



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Atelier en ligne d'auto-réflexologie pour les maux de tête, les sinus et les allergies

Le 5 juin 2021, la Fondation Mondiale de Réflexologie a organisé un nouvel atelier en ligne d'auto-réflexologie destiné au grand public. Cet événement a eu lieu sur Zoom et a rassemblé 25 participants. Parmi eux figuraient certains membres du conseil d'administration du WRF, qui jouent également un rôle actif en tant que formateurs bénévoles. Étaient présents : Bill Flocco, Stefanie Sabouchian, Mitta Wise, Kathy Reynolds et Tina Meyer.

L'atelier a aussi accueilli Quirino Ibarra, formateur bénévole du WRF, qui a contribué à enrichir la session

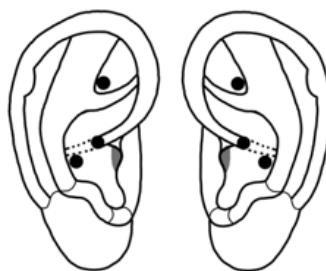
Kathy Reynolds a été notre formidable hôte cette fois-ci et a fait un excellent travail en présentant la réflexologie et en expliquant ce qu'elle est, tout en guidant les formateurs bénévoles du WRF lors de leurs interventions.

Elle a également présenté Bill Flocco, président du WRF. Bill a parlé du statut de la fondation à but non lucratif 501(c)(3) et a expliqué la mission du WRF : améliorer la santé dans le monde en permettant, à terme, à chacun d'avoir accès à l'auto-réflexologie.

C'est toujours un plaisir d'entendre Bill s'exprimer avec autant de passion et de bienveillance, fort de ses nombreuses années d'expérience auprès de différents groupes et dans divers contextes..



Quirino démontrant une technique de relaxation globale sur les oreilles.



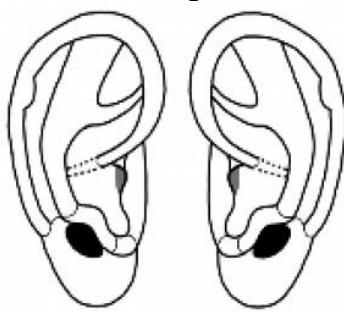
Points auriculaires supplémentaires pour une relaxation générale.



Présentation du point Zéro sur les oreilles



Mitta montrant l'emplacement du réflexe lié aux maux de tête sur les oreilles.



Emplacement du réflexe des maux de tête sur les oreilles.

Quirino Ibarra a été le premier à présenter les points réflexes. La relaxation générale du corps étant bénéfique pour soulager les maux de tête, les sinus et les allergies, il nous a montré

quelques points réflexes de relaxation sur les oreilles, et nous les avons tous pratiqués. Le réflexe médullaire, qui déroule l'Hélix depuis le sommet du lobe de l'oreille jusqu'à mi-hauteur, aide à détendre tout le corps, en particulier les muscles. Le point zéro, situé dans l'encoche centrale de l'oreille, entre la racine de l'Hélix et l'Hélix de la Vallée, favorise la relaxation des viscères, des glandes et des structures internes. Le point zéro, équivalent au plexus solaire, est le réflexe du ganglion cœliaque. Il a également expliqué le temps que nous pouvons consacrer à chaque réflexe et la possibilité de pratiquer une ou les deux oreilles simultanément. Tout le monde s'est senti détendu !

Ensuite, c'était au tour de Mitta Wise. Elle nous a montré les points réflexes auriculaires des maux de tête, des sinus et des allergies, d'abord en faisant une démonstration sur une grande oreille en plastique ! Ensuite, en faisant une démonstration sur ses propres oreilles. Le réflexe cérébral se situe à l'endroit où le haut du lobe de l'oreille rejoint, juste en dessous du lambeau. Le réflexe sinusal est légèrement plus bas et plus proche du visage que le réflexe cérébral. Le point réflexe allergique se situe tout en haut de la crête externe. Mitta a rappelé aux participants, pendant la réalisation des réflexes auriculaires, de poser simultanément leurs coudes sur la table ou le bureau afin de ne pas fatiguer leurs bras et leurs épaules.



Stefanie montrant l'emplacement des réflexes de la tête sur le pied.



Bottom Right Bottom Left
Emplacement du réflexe de la tête sur les pieds.

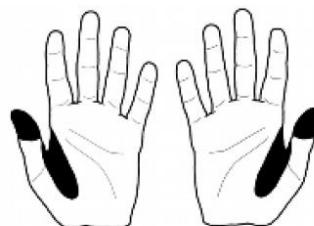


Démonstration de réflexes pour soulager les maux de tête.

Stefanie Sabouchian a ensuite démontré ces mêmes points sur les pieds. D'abord sur son GRAND pied en plastique... puis sur ses propres pieds et orteils. Gros orteil - Réflexes du cerveau et du cou. Côté des orteils - Réflexes sinusoïdaux. Semelle molle, en particulier du pied droit - réflexe primaire du foie. Elle était très précise dans sa technique et dans la manière d'utiliser le pouce et les doigts sur les orteils et les pieds, en particulier en utilisant ce que nous appelons le rouleau du pouce.



Tina montre comment stimuler le réflexe du foie sur sa main pour aider en cas d'allergies.



Localisations des réflexes pour les maux de tête.



Démonstration de la manière de tenir le point Hoku sur la main pour soulager les maux de tête.

Tina Meyer nous a ensuite montré ces mêmes points sur les mains et nous a fait sentir très heureux en nous rappelant d'avoir des pensées heureuses lorsque nous utilisons les techniques. Pouce - Réflexes du cerveau et du cou. Les côtés de tous les doigts - Réflexes sinusoïdaux. Paume souple, en particulier de la main droite - réflexe primaire du foie. Grande toile de la main, en particulier près du deuxième métacarpe. Elle a également rappelé comment nous utilisons les

techniques d'enroulement du pouce et des doigts sur les doigts et les mains et a fait les démonstrations suivantes.



Kathy nous guide à travers l'atelier en ligne.



Bill répond à des questions sur la réflexologie et le WRF.



Les participants à l'atelier tirent profit des démonstrations.

Après quelques merveilleuses démonstrations avec des invités qui pratiquent aussi chez eux... Bill Flocco a ensuite parlé de quelques conseils généraux de réflexologie tels que l'importance de boire de l'eau, la pression à utiliser quand on travaille sur les pieds, les mains et les oreilles, la fréquence, ainsi que le site web du WRF, les donations, le bulletin d'information et les événements.

Stefanie a ensuite procédé à un examen approfondi qui a été mentionné dans les commentaires comme étant très utile. Nous avons également reçu d'autres commentaires très positifs sur l'efficacité de l'atelier. Et... nous avons eu une séance de questions-réponses à la fin de l'atelier, qui s'est terminé dans l'heure. Encore un atelier d'auto-assistance public et gratuit réussi pour la Fondation Mondiale de Réflexologie qui poursuit sa mission !

Le prochain atelier de réflexologie d'auto-assistance de la WRF est prévu pour la dernière semaine complète de septembre. Pour connaître les prochains ateliers gratuits de réflexologie d'auto-assistance de la WRF en ligne, rendez-vous sur: www.WorldReflexologyFoundation.org

Copyright © 2021 Fondation Mondiale de Réflexologie

Courriel : info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Cet article peut être réutilisé à condition qu'il soit utilisé dans son intégralité sans ajouts ni modifications et qu'il inclut ce paragraphe source final. Cet article ne peut être réutilisé à des fins de rémunération financière.