



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Internetowe warsztaty refleksologii samopomocowej poświęcone bólom głowy, zatokom i alergiom

5 czerwca 2021 roku World Reflexology Foundation zorganizowała kolejne publiczne warsztaty online z zakresu refleksologii samopomocowej. W warsztatach na platformie Zoom uczestniczyło 25 osób, w tym członkowie zarządu WRF będący jednocześnie trenerami i wolontariuszami: **Bill Flocco, Stefanie Sabouchian, Mitta Wise, Kathy Reynolds** oraz **Tina Meyer**. Gościł również **Quirino Ibarra**, trener-wolontariusz WRF.

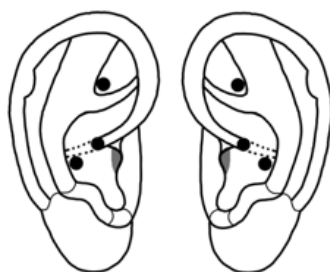
Tym razem warsztaty znakomicie poprowadziła Kathy Reynolds. Bardzo jasno przedstawiła przebieg spotkania, wyjaśniła, czym jest refleksologia, i wspierała trenerów-wolontariuszy WRF, gdy nadchodziła ich kolej na wystąpienie.

Kathy przedstawiła również Billa Flocco, prezesa WRF. Bill opowiedział o fundacji non profit posiadającej status 501(c)(3) i wyjaśnił, na czym polega misja WRF: chodzi o poprawę zdrowia na świecie przez stopniowe udostępnianie refleksologii samopomocowej wszystkim ludziom.

Zawsze z zainteresowaniem słucha się wykładów Billa, który mówi z pasją i troską, czerpiąc z wieloletniego doświadczenia zdobytego w różnych grupach i środowiskach.



Quirino pokazuje technikę
ogólnego odprężenia na uszach.



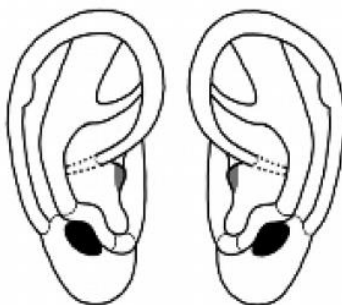
Dodatkowe punkty na uszach
wspierające ogólne odprężenie.



Pokaz Punktu Zero na uszach.



Mitta pokazuje położenie
obszaru refleksologicznego
głowy na uszach.



Lokalizacja obszaru
refleksologicznego głowy
na uszach.

Jako pierwszy punkty refleksologiczne zaprezentował Quirino Ibarra. Ponieważ ogólne rozluźnienie całego ciała może pomagać w łagodzeniu bólów głowy oraz dolegliwości zatokowych i alergicznych, Quirino pokazał kilka relaksacyjnych punktów na uszach, które wszyscy wspólnie ćwiczyli. Obszar refleksologiczny rdzenia kręgowego opracowuje się,

rozwijając zewnętrzną krawędź ucha, czyli helisę, od górnej części płatka do połowy jej długości. Pomaga to rozluźnić całe ciało, zwłaszcza mięśnie.

Punkt Zero znajduje się we wgłębieniu pośrodku ucha, między nasadą zewnętrznej krawędzi a grzbietem zagłębienia. Wspiera rozluźnienie narządów wewnętrznych, gruczołów i struktur trzewnych. Punkt Zero odpowiada splotowi słonecznemu i jest obszarem refleksologicznym zwoju trzewnego. Quirino omówił także czas pracy z poszczególnymi punktami oraz możliwość opracowywania jednego lub obu uszu jednocześnie. Na koniec wszyscy poczuli się odprężeni!

Następnie wystąpiła Mitta Wise. Pokazała punkty na uszach związane z bólami głowy, zatokami i alergiami - najpierw na dużym plastikowym modelu, a potem na własnych uszach. Obszar refleksologiczny mózgu znajduje się w miejscu, w którym górna część płatka ucha łączy się z resztą małżowiny, tuż pod jej fałdem. Obszar zatok leży nieco niżej i bliżej twarzy niż obszar mózgu. Punkt związany z alergiami znajduje się na samym szczycie zewnętrznej krawędzi ucha. Mitta przypomniała uczestnikom, aby podczas pracy z punktami na uszach opierali łokcie na stole lub biurku, dzięki czemu nie będą męczyć dłoni, rąk i ramion.



Stefanie pokazuje położenie obszarów refleksologicznych głowy na stopie.



Bottom Right Bottom Left
Lokalizacja obszaru refleksologicznego głowy na stopach.

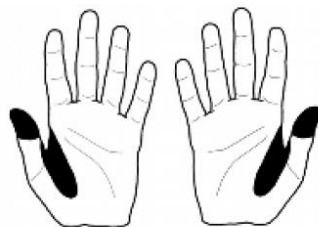


Pokaz technik refleksologicznych wspierających łagodzenie bólów głowy.

Później Stefanie Sabounchian pokazała te same punkty na stopach - najpierw na DUŻYM plastikowym modelu, a potem na własnych stopach i palcach. Duży palec odpowiada obszarom refleksologicznym mózgu i szyi, a boki palców - zatokom. Miękka część podeszwy, zwłaszcza prawej stopy, obejmuje główny obszar refleksologiczny wątroby. Stefanie dokładnie zaprezentowała technikę pracy kciukiem i palcami na stopach, ze szczególnym uwzględnieniem rolowania kciukiem.



Tina pokazuje, jak opracowywać na dłoni obszar refleksologiczny wątroby, aby wspierać pracę przy alergiach.



Left Palm Right Palm
Lokalizacja obszarów refleksologicznych stosowanych przy bólach głowy.



Pokaz przytrzymywania punktu Hoku na dłoni przy bólach głowy.

Tina Meyer zaprezentowała te same punkty na dłoniach i przypomniała uczestnikom, aby podczas wykonywania technik myśleli o czymś przyjemnym. Kciuk odpowiada obszarom refleksologicznym mózgu i szyi, a boki wszystkich palców - zatokom. Miękka powierzchnia dłoni, zwłaszcza prawej, obejmuje główny obszar refleksologiczny wątroby. Obszar między kciukiem a palcem wskazującym opracowuje się szczególnie blisko drugiej kości śródręcza. Tina ponownie omówiła i pokazała techniki rolowania kciukiem oraz palcami na palcach i dłoniach.



Kathy prowadzi uczestników przez warsztaty online.



Bill odpowiada na pytania dotyczące refleksologii i WRF.



Uczestnicy warsztatów z zainteresowaniem oglądają pokazy.

Po udanych pokazach, podczas których uczestnicy wykonywali techniki we własnych domach, Bill Flocco omówił ogólne wskazówki dotyczące refleksologii. Mówił o znaczeniu picia wody, odpowiedniej sile nacisku podczas pracy na stopach, dłoniach i uszach oraz o zalecanej częstotliwości wykonywania technik. Przedstawił również informacje o stronie internetowej WRF, możliwościach przekazywania darowizn, newsletterze oraz organizowanych wydarzeniach.

Stefanie przeprowadziła szczegółowe podsumowanie, które w opiniach uczestników uznano za bardzo pomocne. Otrzymaliśmy również inne pozytywne komentarze dotyczące skuteczności warsztatów. Na zakończenie odbyła się sesja pytań i odpowiedzi, a całe spotkanie zamknęło się w jednej godzinie. Były to kolejne udane, bezpłatne i publiczne warsztaty refleksologii samopomocowej realizujące misję World Reflexology Foundation!

Kolejne warsztaty refleksologii samopomocowej WRF zaplanowano na ostatni pełny tydzień września. Informacje o przyszłych bezpłatnych warsztatach online WRF można znaleźć na stronie: www.WorldReflexologyFoundation.org

Prawa autorskie © 2021 World Reflexology Foundation

E-mail: info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Ten artykuł może być ponownie wykorzystywany pod warunkiem że zostanie użyty w całości, bez dodatków ani zmian, oraz że będzie zawierał ten końcowy akapit źródłowy. Nie wolno wykorzystywać tego artykułu w celu uzyskania korzyści finansowych.