



Fondation Mondiale de Réflexologie

Atelier de réflexologie en ligne gratuit

Atelier de réflexologie Pour les Jambes, les Genoux, les Chevilles et les Pieds

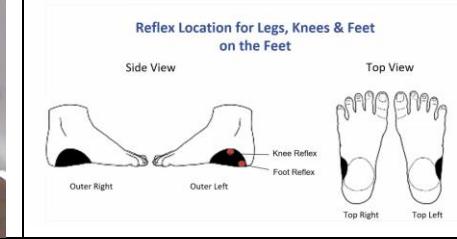
Stefanie Sabouchian, vice-présidente et formatrice bénévole de la WRF, a animé le tout nouvel atelier de la Fondation Mondiale de Réflexologie, axé sur les jambes, les genoux, les chevilles et les pieds. Cet atelier a accueilli des participants venus des États-Unis (Californie, Delaware, Floride, Géorgie, Massachusetts, Maine, Texas), du Canada (Alberta, Colombie-Britannique), d'Europe (Belgique, Espagne) et de Nouvelle-Zélande. Cet atelier en ligne gratuit présentait la réflexologie d'auto-assistance et les soins personnels non professionnels. La vision et la mission de la WRF sont de rendre la réflexologie accessible à tous, partout dans le monde, et d'améliorer la santé de tous grâce à elle.

Stefanie dirige l'atelier et explique la Fondation Mondiale de Réflexologie	Participants de Nouvelle-Zélande, d'Europe, du Canada et de tous les États-Unis	Paul explique ce qu'est la réflexologie et comment elle fonctionne.

Paul Harvey, membre du conseil d'administration de la WRF et formateur bénévole, a brièvement présenté la réflexologie. Il a expliqué que la réflexologie utilise des cartes du corps humain, situées sur les pieds, les mains et l'oreille externe. Travailler avec ces cartes, qui correspondent aux parties du corps par des points réflexes, peut avoir un effet positif sur le système nerveux. Un léger effleurement des points réflexes peut aider à lever les blocages sur et autour des terminaisons nerveuses. Cela favorise l'oxygénéation du sang et des organes, induisant une relaxation profonde.

Les cartes de couleurs WRF aident à comprendre les régions du corps et leurs localisations réflexes correspondantes sur les pieds, les mains et les oreilles.		

La World Reflexology Foundation a présenté ses cartes de couleurs originales. Ce support visuel a permis au public de mieux comprendre les régions du corps et leurs emplacements correspondants sur les pieds, les mains et les oreilles externes grâce à un système de couleurs assorties. En plus des cartes en couleurs, des schémas plus détaillés ont été présentés. Ces cartes indiquent des zones de travail spécifiques sur les diagrammes des pieds, des mains et des oreilles externes, montrant où intervenir pour le thème de cet atelier : les jambes, les genoux, les chevilles et les pieds.

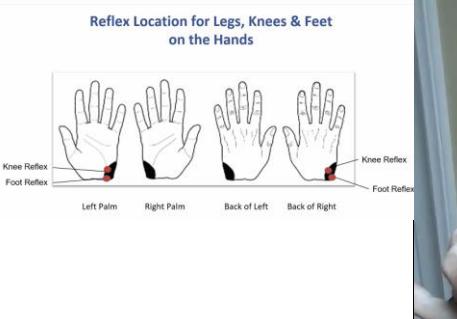
	 <p>Reflex Location for Legs, Knees & Feet on the Feet</p> <p>Side View: Outer Right, Outer Left, Knee Reflex, Foot Reflex</p> <p>Top View: Top Right, Top Left</p>	
Liz montrant où trouver le réflexe de la jambe.	Pour les problèmes de jambe : commencer par les pieds.	Liz démontrant comment travailler le réflexe de la jambe sur son pied.

Liz van Beek, formatrice bénévole de la World Reflexology Foundation (WRF), a ouvert la partie pratique de l'atelier.

Elle a commencé par les pieds et, à l'aide d'un modèle tridimensionnel en plastique, elle a montré où travailler sur la partie externe du pied. Sous la malléole (l'os de la cheville) du côté extérieur du pied, environ à mi-distance entre le talon et la base du petit orteil, se trouve une zone souple en forme de « triangle ».

C'est la zone réflexe correspondant aux jambes, aux genoux, aux chevilles et aux pieds. Liz a expliqué que dans cette zone triangulaire, plus proche du talon, se trouvent les réflexes du pied et de la cheville. En remontant le long de la jambe inférieure, jusqu'à la pointe du triangle, on atteint le réflexe du genou. En redescendant vers la plante du pied et en avançant vers le petit orteil, on travaille alors le réflexe de la partie supérieure de la jambe. Elle a ensuite démontré différentes techniques, expliquant comment utiliser le pouce ou les doigts pour "marcher" ou "glisser" doucement sur les points réflexes afin de pratiquer la réflexologie d'auto-aide. Les participants ont ensuite été encouragés à travailler sur leur propre pied, pendant que Liz croisait sa cheville sur son genou opposé et atteignait la partie externe de son pied.

Tout en montrant les différentes zones réflexes de la jambe, elle expliquait que les zones sensibles nécessitent une pression plus douce et une attention particulière.

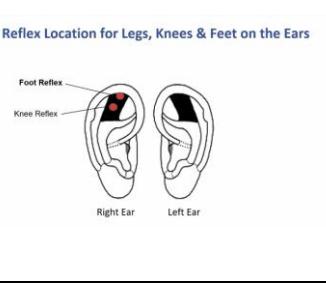
	 <p>Reflex Location for Legs, Knees & Feet on the Hands</p> <p>Knee Reflex, Foot Reflex</p> <p>Left Palm, Right Palm, Back of Left, Back of Right</p>	
Paul montrant l'emplacement du réflexe de la jambe sur la main.	Pour les problèmes de jambe: les mains en deuxième position	Paul démontrant comment travailler le réflexe de la jambe sur sa propre main

Après Liz, ce fut au tour de la démonstration sur la main.

Paul Harvey utilisa sa propre main pour familiariser les participants avec la zone réflexe de la jambe. Comme pour le pied, les réflexes de la jambe se trouvent sur le bord extérieur de la main (du côté du petit doigt), au niveau du talon de la main.

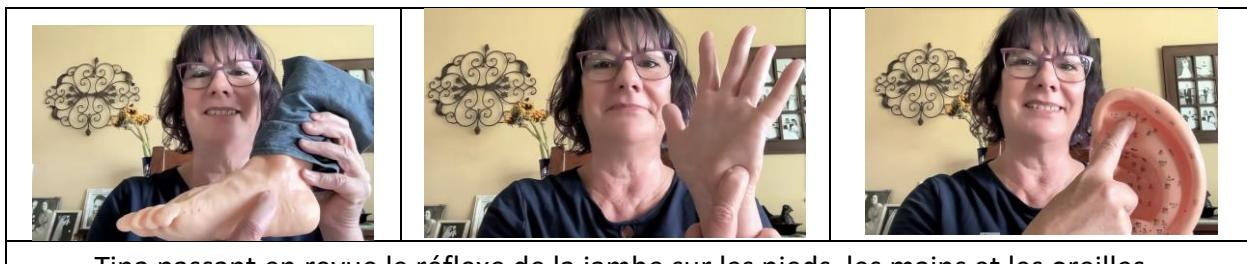
Sur cette zone souple, on observe que :

les réflexes du pied et de la cheville se situent près du poignet, en remontant légèrement vers le petit doigt, on atteint le réflexe du genou, puis, un peu plus haut, le réflexe de la hanche, également du côté du petit doigt. Pendant qu'il montrait la zone sur sa main, soutenue par l'autre main, Paul invita les participants à essayer sur eux-mêmes. Il expliqua que travailler sur la main peut être une alternative plus pratique au pied, notamment lorsqu'on se trouve en public.

		
Kathy montrant le réflexe de la jambe sur une oreille en plastique	Pour les problèmes de jambe : les oreilles en troisième position	Kathy tenant le réflexe de la jambe sur sa propre oreille.

Kathy Reynolds, membre du conseil d'administration de la WRF et formatrice bénévole, a montré où placer les doigts sur la partie externe de l'oreille.

Alors que le pied et la main nécessitent un mouvement de roulement du pouce ou de glissement sur les zones réflexes, les points réflexes de l'oreille s'utilisent avec une méthode de maintien. Kathy a décrit cette technique comme une action « bout à bout » : la pointe du pouce soutient l'arrière de l'oreille tandis que la pointe de l'index se place à l'avant. À l'aide d'une grande oreille en plastique, Kathy a montré la localisation des réflexes : le réflexe de la jambe supérieure à la base de la large crête, puis, en remontant, les réflexes du genou, de la cheville et du pied, jusqu'à la partie supérieure de la crête, près du sommet de l'oreille. En utilisant cette méthode « bout à bout », Kathy a ensuite fait la démonstration sur ses propres oreilles. Elle a suggéré de tenir les deux oreilles en même temps, de relâcher les épaules et de respirer profondément. Ces maintiens devraient durer au moins cinq minutes pour que les effets se fassent sentir, mais peuvent être prolongés si désiré.



Tina passant en revue le réflexe de la jambe sur les pieds, les mains et les oreilles.

Pendant la partie démonstration de l'atelier, les participants étaient encouragés à suivre les présentateurs pour sentir eux-mêmes où se trouvent les points réflexes sur leurs pieds, mains et oreilles. Il a été expliqué que plus on pouvait travailler sur soi-même régulièrement, plus les effets étaient profonds. Si une zone était sensible, il était conseillé de la maintenir ou de la stimuler légèrement jusqu'à ce que la sensibilité diminue. De plus, il a été suggéré de travailler chaque zone pendant au moins cinq minutes ou plus, et plus souvent si le temps le permet.

La membre du conseil d'administration et formatrice bénévole de la WRF, Tina Meyer, a dirigé le public vers notre site web :

www.worldreflexologyfoundation.org et vers notre adresse e-mail :

info@worldreflexologyfoundation.org pour obtenir des informations supplémentaires et/ou poser des questions. Elle a également mentionné que nous sommes une organisation 501(C)(3) et que nous fonctionnons entièrement grâce aux dons. Tous nos ateliers sont offerts gratuitement au public. Tina a ensuite réalisé une brève démonstration sur les pieds, les mains et les oreilles, et a montré, une fois de plus, où se trouvent les points réflexes et comment les travailler pour les jambes, les genoux, les chevilles et les pieds.

Avant la conclusion de l'atelier, des questions ont été posées. L'une d'elles portait sur le côté sur lequel il fallait se concentrer pour un problème spécifique. Stefanie a répondu que le même côté était généralement efficace, mais que, selon son expérience, travailler les deux côtés produisait habituellement les résultats les plus positifs. Il a été conseillé d'éviter les contre-indications, comme une plaie ouverte ou un hématome situé sur ou autour d'un point réflexe. L'importance de boire de l'eau après avoir pratiqué la réflexologie a été fortement soulignée.

Copyright © 2024 World Reflexology Foundation

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

Cet article peut être réutilisé tant qu'il est utilisé dans son intégralité, sans ajouts ni modifications, et qu'il inclut ce paragraphe source final. Cet article ne peut pas être réutilisé à des fins lucratives.