



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Taller en Línea de Reflexología para el Dolor de Cabeza, Sinusitis y Alergias

El 5 de junio de 2021, la World Reflexology Foundation organizó otro taller en línea de reflexología de autoayuda para el público. Contamos con la participación de 25 personas en la sesión de Zoom, entre las que se encontraban algunos miembros de la Junta Directiva de la WRF, que también son Formadores Voluntarios: **Bill Flocco, Stefanie Sabounchian, Mitta Wise, Kathy Reynolds y Tina Meyer**. También contamos con la presencia de **Quirino Ibarra**, Formador Voluntario de la WRF.

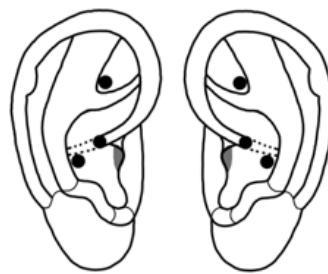
Kathy Reynolds fue nuestra maravillosa anfitriona en esta ocasión e hizo un gran trabajo presentando y explicándonos qué es la reflexología, además de guiar a los Formadores Voluntarios de la WRF cuando les tocaba hablar.

También presentó a Bill Flocco, presidente de la WRF y Bill habló sobre la fundación sin ánimo de lucro 501(c)(3). Bill explicó la misión de la WRF de mejorar la salud en todo el mundo, poniendo al alcance de todos la reflexología de autoayuda.

Siempre es agradable escuchar a Bill hablar con tanta pasión y cariño, con todos sus años de experiencia en diferentes grupos y entornos.



Quirino demostrando relajación general en las orejas.



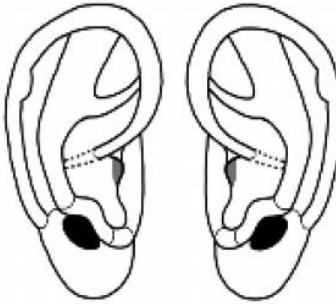
Puntos Adicionales en la Oreja para la relajación general.



Mostrando el Punto Cero en las orejas.



Mitta mostrando la ubicación del reflejo para el Dolor de Cabeza en las orejas.



Localización del Reflejo del Dolor de Cabeza en las orejas.

El primero en demostrar los puntos reflejos fue Quirino Ibarra. Dado que la relajación general de todo el cuerpo es útil para aliviar los dolores de cabeza, la sinusitis y las alergias, nos mostró algunos puntos reflejos de relajación en las orejas y todos los practicamos. El reflejo de la médula espinal, desplegado el Borde Exterior (Hélix) desde la parte superior del lóbulo de la oreja hasta la mitad del borde exterior, ayuda a relajar todo el cuerpo, especialmente la musculatura. El punto cero en la muesca del centro de la oreja, entre la raíz del Borde Exterior y el Borde del Valle, ayuda a relajar los órganos viscerales internos, las glándulas y las estructuras. El punto cero es

equivalente al plexo solar y es el reflejo del ganglio celíaco. También habló del tiempo que podemos dedicar a cada uno de los reflejos y de la opción de hacerlo en una oreja o en ambas al mismo tiempo. ¡Todos nos sentimos relajados!

La siguiente fue Mitta Wise. Nos mostró los puntos reflejos del dolor de cabeza, sinusitis y alergia en las orejas, ¡primero demostrándolo en una gran oreja de plástico! Y luego, con sus propias orejas. El reflejo cerebral se encuentra donde la parte superior del lóbulo de la oreja se conecta, justo debajo del colgajo lobulillar. El reflejo sinusal está ligeramente más abajo y más cerca de la cara que el reflejo cerebral. El punto de alergia está en la parte superior de la cresta exterior. Mitta recordó a los asistentes que, mientras realizaban el reflejo en las orejas, apoyaran los codos sobre la mesa o el escritorio para no cansar los brazos ni los hombros.



Stefanie mostrando la ubicación de los Reflejos de la Cabeza en el pie.



Bottom Right Bottom Left
Ubicación del Reflejo de la Cabeza en los pies.

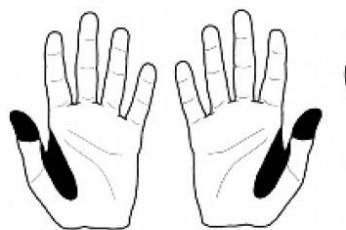


Demostración de reflejos para aliviar dolores de cabeza.

Stefanie Sabouchian luego demostró esos mismos puntos en los pies. Primero en su GRAN pie de plástico... luego en sus propios pies y dedos. Dedos gordos – reflejos del cerebro y el cuello. Lados de los dedos del pie – reflejos sinusales. Suela suave, especialmente del pie derecho – reflejo primario del hígado. Ella fue muy específica en su técnica y en cómo usamos el pulgar y los dedos en los dedos de los pies y los pies, específicamente usando lo que llamamos el Rodillo de Pulgar.



Tina mostrando cómo reflejar el Reflejo Hepático en su mano para ayudar con las Alergias.



Ubicaciones de los puntos reflejos para dolores de cabeza.



Mostrando cómo sostener Hoku en la mano para los dolores de cabeza.

Tina Meyer nos mostró estos mismos puntos en las manos y nos alegró mucho recordándonos que pensáramos en cosas felices mientras usábamos las técnicas. Pulgar: reflejos cerebrales y cervicales. Laterales de todos los dedos: reflejos sinusales. Palma blanda, especialmente en la mano derecha: reflejo hepático primario. Membrana de la mano, especialmente cerca del segundo metacarpiano. También reiteró cómo usar las técnicas de rotación del pulgar y de los dedos en los dedos y las manos, y las demostró.



Kathy guiando a través del taller en línea.



Bill respondiendo preguntas sobre Reflexología y WRF.



Participantes del taller disfrutando de las demostraciones.

Después de algunas maravillosas demostraciones con invitados, practicando también en casa... Bill Flocco luego habló más sobre algunos consejos generales de reflexología como la importancia de beber agua, cuánta presión usar cuando se trabaja en los pies, las manos y las orejas, con qué frecuencia, además de hablar más sobre el sitio web de WRF, donaciones, boletín y eventos.

Stefanie realizó una revisión exhaustiva, que se mencionó en los comentarios como muy útil. También recibimos otros comentarios muy positivos sobre la eficacia del taller. Y... tuvimos una sesión de preguntas y respuestas al final y terminamos en menos de una hora. ¡Otro exitoso taller público y gratuito de autoayuda para la World Reflexology Foundation, cumpliendo nuestra misión!

El próximo Taller de Reflexología de Autoayuda de la WRF está previsto para la última semana de septiembre. Para obtener información sobre futuros talleres gratuitos de Reflexología de Autoayuda en línea de la WRF, te invitamos a visitar: www.WorldReflexologyFoundation.org

Copyright © 2021 World Reflexology Foundation

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

Este artículo puede reutilizarse siempre que se use en su totalidad sin adiciones ni cambios e incluya este párrafo fuente final. Este artículo no puede reutilizarse para remuneración financiera