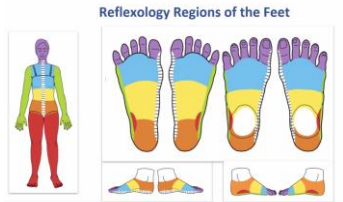
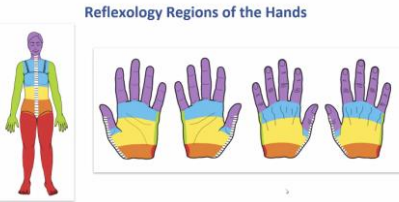
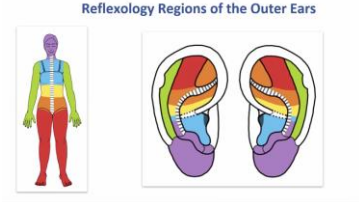


	World Reflexology Foundation Bezpłatne internetowe warsztaty refleksologii samopomocowej poświęcone nogom, kolanom, stawom skokowym i stopom
--	---

Wiceprezesa WRF i trenerka-wolontariuszka **Stefanie Sabouchian** poprowadziła najnowsze warsztaty World Reflexology Foundation, poświęcone pracy z nogami, kolanami, stawami skokowymi i stopami. Wzięli w nich udział uczestnicy z całych Stanów Zjednoczonych (CA, DE, FL, GA, MA, ME, TX), Kanady (AB, BC), Europy (Belgii i Hiszpanii) oraz Nowej Zelandii. Były to bezpłatne warsztaty online poświęcone refleksologii samopomocowej i refleksologii wspierającej codzienne dbanie o siebie; nie stanowiły one szkolenia zawodowego. Wizją i misją WRF jest udostępnianie refleksologii ludziom na całym świecie oraz wspieranie ich w dbaniu o zdrowie i dobrostan.

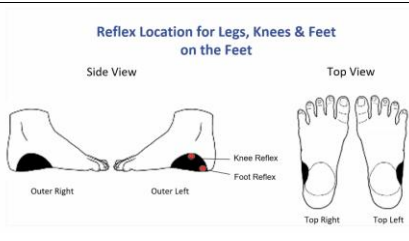
		
Stefanie prowadzi warsztaty i opowiada o World Reflexology Foundation	Uczestnicy z Nowej Zelandii, Europy, Kanady i całych Stanów Zjednoczonych	Paul wyjaśnia, czym jest refleksologia i jak działa.

Członek zarządu WRF i trener-wolontariusz **Paul Harvey** krótko podsumował, czym jest refleksologia. Wyjaśnił, że opiera się ona na mapach przypominających ciało człowieka, znajdujących się na stopach, dłoniach i małżowinach usznych. Według założeń refleksologii praca z punktami na tych mapach, odpowiadającymi poszczególnym częściom ciała, może korzystnie wpływać na układ nerwowy. Delikatny dotyk w obrębie tych punktów może pomagać w rozluźnianiu napięć wokół zakończeń nerwowych, wspierać lepsze dotlenienie krwi i narządów oraz sprzyjać głębokiemu odprężeniu.

		
Kolorowe mapy WRF pomagają zrozumieć obszary ciała i odpowiadające im miejsca refleksologiczne na stopach, dłoniach i uszach.		

World Reflexology Foundation zaprezentowała własne kolorowe mapy refleksologiczne. Dzięki spójnej kolorystyce ta pomoc wizualna ułatwiła uczestnikom zrozumienie powiązań między obszarami ciała a odpowiadającymi im miejscami na stopach, dłoniach i małżowinach usznych. Oprócz kolorowych map pokazano również bardziej szczegółowe schematy. Na diagramach

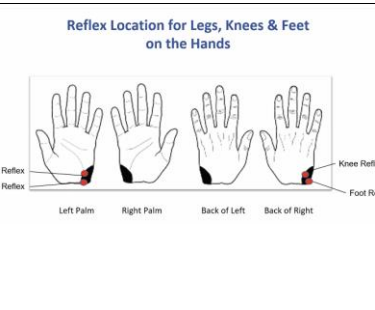
zaznaczono konkretne obszary pracy związane z tematem warsztatów: nogami, kolanami, stawami skokowymi i stopami.

		
Liz pokazuje, gdzie znaleźć obszar refleksologiczny nogi	Przy problemach z nogami: stopy jako pierwszy priorytet	Liz pokazuje na własnej stopie, jak opracowywać obszar refleksologiczny nogi

Liz van Beek, trenerka-wolontariuszka WRF, rozpoczęła część instruktażową warsztatów od pracy ze stopami. Na trójwymiarowym plastikowym modelu pokazała, gdzie należy pracować po zewnętrznej stronie stopy. Wyjaśniła, że poniżej zewnętrznej kostki, mniej więcej w połowie odległości między piętą a podstawą małego palca, znajduje się miękki „trójkąt”. Jest to obszar refleksologiczny odpowiadający nodze, kolanu, stawowi skokowemu i stopie.

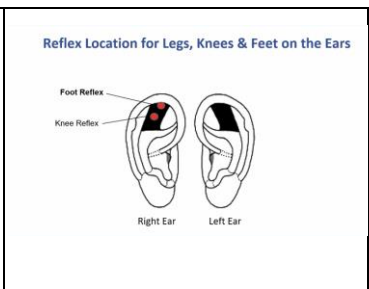
Liz wskazała, że w części tego trójkąta położonej bliżej pięty znajdują się punkty refleksologiczne stopy i stawu skokowego. Następnie przesunęła się ku górze, przez obszar dolnej części nogi, aż do wierzchołka trójkąta, gdzie znajduje się punkt odpowiadający kolanu. Dalej, wracając w dół ku podeszwie i przesuując się do przodu, w kierunku małego palca, pokazała obszar odpowiadający górnej części nogi.

Następnie zaprezentowała różne techniki pracy oraz sposób użycia kciuka lub palców do delikatnego „chodzenia” albo „ślizgania się” po punktach refleksologicznych. Uczestników zachęcono do pracy na własnej stopie. Liz założyła nogę na przeciwległe kolano i sięgnęła do zewnętrznej części stopy, prowadząc widzów przez kolejne punkty. Zwróciła przy tym uwagę, że miejsca tkliwe mogą wymagać lżejszego ucisku i dłuższej, spokojniejszej pracy.

		
Paul pokazuje położenie obszaru refleksologicznego nogi na dłoni	Przy problemach z nogami: dłonie jako drugi priorytet	Paul pokazuje jak opracowywać obszar refleksologiczny nogi na własnej dłoni

Po części prowadzonej przez Liz przyszedł czas na pokaz pracy na dłoni. **Paul Harvey** zaprezentował uczestnikom obszar refleksologiczny nogi na własnej dłoni. Podobnie jak na stopie, punkty odpowiadające nodze znajdują się na zewnętrznej krawędzi dłoni, po stronie małego palca, w jej miękkiej części u podstawy.

Paul pokazał, że obszary stopy i stawu skokowego leżą blisko nadgarstka. Przesuwając się nieco w kierunku małego palca, dociera się do obszaru kolana, a następnie biodra. Podczas demonstracji podpierał jedną dłoń drugą ręką i zachęcał widzów do równoczesnej pracy na sobie. Zwrócił też uwagę, że w miejscu publicznym praca na dłoni może być wygodniejszą alternatywą dla pracy na stopie.

		
Kathy pokazuje obszar refleksologiczny nogi na plastikowym modelu ucha	Przy problemach z nogami: uszy jako trzeci priorytet	Kathy przytrzymuje obszar refleksologiczny nogi na własnym uchu

Kathy Reynolds, członkini zarządu i trenerka-wolontariuszka WRF, pokazała, gdzie przytrzymywać punkty na małżowinie usznej. Wyjaśniła, że na stopie i dłoni stosuje się rolowanie kciukiem lub ruch ślizgowy, natomiast punkty na uszach przytrzymuje się nieruchomo. Kathy opisała tę technikę jako ustawienie „czubek do czubka”: czubek kciuka podpira tylną część ucha, a czubek palca wskazującego znajduje się z przodu.

Na dużym plastikowym modelu ucha pokazała położenie poszczególnych obszarów. Zaczęła od górnej części nogi, znajdującej się u podstawy szerokiego grzbietu, a następnie przeszła przez obszary kolana, stawu skokowego i stopy, przesuwając się ku górze szerokiego grzbietu, w pobliże szczytu ucha.

Następnie Kathy zademonstrowała technikę „czubek do czubka” na własnych uszach. Zasugerowała jednocześnie przytrzymywanie obu uszu, rozluźnienie ramion oraz spokojne, głębokie oddychanie. Punkty należy przytrzymywać przez co najmniej pięć minut, ale można robić to dłużej.

		
Tina przypomina obszar refleksologiczny nogi na stopach, dłoniach i uszach		

Podczas części pokazowej zachęcano uczestników do równoczesnej pracy z prowadzącymi, aby mogli wyczuć punkty refleksologiczne na własnych stopach, dłoniach i uszach. Wyjaśniono, że regularna praca na sobie może sprzyjać lepszym odczuciom i większej świadomości ciała. Jeśli dany obszar był tkliwy, zalecano przytrzymanie go lub delikatną pracę do momentu zmniejszenia dyskomfortu. Sugerowano również opracowywanie poszczególnych obszarów przez co najmniej pięć minut, a jeśli czas na to pozwala - dłużej i częściej.

Członkini zarządu WRF i trenerka-wolontariuszka **Tina Meyer** skierowała uczestników na stronę internetową: www.worldreflexologyfoundation.org oraz podała adres e-mail: info@worldreflexologyfoundation.org, pod którym można uzyskać dodatkowe informacje i odpowiedzi na pytania. Wspomniała również, że WRF posiada status 501(c)(3) i działa wyłącznie dzięki darowiznom. Wszystkie warsztaty są udostępniane publicznie bezpłatnie. Następnie Tina krótko przypomniała pracę na stopach, dłoniach i uszach oraz ponownie pokazała, gdzie znaleźć i jak opracowywać punkty refleksologiczne nóg, kolan, stawów skokowych i stóp.

Przed zakończeniem warsztatów uczestnicy zadawali pytania. Jedno z nich dotyczyło tego, po której stronie ciała należy pracować, gdy dolegliwość występuje po konkretnej stronie. Stefanie

odpowiedziała, że praca po tej samej stronie może być pomocna, jednak z jej doświadczenia wynika, że opracowywanie obu stron najczęściej przynosi najlepsze odczucia. Zalecono również unikanie pracy w przypadku przeciwwskazań, takich jak otwarta rana lub siniak w obrębie punktu refleksologicznego albo w jego pobliżu. Podkreślono także znaczenie picia wody po wykonaniu refleksologii.

Prawa autorskie © 2024 World Reflexology Foundation

E-mail: info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Ten artykuł może być ponownie wykorzystywany pod warunkiem że zostanie użyty w całości, bez dodatków ani zmian, oraz że będzie zawierał ten końcowy akapit źródłowy. Nie wolno go ponownie wykorzystywać w celu uzyskania korzyści finansowych.