



World Reflexology Foundation Bezpłatne warsztaty online z zakresu refleksologii samopomocowej nerki i pęcherz moczowy

Kiedy World Reflexology Foundation postanowiła poświęcić warsztaty refleksologii samopomocowej zdrowiu nerek i pęcherza moczowego, temat mógł początkowo nie wydawać się szczególnie interesujący. Wiele osób jednak w milczeniu zmagają się z problemami pęcherza, a nerki należą do najważniejszych narządów uczestniczących w oczyszczaniu organizmu. Dlatego temat ten doskonale nadawał się do omówienia w ramach refleksologii samopomocowej. We wprowadzeniu omówiono opracowywanie priorytetów i wyjaśniono, dlaczego może ono przynosić zauważalne rezultaty. Opracowywanie priorytetów wskazuje, który obszar należy opracować w pierwszej, drugiej i trzeciej kolejności, aby uzyskać możliwie najlepsze efekty. Wyjaśniając, czym jest refleksologia, trener-wolontariusz Paul Harvey powiedział, że jest ona nieinwazyjną metodą wspierającą



Stefanie Sabouchian:
prowadząca. Czym jest
World Reflexology
Foundation?



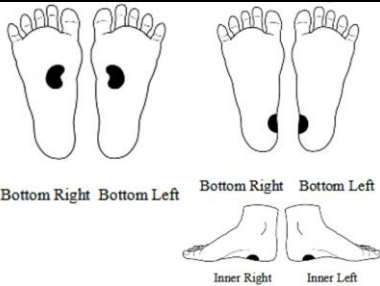
Paul Harvey: czym jest
refleksologia?
Opracowywanie priorytetów
i
opracowywanie sekwencyjne



Uczestnicy z
4 kontynentów i 6 krajów
świata

łagodzenie bólu i dolegliwości przez odprężenie. Refleksologia korzysta z map przypominających ciało człowieka, które znajdują się na stopach, dłoniach i małżowinach usznych. Delikatny ucisk pozwala opracowywać obszary map odpowiadające częściom ciała, w których występują dolegliwości. Pokazano również kolorowe mapy ciała, stóp, dłoni i uszu, aby zilustrować oznaczone kolorami obszary wskazujące, gdzie wykonywać refleksologię samopomocową na własnym ciele.

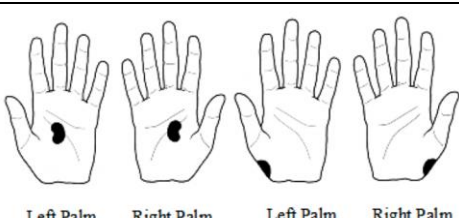
Warsztaty moderowała **Stefanie Sabouchian**, która przedstawiła trenerkę-wolontariuszkę **Sarę Chameides**. Sara pokazała, gdzie pracować w ramach pierwszego priorytetu. Aby uzyskać optymalne korzyści, pracę rozpoczyna się od stóp. Posługując się plastikowym modelem stopy, najpierw wskazała obszar refleksologiczny nerki. Znajduje się on na podeszwie obu stóp, w środkowej części podeszwy, tuż poniżej poduszki stopy i w pobliżu łuku. Wyjaśniając, jak ułożyć nogę, aby osiągnąć stopy, Sara zasugerowała założenie nogi na kolano i podłożenie pod stopę poduszki, co unosi ją i ułatwia dostęp.

		
Sara Chameides: obszar refleksologiczny nerki na stopie	Lokalizacja obszarów refleksologicznych nerek i pęcherza na stopach – pierwszy priorytet	Sara: obszar refleksologiczny pęcherza na stopie

Po odpowiednim ułożeniu stopy pokazano techniki takie jak rolowanie kciukiem, technika *inchworm* („gąsienica”) oraz delikatny ucisk i rozciąganie tkanki nad punktem refleksologicznym i wokół niego. Zalecono łagodną pracę przez co najmniej pięć minut, a jeśli to możliwe - także dłużej. Sara wyjaśniła, że aby technika była skuteczna, ucisk nie musi być głęboki ani tym bardziej bolesny. Zachęciła też uczestników do pracy na własnych stopach podczas pokazu.

Po omówieniu obszaru refleksologicznego nerki Sara przesunęła się w dół stopy, przez obszar refleksologiczny moczowodu, w kierunku wewnętrznego łuku, gdzie znajduje się obszar pęcherza moczowego. Pokazany obszar obejmował wewnętrzną część stopy: zarówno podeszwę, jak i bok przy wewnętrznej krawędzi, poniżej kostki i powyżej pięty. Zastosowano podobne techniki, dodając, że skuteczny może być nawet prosty ucisk połączony z ruchem okrężnym nad punktem refleksologicznym. Chociaż pęcherz moczowy jest jeden, zalecono opracowywanie obu stóp, ponieważ nerki są dwie.

Paul Harvey, którego następnie przedstawiła Stefanie, pokazał, gdzie pracować na dłoniach. Miał na sobie rękawiczkę z zaznaczonymi obszarami refleksologicznymi nerek i pęcherza moczowego. Wyjaśnił, że razem tworzą one kształt litery „L”. Pracę rozpoczyna się między palcem wskazującym a środkowym, a następnie przesuwa w dół, do miękkiej części dłoni tuż nad podstawą kciuka, gdzie znajduje się obszar refleksologiczny nerki. W tym miejscu oraz wokół stawu kciuka, tuż nad nadgarstkiem, znajduje się obszar refleksologiczny pęcherza moczowego. Gdy uczestnicy wykonywali technikę na własnych dłoniach, Paul wyjaśnił, że punkt nerki można opracowywać jednym palcem lub kciukiem, stosując ucisk i ruch okrężny.

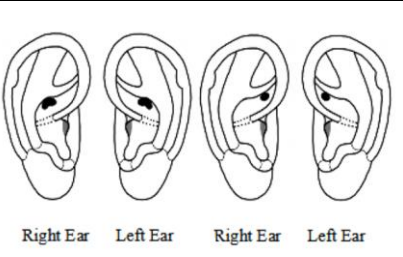
		
Paul Harvey: lokalizacja obszaru refleksologicznego nerki	Lokalizacja obszarów refleksologicznych nerek i pęcherza na dłoniach – drugi priorytet	Paul: techniki opracowywania obszaru refleksologicznego pęcherza

Najlepiej delikatnie rolować kciukiem, stosując lekki ucisk nad obszarem refleksologicznym. Następnie można przejść w dół przez obszar moczowodu do obszaru pęcherza, pracując w dół i w poprzek części poniżej kciuka, po jego stronie, czyli na wewnętrznej krawędzi dłoni w pobliżu nadgarstka. Uczestników zachęcono do pracy na obu dłoniach. Paul krótko omówił przeciwwskazania, w tym okres po operacji nerki. Podkreślił również wygodę pracy na dłoniach, które są łatwo dostępne.

Stefanie Sabouchian poprowadziła część warsztatów poświęconą uszom. Wyjaśniła, że łatwym sposobem znalezienia obszaru refleksologicznego nerki jest umieszczenie czubka palca wskazującego w dolnym zagłębieniu ucha, tuż przed przewodem słuchowym, a następnie przesunięcie go prosto w górę, do małego zagłębienia pod wyraźnym, wąskim grzbietem. To właśnie tam, w miejscu, w którym nie da się przesunąć palca dalej, znajduje się obszar nerki.

Punkt ten należy delikatnie ucisnąć i przytrzymać przez kilka minut. Oba uszy można opracowywać jednocześnie, opierając łokcie na stole lub poduszce i rozluźniając ramiona. Od obszaru nerki należy przesunąć palec wskazujący nieco bliżej twarzy, pozostając bezpośrednio pod grzbietem, i przytrzymać obszar pęcherza moczowego.

Punkty nerek i pęcherza moczowego na małżowinie usznej leżą blisko siebie. Spłaszczenie palca i użycie jego opuszki pozwala objąć oba punkty jednocześnie. W przeciwieństwie do stóp i dłoni na uszach stosuje się nieruchomy ucisk: punkt należy przytrzymywać i spokojnie oddychać.

		
Stefanie Sabouchian: obszar refleksologiczny nerki na plastikowym modelu ucha	Lokalizacja obszarów refleksologicznych nerek i pęcherza na uszach – trzeci priorytet	Stefanie: obszar refleksologiczny nerki na własnym uchu

Stefanie wyjaśniała i demonstrowała techniki, a uczestnicy wykonywali refleksologię samopomocową na swoich uszach.

	
Bill Flocco odpowiada na pytania	Kathy Reynolds: podsumowanie Obszary refleksologiczne nerek i pęcherza na stopach, dłoniach i uszach

Kathy Reynolds krótko przypomniała, gdzie na stopach, dłoniach i uszach znajdują się obszary refleksologiczne nerek i pęcherza moczowego. Pokazała ich położenie oraz sposoby, dzięki którym można wygodnie do nich dotrzeć i skutecznie je opracowywać. Ponownie podkreśliła, że najlepiej pracować powoli, z delikatnym uciskiem, tak długo i tak często, jak pozwala na to czas. Wyjaśniła, że refleksologia samopomocowa przynosi najlepsze rezultaty przy regularnej praktyce. Ostrzegła, aby nie pracować na bolesnych obszarach ani w miejscach z otwartymi ranami. Zalecono również dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu.

Uczestników zachęcono do odwiedzenia strony WRF, gdzie można znaleźć więcej informacji o fundacji, jej działaniach i refleksologii. Na stronie można również zapisać się do newslettera.

Celem World Reflexology Foundation jest wspieranie i poprawa zdrowia ludzi na całym świecie. Refleksologia samopomocowa nie zna barier. Warsztaty online, filmy oraz artykuły z warsztatów, takie jak ten, są bezpłatne i dostępne na naszej stronie www.worldreflexologyfoundation.org*. Organizacja działa całkowicie na zasadzie wolontariatu. WRF opiera się na darowiznach i grantach, które finansują jej działania edukacyjne i rozwój. Darowizny można przekazywać przez stronę www.worldreflexologyfoundation.org albo wysłać pocztą na adres P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. Zachęcamy do rozpowszechniania informacji o tych bezpłatnych programach edukacyjnych z zakresu refleksologii samopomocowej. Zaproś rodzinę, przyjaciół, sąsiadów i współpracowników na kolejne bezpłatne warsztaty online WRF poświęcone refleksologii.

*World Reflexology Foundation (WRF) jest fundacją non profit, która nie promuje zawodowego aspektu profesji refleksologa. WRF działa jako projekt humanitarny, którego deklarowaną misją jest poprawa zdrowia ludzi na całym świecie.

Prawa autorskie © 2024 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.