



## World Reflexology Foundation

### Kostenloser Online-Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop für Beine, Knie, Knöchel und Füße

Die Vizepräsidentin der WRF und ehrenamtliche Trainerin Stefanie Sabouchian leitete den neuesten Workshop der World Reflexology Foundation, der sich auf Beine, Knie, Knöchel und Füße konzentrierte. Der Workshop begrüßte Teilnehmende aus den gesamten Vereinigten Staaten (CA, DE, FL, GA, MA, ME, TX), aus Kanada (AB, BC), aus Europa (Belgien, Spanien) sowie aus Neuseeland.

Es handelte sich um einen kostenlosen Online-Workshop, der nicht berufsbezogene Selbsthilfe-Reflexologie und Selbstfürsorge in den Mittelpunkt stellte. Es ist die Vision und Mission der WRF, Reflexologie für Menschen auf der ganzen Welt zugänglich zu machen und durch Reflexologie zu einer besseren Gesundheit für alle beizutragen.

<p>Stefanie leitet den Workshop und erläutert die World Reflexology Foundation</p>	<p>Teilnehmende aus Neuseeland, Europa, Kanada sowie aus den gesamten Vereinigten Staaten</p>	<p>Paul erklärt, was Reflexologie ist und wie sie wirkt</p>

Das WRF-Vorstandsmitglied und der ehrenamtliche Trainer **Paul Harvey** gab eine kurze Einführung in die Reflexologie. Er erklärte, dass die Reflexologie mit Abbildungen (Reflexzonen) arbeitet, die dem menschlichen Körper entsprechen und sich an Füßen, Händen und äußeren Ohren befinden. Die Arbeit mit diesen Abbildungen, die über Reflexpunkte mit den jeweiligen Körperteilen verbunden sind, kann einen positiven Einfluss auf das Nervensystem haben.


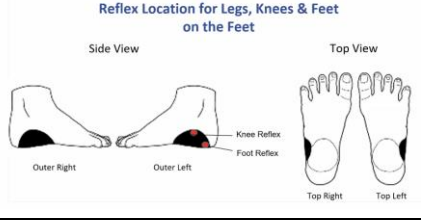

Durch sanfte Berührung der Reflexpunkte können Blockaden an und um die Nervenenden gelöst werden. Dies kann die Sauerstoffversorgung von Blut und Organen unterstützen und zu einer tiefen Entspannung führen.

<p>Die WRF-Farbtafeln helfen, die Körperregionen und ihre entsprechenden Reflexzonen an Füßen, Händen und Ohren zu verstehen</p>		

Die World Reflexology Foundation stellte ihre originalen Farbtafeln vor. Diese visuelle Unterstützung half den Teilnehmenden, ein besseres Verständnis für die verschiedenen

Körperregionen und deren entsprechende Lage an Füßen, Händen und äußeren Ohren zu entwickeln, indem übereinstimmende Farben verwendet wurden.


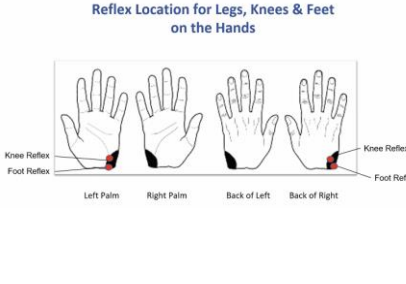

Ergänzend zu den Farbtafeln wurden detailliertere Karten präsentiert. Auf diesen Darstellungen waren die spezifischen Schwerpunktbereiche auf Diagrammen der Füße, Hände und äußeren Ohren gekennzeichnet und zeigten, wo im Zusammenhang mit dem Thema dieses Workshops – Beine, Knie, Knöchel und Füße – gearbeitet werden sollte.

		
<p>Liz zeigt, wo der Beinreflex zu finden ist</p>	<p>Bei Beinbeschwerden: Füße – 1. Priorität</p>	<p>Liz demonstriert, wie der Beinreflex am Fuß bearbeitet wird</p>

**Liz van Beek**, ehrenamtliche Trainerin der WRF, eröffnete den praktischen Anleitungsteil des Workshops. Sie begann mit den Füßen und zeigte mithilfe eines dreidimensionalen Kunststoff-Fußmodells, an welcher Stelle am äußeren Fuß gearbeitet wird. Unterhalb des Außenknöchels, an der Außenseite des Fußes und etwa auf halber Strecke zwischen Ferse und Basis des kleinen Zehs, befindet sich ein weicher, dreieckiger Bereich. Dieser Bereich stellt die Reflexzone für Beine, Knie, Knöchel und Füße dar.

Liz erklärte, dass sich innerhalb dieses Dreiecks – näher an der Ferse – die Reflexe für Fuß und Knöchel befinden. Von dort aus arbeitete sie weiter nach oben über den Unterschenkelreflex bis zur Spitze des Dreiecks, wo sich der Knie reflex befindet. Arbeitet man anschließend wieder nach unten in Richtung Fußsohle und nach vorne in Richtung des kleinen Zehs, wird der Oberschenkelreflex stimuliert.

Im nächsten Schritt demonstrierte Liz verschiedene Techniken und zeigte, wie mithilfe des Daumens oder der Finger die Reflexpunkte sanft „gehend“ oder gleitend bearbeitet werden können, um Selbsthilfe-Reflexologie anzuwenden. Anschließend wurden die Teilnehmenden ermutigt, an ihrem eigenen Fuß mitzuarbeiten, während Liz ihren Knöchel über das gegenüberliegende Knie legte und so den äußeren Bereich ihres Fußes gut erreichte. Während der Demonstration führte sie die Zuschauenden durch die verschiedenen Bereiche der Beinreflexe und wies darauf hin, dass empfindliche Stellen mit sanfterem Druck und besonderer Aufmerksamkeit behandelt werden sollte.


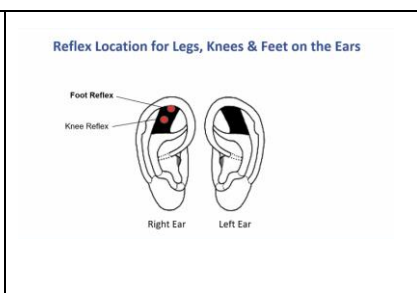

		
<p>Paul zeigt die Lage des Beinreflexes an der Hand</p>	<p>Bei Beinbeschwerden: Hände – 2. Priorität</p>	<p>Paul demonstriert, wie der Beinreflex an der eigenen Hand bearbeitet wird</p>

Im Anschluss an Liz folgte die Demonstration an den Händen. Paul Harvey nutzte seine eigene Hand, um die Teilnehmenden mit dem Reflexbereich für die Beine vertraut zu machen. Ähnlich

wie am Fuß befinden sich die Beinreflexe am äußeren Rand der Hand – auf der Seite des kleinen Fingers – im Bereich des Handballens.

In diesem weichen Bereich liegen die Reflexe für Fuß und Knöchel näher am Handgelenk. Von dort aus arbeitet man weiter in Richtung des Knie reflexes, leicht in Richtung des kleinen Fingers, sowie zum Hüftreflex, ebenfalls leicht in Richtung des kleinen Fingers. Während Paul den Bereich an seiner Hand demonstrierte, die von der anderen Hand gestützt wurde, ermutigte er alle Zuschauenden, die Technik selbst auszuprobieren.

Er wies darauf hin, dass die Arbeit an den Händen insbesondere in öffentlichen Situationen eine praktische und unkomplizierte Alternative zur Arbeit an den Füßen darstellen kann.

		
Kathy zeigt den Beinreflex an einem Ohrmodell	Bei Beinbeschwerden: Ohren – 3. Priorität	Kathy hält den Beinreflex am eigenen Ohr

**Kathy Reynolds**, Vorstandsmitglied der WRF und ehrenamtliche Trainerin der WRF, zeigte, wo am äußeren Ohr gearbeitet wird. Während bei Füßen und Händen eine Art Daumenrollen oder gleitende Bewegung über die Reflexzonen erforderlich ist, wird bei den Ohrreflexpunkten eine Halte-Technik angewendet. Kathy beschrieb diese Methode als eine *Spitze-zu-Spitze*-Technik: Die Daumenspitze stützt dabei die Rückseite des Ohrs, während die Spitze des Zeigefingers auf der Vorderseite des Ohrs liegt.

Anhand eines großen Kunststoff-Ohrmodells zeigte Kathy die entsprechenden Bereiche – beginnend mit dem Oberschenkelreflex an der Basis des breiten Ohrwulstes, gefolgt von den Reflexen für Knie, Knöchel und Fuß, die sich schrittweise bis zur Spitze des breiten Wulstes nahe dem oberen Ohrbereich erstrecken. Mithilfe der Spitze-zu-Spitze-Halte-Technik demonstrierte Kathy die Anwendung anschließend an ihren eigenen Ohren.

Sie empfahl, beide Ohren gleichzeitig zu halten, dabei die Schultern bewusst zu entspannen und ruhig sowie tief zu atmen. Diese Haltegriffe sollten mindestens fünf Minuten lang angewendet werden, damit sich die Wirkung entfalten kann, können jedoch auch über einen längeren Zeitraum gehalten werden.

		
Tina gibt einen Überblick über den Beinreflex an Füßen, Händen und Ohren		

Während des Demonstrationsteils des Workshops wurden die Teilnehmenden ermutigt, den Präsentierenden zu folgen, um an ihren eigenen Füßen, Händen und Ohren zu erspüren, wo sich

die jeweiligen Reflexpunkte befinden. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Wirkung umso nachhaltiger sein kann, je häufiger die Übungen selbst durchgeführt werden.

Falls ein Bereich empfindlich reagierte, wurde empfohlen, diesen Punkt sanft zu halten oder behutsam zu bearbeiten, bis die Empfindlichkeit nachlässt. Darüber hinaus wurde angeregt, die entsprechenden Bereiche mindestens fünf Minuten oder länger zu behandeln und – sofern es die Zeit erlaubt – auch häufiger zu arbeiten.

Das WRF-Vorstandsmitglied und die ehrenamtliche Trainerin Tina Meyer verwies die Teilnehmenden auf die Website [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) sowie auf die E-Mail-Adresse [info@worldreflexologyfoundation.org](mailto:info@worldreflexologyfoundation.org), um weitere Informationen zu erhalten oder Fragen zu stellen. Sie erwähnte außerdem, dass die WRF eine gemäß **501(c)(3)** anerkannte gemeinnützige Organisation ist und vollständig durch Spenden getragen wird. Alle Workshops werden der Öffentlichkeit kostenfrei angeboten.

Anschließend demonstrierte Tina eine kurze Zusammenfassung der Arbeit an Füßen, Händen und Ohren und zeigte erneut, wo die Reflexpunkte für Beine, Knie, Knöchel und Füße zu finden sind und wie diese bearbeitet werden können.

Vor dem Abschluss des Workshops wurden Fragen aus dem Publikum gestellt. Eine Frage bezog sich darauf, welche Körperseite bei einer einseitigen Beschwerde bevorzugt behandelt werden sollte. Stefanie erklärte, dass es in der Regel wirksam sei, auf derselben Seite zu arbeiten. Ihrer Erfahrung nach führe jedoch die Behandlung beider Seiten meist zu den besten Ergebnissen.

Zudem wurde darauf hingewiesen, Kontraindikationen wie offene Wunden oder Blutergüsse im Bereich der Reflexpunkte zu vermeiden. Die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr nach der Anwendung von Reflexologie wurde ausdrücklich empfohlen.

**Copyright © 2024 World Reflexology Foundation**

[info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)

[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

Dieser Artikel darf ausschließlich vollständig, ohne Ergänzungen oder Änderungen und unter Beibehaltung dieses abschließenden Quellenabschnitts weiterverwendet werden. Eine Nutzung zu finanziellen Zwecken ist nicht gestattet.