



World Reflexology Foundation

Autoayuda en Línea Gratuita

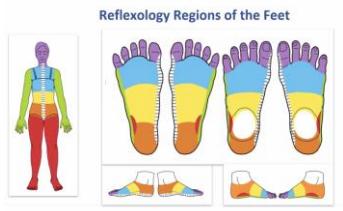
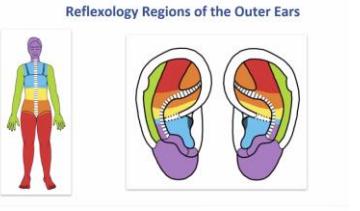
Taller de Reflexología

para Piernas, Rodillas, Tobillos y Pies

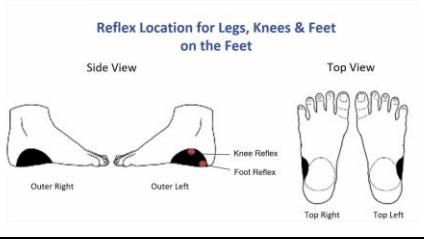
La Vicepresidenta de la WRF y Entrenadora Voluntaria **Stefanie Sabouchian** dirigió el taller más nuevo de la World Reflexology Foundation que se centró en Piernas, Rodillas, Tobillos y Pies. El taller dio la bienvenida a personas de todo Estados Unidos (CA, DE, FL, GA, MA, ME, TX), Canadá (AB, BC), Europa (Bélgica, España) y Nueva Zelanda. Este fue un taller gratuito en línea que mostró Reflexología y Autocuidado de Autoayuda no vocacional. La visión y misión de la WRF es llevar la reflexología a todos en todo el mundo y una mejor salud para todos a través de la Reflexología.

		
Stefanie dirigiendo el taller y explicando la World Reflexology Foundation	Participantes de Nueva Zelanda, Europa, Canadá y de todo Estados Unidos	Paul explicando qué es la Reflexología y cómo funciona.

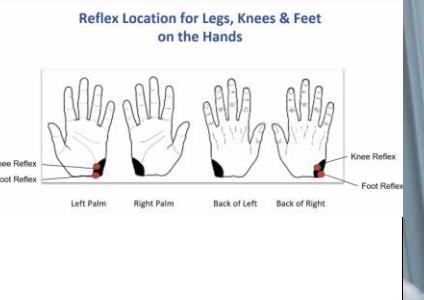
Paul Harvey, miembro de la junta directiva de la WRF y Entrenador Voluntario, dio un breve resumen de la Reflexología. Explicó que la Reflexología utiliza mapas que se asemejan al cuerpo humano que se pueden encontrar en los pies, las manos y las orejas externas. Trabajar con estos mapas, que corresponden a partes del cuerpo a través de puntos reflejos, puede tener un efecto positivo en el sistema nervioso. Usar un toque suave sobre los puntos reflejos puede ayudar a eliminar bloqueos en y alrededor de las terminaciones nerviosas. Esto puede ayudar a oxigenar la sangre y los órganos, provocando una relajación profunda.

		
Las tablas de colores de la WRF ayudan a comprender las regiones del cuerpo y sus ubicaciones reflejas correspondientes en los Pies, las Manos y las Orejas.		

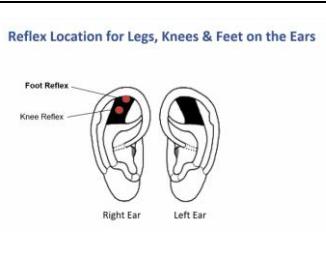
La World Reflexology Foundation presentó sus tablas de colores originales. Esta ayuda visual ayudó al público a comprender las regiones del cuerpo y sus correspondientes ubicaciones en los pies, las manos y las orejas externas mediante el uso de colores coincidentes. Además de las tablas de colores, se presentaron mapas más detallados. En estos mapas se detallaban áreas específicas de interés en diagramas de los pies, las manos y las orejas externas, mostrando dónde trabajar para el tema de este taller: las Piernas, Rodillas, Tobillos y Pies.

		
Liz mostrando dónde encontrar el Reflejo de la Pierna	Para Problemas en las Piernas: Pies primero	Liz demostrando cómo trabajar el Reflejo de la Pierna en su Pie

Liz van Beek, Entrenadora Voluntaria de WRF, comenzó la parte instructiva del taller. Liz comenzó con los pies y, usando un pie tridimensional de plástico, procedió a mostrar en qué parte del pie externo debía trabajar. Debajo del hueso del tobillo en el lado externo del pie, y aproximadamente a la mitad entre el talón y la base del dedo pequeño, hay un "triángulo" suave. Esta es el área refleja de las regiones de Piernas, Rodillas, Tobillos y Pies del cuerpo. Liz explicó que en esta zona triangular, más cerca del talón, encontramos los reflejos del Pie y del Tobillo. Desde allí se movió sobre el reflejo de la parte inferior de la Pierna hasta el vértice del triángulo donde encontramos el reflejo de la Rodilla. Trabajando hacia abajo hacia la planta del pie y hacia adelante hacia el dedo pequeño, estamos trabajando el reflejo de la parte superior de la Pierna. Lo siguiente fue la demostración de diferentes técnicas y cómo usar el pulgar o los dedos para "caminar" o "deslizarse" suavemente sobre los puntos reflejos para lograr la Reflexología de Autoayuda. Luego se animó a trabajar con el propio pie mientras Liz cruzaba el tobillo por encima de la rodilla opuesta y alcanzaba la parte externa del pie. Habló a los espectadores a través de las diferentes áreas de los reflejos de las Piernas mientras demostraba, señalando que un área sensible podría requerir una presión suave y más concentración.

		
Paul mostrando la Ubicación del Reflejo de la Pierna en la Mano	Para Problemas en las Piernas: Manos en segundo lugar	Paul demostrando cómo trabajar el Reflejo de la Pierna con su propia Mano

Después de Liz vino la demostración con las manos. **Paul Harvey** utilizó su propia mano para familiarizar a los asistentes con la zona refleja de la Pierna. Al igual que en el Pie, los reflejos de la Pierna se encuentran en el borde exterior (el lado del meñique) de la palma de la mano. En esta zona blanda, se mostró que los reflejos del pie y el tobillo están cerca de la muñeca, hacia el reflejo de la rodilla, ligeramente hacia el dedo meñique, y el reflejo de la cadera, de nuevo ligeramente hacia el dedo meñique. Mientras Paul mostraba la zona de su mano, que sostenía con la otra mano, animó a todos los presentes a que lo probaran ellos mismos. Trabajar con la mano puede ser una alternativa más cómoda que hacerlo con el pie, sobre todo en un lugar público.

		
---	--	---

Kathy mostrando Reflejo en la Pierna en Oreja de Plástico	Para Problemas en las Piernas: Las Orejas en tercer lugar	Kathy sosteniendo el Reflejo de la Pierna en su propia Oreja
---	--	--

Kathy Reynolds, miembro de la junta directiva de WRF e instructora voluntaria de WRF, mostró dónde sujetar la oreja externa. Mientras que el pie y la mano requerían un tipo de deslizamiento o rotación del pulgar sobre las ubicaciones reflejas, los puntos reflejos de la oreja utilizan un método de sujeción. Kathy describió esto como una acción de punta a punta: la punta del pulgar sostiene la parte posterior de la oreja, mientras que la punta del dedo índice está en la parte frontal. En una oreja de plástico grande, Kathy mostró la ubicación comenzando con el reflejo de la parte superior de la pierna en la base de la cresta ancha, los reflejos de la rodilla, el tobillo y el pie progresivamente hasta la parte superior de la cresta ancha cerca de la parte superior de la oreja. Utilizando la sujeción de punta a punta, Kathy demostró en sus propias orejas. Sugirió sujetar ambas orejas al mismo tiempo y relajar los hombros mientras se respira profundamente. Estas posturas deben durar al menos cinco minutos para que surtan efecto, pero pueden ser más largas.



Tina revisando el Reflejo de las Piernas en los Pies, las Manos y las Orejas

Durante la parte de demostración del taller, se alentó a los asistentes a seguir a los presentadores para sentir dónde se pueden encontrar los puntos reflejos en sus propios pies, manos y oídos. Se compartió que cuanto más a menudo uno podía trabajar en sí mismo, más profundos eran los efectos. Si un área estaba sensible, se alentó a sostener o trabajar ligeramente esa área hasta que desapareciera la sensibilidad. Además, se sugirió trabajar las áreas al menos cinco minutos o más, y con más frecuencia, si el tiempo lo permite.

Tina Meyer, miembro de la junta directiva de la WRF y Entrenadora Voluntaria, dirigió a la audiencia a nuestro sitio web: www.worldreflexologyfoundation.org y a nuestro correo electrónico a: info@worldreflexologyfoundation.org para obtener información adicional y/o cualquier pregunta. También mencionó que somos 501 (C) (3) y funcionamos completamente con donaciones. Todos nuestros talleres se ofrecen al público de forma gratuita. Tina luego hizo una revisión rápida de los pies, las manos y las orejas, y mostró, una vez más, dónde encontrar y trabajar los puntos reflejos de las Piernas, Rodillas, Tobillos y Pies.

Antes de la conclusión del taller, se hicieron preguntas. Una pregunta que se hizo fue sobre en qué lado debería enfocarse con respecto a un lado específico de una dolencia. Stefanie respondió que el mismo lado generalmente era efectivo, sin embargo, en su experiencia, trabajar en ambos lados generalmente produce los resultados más positivos. Se aconsejó evitar las contraindicaciones, como una llaga abierta o un hematoma ubicado en o alrededor de un punto reflejo. La importancia de beber agua después de realizar Reflexología fue muy recomendable.

Copyright © 2024 World Reflexology Foundation
Email: info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Este artículo puede ser reutilizado siempre y cuando se use en su totalidad sin adiciones ni cambios y se incluya este párrafo final de la fuente. Este artículo no puede ser reutilizado con fines de remuneración financiera.