopfschmerzen, Nebenhöhlenbeschwerden und Allergien

Am 5. Juni 2021 veranstaltete die World Reflexology Foundation einen weiteren öffentlichen Online-Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop. An dem Zoom-Workshop nahmen 25 Personen teil, darunter mehrere Vorstandsmitglieder der WRF, die zugleich als ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer tätig sind: **Bill Flocco**, **Stefanie Sabouchian**, **Mitta Wise**, **Kathy Reynolds** und **Tina Meyer**. Zudem war **Quirino Ibarra**, ebenfalls ehrenamtlicher Trainer der WRF, beteiligt.

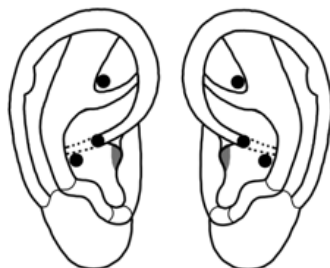
Kathy Reynolds war diesmal unsere wunderbare Gastgeberin und leistete großartige Arbeit bei der Präsentation. Sie erklärte, was Reflexologie ist, und führte die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer der WRF durch das Programm, wenn sie an der Reihe waren zu sprechen.

Sie stellte außerdem Bill Flocco, den Präsidenten der WRF, vor. Bill sprach über die als 501(c)(3) anerkannte gemeinnützige Stiftung und erläuterte die Mission der WRF, die Gesundheit weltweit zu verbessern, indem Selbsthilfe-Reflexologie langfristig für Menschen auf der ganzen Welt zugänglich gemacht wird.

Es ist stets bereichernd, Bill mit so viel Leidenschaft und Fürsorge sprechen zu hören – getragen von seinen vielen Jahren an Erfahrung in unterschiedlichen Gruppen und Kontexten.



Quirino demonstriert eine ganzheitliche Entspannung über die Ohren



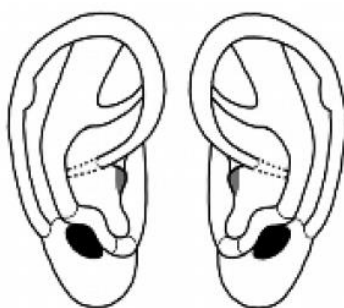
Zusätzliche Ohrpunkte zur allgemeinen Entspannung



Zusätzliche Ohrpunkte zur allgemeinen Entspannung



Mitta zeigt die Lage des Kopfschmerzreflexes an den Ohren



Lage des Kopfschmerzreflexes an den Ohren

Als Erster demonstrierte Quirino Ibarra die Reflexpunkte. Da eine ganzheitliche Entspannung des gesamten Körpers hilfreich ist, um Kopfschmerzen, Nebenhöhlenbeschwerden und Allergien zu

lindern, zeigte er mehrere Entspannungsreflexpunkte an den Ohren, die anschließend gemeinsam geübt wurden.

Der Rückenmarksreflex – das sanfte Entfalten des äußeren Ohrwulstes (Helix) vom Ohrläppchen aus bis etwa zur Hälfte des äußeren Ohrwulstes – unterstützt die Entspannung des gesamten Körpers, insbesondere der Muskulatur. Der Zero Point befindet sich in der Einkerbung in der Mitte des Ohrs, zwischen dem Ansatz des äußeren Ohrwulstes und dem Talwulst, und fördert die Entspannung der inneren Organe, Drüsen und Strukturen. Der Zero Point entspricht dem Solarplexus und ist der Reflex für das Zöliakieganglion.

Quirino sprach zudem darüber, wie viel Zeit auf die einzelnen Reflexe verwendet werden kann und dass die Arbeit entweder an einem Ohr oder an beiden Ohren gleichzeitig erfolgen kann. Alle Teilnehmenden fühlten sich entspannt!

Als Nächste war Mitta Wise an der Reihe. Sie zeigte die Reflexpunkte für Kopfschmerzen, Nebenhöhlenbeschwerden und Allergien an den Ohren – zunächst anhand eines großen Kunststoff-Ohrmodells und anschließend an ihren eigenen Ohren. Der Gehirnreflex befindet sich dort, wo der obere Teil des Ohrläppchens direkt unterhalb der Ohrläppchenfalte ansetzt. Der Nebenhöhlenreflex liegt etwas tiefer und etwas näher zum Gesicht hin als der Gehirnreflex. Der Allergiepunkt befindet sich ganz oben auf dem äußeren Ohrwulst.

Mitta erinnerte die Teilnehmenden daran, während der Arbeit an den Ohren gleichzeitig die Ellbogen auf einem Tisch oder einer Arbeitsfläche abzulegen, um Arme und Schultern nicht zu ermüden.



Stefanie zeigt die Lage der Kopfrelexe am Fuß



Lage der Kopfrelexe an den Füßen



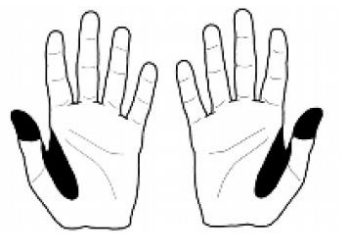
Demonstration der Reflexarbeit zur Linderung von Kopfschmerzen

Anschließend demonstrierte Stefanie Sabounchian dieselben Reflexpunkte an den Füßen – zunächst an einem großen Kunststoff-Fußmodell und danach an ihren eigenen Füßen und Zehen. Der große Zeh steht für die Gehirn- und Nackenreflexe. Die Seiten der Zehen entsprechen den Nebenhöhlenreflexen. Die weiche Fußsohle, insbesondere des rechten Fußes, stellt den primären Leberreflex dar.

Stefanie erläuterte dabei sehr präzise ihre Technik und zeigte, wie Daumen und Finger an Zehen und Füßen eingesetzt werden, insbesondere unter Verwendung der sogenannten Daumenrolltechnik.



Tina zeigt, wie der Leberreflex an der Hand bearbeitet wird, um Allergien zu lindern



Left Palm Right Palm

Reflexzonen bei Kopfschmerzen



Zeigt, wie der Hoku-Punkt an der Hand bei Kopfschmerzen gehalten wird

Anschließend zeigte Tina Meyer dieselben Reflexpunkte an den Händen und erinnerte die Teilnehmenden dabei mit großer Herzlichkeit daran, während der Anwendung bewusst positive Gedanken zu pflegen. Der Daumen steht für die Gehirn- und Nackenreflexe. Die Seiten aller Finger entsprechen den Nebenhöhlenreflexen. Die weiche Handfläche, insbesondere der rechten Hand, stellt den primären Leberreflex dar. Zudem befindet sich im großen Zwischenraum der Hand, insbesondere nahe dem zweiten Mittelhandknochen, ein weiterer wichtiger Reflexbereich.

Darüber hinaus wiederholte Tina die Anwendung der Daumenroll- und Fingerrolltechniken an Fingern und Händen und demonstrierte diese nochmals anschaulich.



Kathy führt durch den Online-Workshop



Bill beantwortet Fragen zur Reflexologie und zur WRF



Workshop-Teilnehmende genießen die Demonstrationen

Nach einigen wunderbaren Demonstrationen, bei denen die Teilnehmenden auch zu Hause aktiv mitübten, sprach Bill Flocco weiter über allgemeine Reflexologie-Tipps. Dazu gehörten unter anderem die Bedeutung ausreichender Flüssigkeitszufuhr, der angemessene Druck bei der Arbeit an Füßen, Händen und Ohren sowie die empfohlene Häufigkeit der Anwendung. Zudem informierte er ausführlicher über die Website der WRF, Spendenmöglichkeiten, den Newsletter und kommende Veranstaltungen.

Anschließend führte Stefanie eine umfassende Zusammenfassung durch, die laut Rückmeldungen der Teilnehmenden als besonders hilfreich empfunden wurde. Darüber hinaus erhielten wir weiteres sehr positives Feedback zur Wirksamkeit des Workshops. Zum Abschluss fand eine Frage-und-Antwort-Runde statt, und der Workshop endete innerhalb einer Stunde. Ein weiterer erfolgreicher, kostenfreier öffentlicher Selbsthilfe-Workshop der World Reflexology Foundation zur Erfüllung unserer Mission!

Der nächste Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop der WRF ist für die letzte vollständige Woche im September geplant. Für Hinweise zu zukünftigen kostenfreien Online-Selbsthilfe-Reflexologie-Workshops der WRF besuchen Sie bitte: [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)

**Copyright © 2021 World Reflexology Foundation**

[info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)

[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

Dieser Artikel darf ausschließlich vollständig, ohne Ergänzungen oder Änderungen und unter Beibehaltung dieses abschließenden Quellenabschnitts weiterverwendet werden. Eine Nutzung zu finanziellen Zwecken ist nicht gestattet.