



## World Reflexology Foundation

### Taller Gratuito de Autoayuda en Línea

### Riñón y Vejiga Urinaria

Cuando la World Reflexology Foundation decidió centrarse en la Reflexología de Autoayuda para la salud de los Riñones y la Vejiga Urinaria, es posible que no pareciera una parte emocionante del cuerpo. Sin embargo, muchas personas sufren silenciosamente de problemas de vejiga, y nuestros riñones son uno de nuestros órganos más desintoxicantes, lo que de hecho hizo de este un gran enfoque para la Reflexología de Autoayuda. Nuestra introducción explicó la Reflexión Prioritaria y por qué puede proporcionar resultados notables. La reflexión prioritaria prioriza en qué área trabajar primero, segundo y tercero para lograr los resultados más productivos. Al explicar la Reflexología, el Entrenador Voluntario **Paul Harvey** compartió que la reflexología es una forma no invasiva de ayudar

Stefanie Sabouchian: Facilitadora. ¿Qué es la World Reflexology Foundation?	Paul Harvey: ¿Qué es la Reflexología? ¿Reflexología Prioritaria y Reflexología de Progresión?	Participantes de 4 continentes y 6 países de todo el mundo

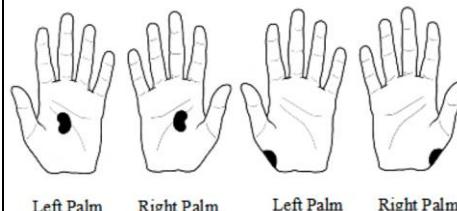
a aliviar los dolores y molestias a través de la relajación. La reflexología utiliza mapas que se asemejan al cuerpo humano que se pueden encontrar en los pies, las manos y las orejas externas. Al aplicar una presión suave, se puede trabajar el área de los mapas que se corresponden con la parte del cuerpo afectada. Además, se mostraron gráficos coloreados del cuerpo, los pies, las manos y las orejas para ilustrar las regiones coloreadas que indicaban dónde hacer Reflexología de Autoayuda en el propio cuerpo.

Moderando el taller, **Stefanie Sabouchian** presentó a la Entrenadora Voluntaria **Sara Chameides**, quien mostró dónde trabajar la primera prioridad (para obtener el máximo beneficio), que son los pies. Sara comenzó usando un pie de plástico, resaltando el reflejo renal. Empezó con este reflejo, ubicado en la planta de ambos pies, justo debajo del metatarso y la almohadilla, y en el centro del arco. Al explicar las diferentes posiciones de la pierna para acceder al pie, sugirió colocar una almohada debajo del pie, cruzada sobre la rodilla, para elevarlo y facilitar el acceso.

Sara Chameides: Reflejo Renal en el Pie	Ubicaciones reflejas para Riñón y Vejiga en los Pies -	Sara: Reflejo de la Vejiga en el pie

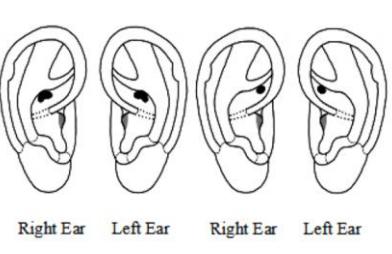
Una vez accesible el pie, se mostró una técnica como el giro del pulgar, el gusano de pulgada o una suave presión y estiramiento del tejido sobre y alrededor del punto reflejo. Se recomendó trabajar con suavidad durante al menos cinco minutos o más. Sara explicó que el toque no tiene que ser profundo ni doloroso para ser efectivo. Animó a los participantes a trabajar con sus propios pies mientras hacía la demostración. Después del Reflejo Renal, Sara bajó por el pie, sobre el punto Reflejo del Uréter, y se dirigió hacia el arco interno, donde se encuentra el Reflejo de la Vejiga. Esta área se mostró en la cara interna del pie, cubriendo tanto la planta como el borde interno del pie, debajo del tobillo y desde el talón. Se utilizaron técnicas similares a las anteriores, añadiendo que algo tan simple como presionar y hacer un círculo sobre el punto reflejo resultó efectivo. Aunque solo hay una vejiga urinaria, se recomendó trabajar ambos pies, ya que hay dos riñones.

**Paul Harvey** fue luego presentado por Stefanie para instruir sobre dónde trabajar en las manos. Paul llevaba un guante con la ubicación de los Reflejos del Riñón y la Vejiga dibujados en él. Explicó que parece tener forma de "L", comenzando a trabajar en el área entre el dedo índice y el dedo medio y bajando hasta el área justo por encima de la base del pulgar en el tejido blando de la palma, donde se encuentra el punto de Reflejo del Riñón. En y alrededor de la articulación del pulgar, justo por encima de la muñeca, se encuentra el Reflejo de la Vejiga. Mientras los participantes trabajaban en sí mismos durante esta demostración, Paul explicó que el punto de Reflejo del Riñón podía accederse con un dedo o un pulgar mediante una presión y un movimiento circular.

		
Paul Harvey: Ubicación del Reflejo Renal	Ubicaciones reflejas para Riñón y Vejiga en las Manos-2. <sup>a</sup> Prioridad	Paul: Técnicas de Reflejo de la Vejiga

Lo ideal sería rodar suavemente con una ligera presión sobre el área refleja. Desde este punto, se puede trabajar desde el área del Reflejo del Uréter hasta el Reflejo de la Vejiga, trabajando hacia abajo y a través del área debajo del pulgar, hacia abajo, en el lado del pulgar (borde interno) de la mano, cerca de la muñeca. Se alentó a los participantes a trabajar con ambas manos. Paul habló brevemente sobre las contraindicaciones, por ejemplo, después de una cirugía de riñón. Se enfatizó la conveniencia de trabajar las manos porque son de fácil acceso.

**Stefanie Sabounchian** presentó la parte dedicada al oído de este taller. Sugirió que una forma fácil de encontrar el Reflejo del Riñón sería colocar la punta del dedo índice en el valle inferior de la oreja, justo delante del canal auditivo, y subir en línea recta hasta el pequeño valle, donde te detendrás justo debajo de la pronunciada cresta estrecha. Es aquí, donde no se puede ir más lejos, donde se encuentra el reflejo del riñón. Con una presión suave, mantén el punto reflejo y permanece así durante unos minutos. Se pueden mantener ambas orejas al mismo tiempo, mientras se apoyan los codos en una mesa o almohada, prestando atención a relajar los hombros. Desde el punto Reflejo del Riñón, acerca ligeramente el dedo índice a la cara, manteniéndote justo debajo de la cresta, y mantén la presión sobre el punto Reflejo de la Vejiga. Los puntos Reflejo del Riñón y de la Vejiga en la oreja externa están muy próximos entre sí. Aplastando el dedo y utilizando su yema, se puede acceder a ambos puntos al mismo tiempo. A diferencia de los pies y las manos, las orejas requieren quietud, respiración y mantenimiento de la presión.

		
Stefanie Sabouchian: Reflejo Renal en un Oreja de Plástico	Ubicaciones reflejas de Riñón y Vejiga en las Orejas - 3.ª Prioridad	Stefanie: Reflejo Renal en su propio oído

Stefanie explicó y demostró, mientras que los asistentes participaron en la realización de Reflexología Auditiva de Autoayuda, trabajando en sus propios oídos.

		
Bill Flocco respondiendo Preguntas	Kathy Reynolds: Revisa los Reflejos de los Riñones y la Vejiga en los Pies, las Manos y las Orejas	

**Kathy Reynolds** ofreció un breve resumen de dónde encontrar los Reflejos de los Riñones y la Vejiga en los pies, las manos y las orejas. Ella demostró dónde se pueden encontrar los puntos y cómo acceder y trabajar en ellos de la mejor manera para el confort y la efectividad personal. Reiteró que trabajar lentamente, con una presión suave, es lo mejor y durante el tiempo que lo permita el horario y tan a menudo como lo permitan las agendas. Ella explicó que la Reflexología de Autoayuda es más efectiva y exitosa con consistencia. Ella advirtió que se tenga cuidado de no trabajar sobre ninguna área que sea dolorosa o tenga heridas abiertas. También se aconsejó la importancia de mantenerse hidratado.

Se alentó a los participantes a visitar el sitio web de la WRF para obtener más información sobre la WRF y en qué están trabajando, y para obtener más información sobre Reflexología. También se puede encontrar una suscripción al boletín en el sitio web.

Brindar una mejor salud a las personas en todo el mundo es el objetivo de la World Reflexology Foundation. La reflexología de Autoayuda no tiene barreras. Los Talleres en Línea, Videos de Talleres y Artículos de Talleres como este son gratuitos y se encuentran en nuestro sitio web [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)\*. La organización se gestiona íntegramente con fondos voluntarios. La WRF depende de donaciones y subvenciones para financiar su difusión y crecimiento. Se aceptan donaciones en nuestro sitio web [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org), o puede enviarse por correo postal a P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. Por favor, ayúdanos a difundir la información sobre estos Programas Educativos Gratuitos de Reflexología para la Autoayuda. Recuerda invitar a tu familia, amigos, vecinos y colegas al próximo taller gratuito de reflexología en línea de la WRF.

\*La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin fines de lucro que no promueve el aspecto vocacional de la profesión de Reflexología. El WRF existe como un proyecto humanitario para el mejoramiento de la salud de la humanidad en todo el mundo como su misión declarada.

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.