



Fondation Mondiale de Réflexologie

Atelier d'auto-assistance en ligne gratuit

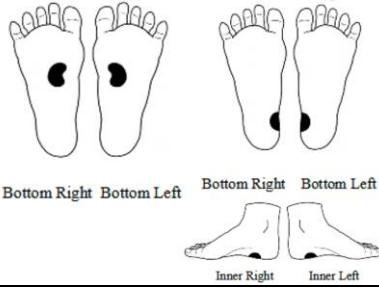
Reins et vessie

Lorsque la Fondation Mondiale de Réflexologie a décidé de mettre l'accent sur la réflexologie d'auto-assistance pour la santé des reins et de la vessie, cette partie du corps n'a peut-être pas semblé très intéressante. Cependant, de nombreuses personnes souffrent silencieusement de problèmes de vessie, et nos reins sont l'un des organes les plus détoxifiants, ce qui en fait un sujet de prédilection pour la réflexologie d'auto-assistance. Dans notre introduction, nous avons expliqué la réflexologie prioritaire et les raisons pour lesquelles elle peut donner des résultats remarquables. La réflexologie prioritaire permet de déterminer les zones à travailler en premier, en deuxième et en troisième lieu afin d'obtenir les résultats les plus productifs. Paul Harvey, formateur bénévole, a expliqué que la réflexologie est un moyen non invasif d'aider les personnes qui ont besoin d'aide à

Stefanie Sabouchian : Animatrice. Qu'est-ce que la Fondation mondiale de la réflexologie ?	Paul Harvey : Qu'est-ce que la réflexologie ? Réflexage prioritaire et Réflexage progressif?	Participants de 4 continents et 6 pays du monde entier

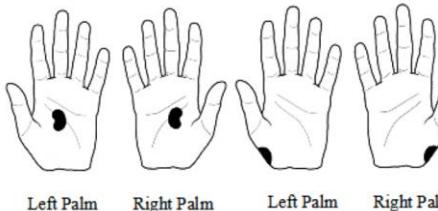
soulager les douleurs et les maux par la relaxation. La réflexologie utilise des cartes qui ressemblent au corps humain et qui se trouvent sur les pieds, les mains et les oreilles externes. En appliquant une légère pression, on peut travailler la zone des cartes qui correspond à la partie du corps affectée. En outre, des cartes colorées du corps, des pieds, des mains et des oreilles ont été présentées pour illustrer les régions colorées indiquant où pratiquer la réflexologie d'auto-assistance sur son propre corps.

Stefanie Sabouchian a présenté Sara Chameides, formatrice bénévole, qui a montré où travailler sur la première priorité (pour un bénéfice optimal), à savoir les pieds. Sara a commencé par utiliser un pied en plastique mettant en évidence le réflexe rénal. Elle a commencé par le réflexe rénal, qui se trouve sur la plante des deux pieds, juste sous la rotule et le coussinet, et au centre de la voûte plantaire. Expliquant les différentes façons de placer la jambe pour accéder au pied, elle a suggéré de placer un oreiller sous le pied dans une position de genou croisé pour soulever le pied et le rendre accessible.

		
<p>Sara Chameides : Réflexe rénal sur le pied</p>	<p>Emplacements des réflexes pour les reins et la vessie sur les pieds - 1ère priorité</p>	<p>Sara : Réflexe vésical sur le pied</p>

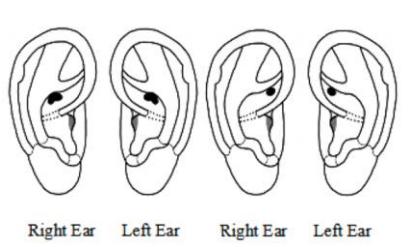
Une fois que le pied est accessible, une technique telle que le roulement du pouce, le ver de pouce ou une légère pression et un étirement du tissu au-dessus et autour du point réflexe a été montrée. Il est recommandé de travailler en douceur, pendant au moins cinq minutes, voire plus. Sara a expliqué que le toucher n'a pas besoin d'être profond, et encore moins d'être douloureux, pour être efficace. Elle a encouragé les participants à travailler sur leurs propres pieds pendant sa démonstration. Après le réflexe rénal, Sara est descendue sur le pied, a passé le point de réflexe de l'uretère et s'est dirigée vers l'intérieur de la voûte plantaire où se trouve le réflexe de la vessie. Cette zone a été montrée sur la face interne du pied, couvrant à la fois la semelle et le côté du bord interne du pied, sous l'os de la cheville et en remontant à partir du talon. Des techniques similaires à celles utilisées précédemment ont été employées, en ajoutant qu'une simple pression et un cercle sur le point réflexe se sont avérés efficaces. Bien qu'il n'y ait qu'une seule vessie, il a été conseillé de travailler les deux pieds comme il y a deux reins.

Stefanie a ensuite présenté Paul Harvey pour indiquer où travailler sur les mains. Paul portait un gant sur lequel était dessiné l'emplacement des réflexes des reins et de la vessie. Il a expliqué qu'il s'agissait d'une forme de "L", en commençant par la zone située entre l'index et le majeur et en descendant jusqu'à la zone située juste au-dessus de la base du pouce, sur le tissu mou de la paume, où se trouve le point de réflexe rénal. Sur et autour de l'articulation du pouce, juste au-dessus du poignet, se trouve le réflexe de la vessie. Pendant que les participants travaillaient sur eux-mêmes au cours de cette démonstration, Paul a expliqué qu'il était possible d'accéder au point de réflexe rénal avec un doigt ou le pouce en exerçant une pression et en effectuant un mouvement circulaire.

		
<p>Paul Harvey : Localisation du réflexe rénal</p>	<p>Emplacements des réflexes pour Rein et Vessie sur les mains - 2ème priorité</p>	<p>Paul : Techniques de réflexe vésical</p>

L'idéal est de faire rouler doucement la zone réflexe en exerçant une légère pression. À partir de là, il est possible de descendre la zone du réflexe de l'uretère jusqu'au réflexe de la vessie en travaillant vers le bas et en traversant la zone située sous le pouce, du côté du pouce (bord interne) de la main, près du poignet. Les participants ont été encouragés à travailler sur les deux mains. Paul a brièvement parlé des contre-indications, par exemple après une opération des reins. L'accent a été mis sur la commodité du travail sur les mains, qui sont faciles d'accès.

Stefanie Sabounchian a présenté la partie de cet atelier consacrée à l'oreille. Elle a suggéré un moyen facile de trouver le réflexe rénal en introduisant le bout de l'index dans la vallée inférieure de l'oreille, juste devant le conduit auditif, et en remontant tout droit dans la petite vallée où vous vous arrêterez juste en dessous de l'arête étroite et prononcée. C'est là, à l'endroit où vous ne pouvez pas aller plus loin, que vous trouverez le réflexe rénal. En exerçant une légère pression, maintenez le point réflexe pendant quelques minutes. On peut tenir les deux oreilles en même temps, en posant les coudes sur une table ou un oreiller, en veillant à détendre les épaules. À partir du réflexe des reins, rapprochez légèrement votre index de votre visage tout en restant juste en dessous de la crête, et maintenez la position pour le réflexe de la vessie. Les points de réflexe des reins et de la vessie sur l'oreille externe sont tous deux très proches l'un de l'autre. En aplatisant le doigt et en utilisant son coussinet, il est possible d'accéder aux deux points en même temps. Contrairement aux pieds et aux mains, les oreilles nécessitent de rester immobile, de respirer et de se tenir.

		
Stefanie Sabounchian : Réflexe rénal sur une oreille en plastique	Emplacements des réflexes pour les reins et la vessie sur les oreilles 3ème priorité	Stefanie : Réflexe rénal sur sa propre oreille

Stefanie a expliqué et fait une démonstration, tandis que les participants pratiquaient l'auto-réflexologie auriculaire en travaillant sur leurs propres oreilles.

		
Bill Flocco répond aux questions	Kathy Reynolds : Revue Réflexes des reins et de la vessie sur les pieds, les mains et les oreilles	

Kathy Reynolds a donné un bref aperçu de l'emplacement des réflexes des reins et de la vessie sur les pieds, les mains et les oreilles. Elle a montré où se trouvent les points et comment y accéder et les travailler au mieux, en fonction du confort et de l'efficacité de chacun. Elle a rappelé qu'il est préférable de travailler lentement, en exerçant une légère pression, aussi longtemps que le temps le permet et aussi souvent que l'emploi du temps le permet. Elle a expliqué que la réflexologie d'auto-assistance est plus efficace et réussit mieux avec de la constance. Elle a recommandé de veiller à ne pas travailler sur des zones douloureuses ou présentant des plaies ouvertes. Elle a également insisté sur l'importance de rester hydraté.

Les participants ont été encouragés à visiter le site web du WRF pour obtenir plus d'informations sur le WRF et ses activités, ainsi que sur la réflexologie. Il est également possible de s'inscrire à la lettre d'information sur le site web.

L'objectif de la World Reflexology Foundation est d'améliorer la santé des personnes dans le monde entier. La réflexologie d'entraide ne connaît pas de barrières. Les ateliers en ligne, les vidéos des ateliers et les articles des ateliers comme celui-ci sont gratuits et se trouvent sur notre site web. www.worldreflexologyfoundation.org*.

L'organisation fonctionne entièrement sur une base volontaire. Le WRF compte sur les dons et les subventions pour financer ses activités de sensibilisation et sa croissance. Les dons sont acceptés sur notre site web www.worldreflexologyfoundation.org, ou peuvent être envoyés par courrier à P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. Aidez-nous à faire connaître ces programmes éducatifs gratuits de réflexologie d'auto-assistance. N'oubliez pas d'inviter votre famille, vos amis, vos voisins et vos collègues au prochain atelier de réflexologie en ligne gratuit de la WRF.

*La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) est une fondation à but non lucratif qui ne promeut pas l'aspect professionnel de la profession de réflexologue. La WRF existe en tant que projet humanitaire pour l'amélioration de la santé de l'humanité à travers le monde comme sa mission déclarée.

Copyright © 2024 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.