

Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop bei Schmerzen im unteren Rücken und Ischiasbeschwerden

Rund 80 % der Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal unter Schmerzen im unteren Rücken gelitten. Das ist ein außergewöhnlich hoher Anteil. Wie hilfreich wäre es für Betroffene, mithilfe von Selbsthilfe-Reflexologie-Techniken einige oder sogar alle dieser Schmerzen und Beschwerden selbst lindern zu können. Genau auf dieses Thema konzentrierte sich der jüngste Online-Workshop der **WORLD REFLEXOLOGY FOUNDATION (WRF)**.

Dieser kostenlose, nicht berufsbezogene Workshop vermittelte den Teilnehmenden, wo zuerst, zweitens und drittens an Ohren, Füßen und Händen gearbeitet werden sollte, um möglichst wirksame Ergebnisse zu erzielen. Diese Methode wird Priority Reflexing genannt. Darüber hinaus wurde auch auf Beschwerden im Zusammenhang mit Ischias eingegangen, da beide Problembereiche häufig gemeinsam auftreten.

Die WRF ist eine gemeinnützige Organisation, deren Mission es ist, Menschen weltweit durch die gesundheitsfördernden Vorteile der Reflexologie zu stärken. Durch das Angebot kostenloser Workshops – sowohl online als auch in Präsenz – verfolgt die WRF das Ziel, Einzelpersonen und Familien die Grundlagen sowie den Nutzen der Reflexologie zu vermitteln. Alle Workshops werden von professionell ausgebildeten Reflexologinnen und Reflexologen geleitet, die als ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer tätig sind und eine zusätzliche Schulung erhalten haben, um Menschen ohne Vorkenntnisse anzuleiten, Reflexologie sicher und wirksam an sich selbst anzuwenden.



Stefanie moderiert den Selbsthilfe-Workshop



Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe an Füßen, Händen und Ohren



Sara erläutert, wer die WRF ist und wofür wir stehen

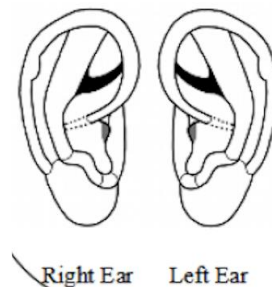
Die Vizepräsidentin der WRF, **Stefanie Sabouchian**, übernahm die Moderation dieses Workshops und begann mit einer Einführung sowie einer Übersicht über Reflexologiekarten und -zonen. **Sara Chameides**, Protokollführerin der WRF, gab anschließend eine kurze Erläuterung zur Arbeit der World Reflexology Foundation sowie zu deren Mission.

Allen Teilnehmenden war bereits am Vortag ein Handout mit den entsprechenden Karten der behandelten Schwerpunktbereiche zur Verfügung gestellt worden. Die Teilnehmenden wurden dazu ermutigt, während der Anleitung an ihren eigenen Füßen, Händen und Ohren zu arbeiten. Dabei wurde darauf hingewiesen, dass der Demonstrationsteil bewusst in einem schnelleren

Tempo gezeigt werde, als es für die Anwendung an sich selbst zu Hause empfohlen wird. Mehr Zeit zu investieren und die Techniken regelmäßig anzuwenden, unterstützt die bestmöglichen Ergebnisse.



Annie zeigt die Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe am Ohr



Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe an den Ohren.



Bearbeitung des Ohrs bei Lumbal- und Ischiasbeschwerden

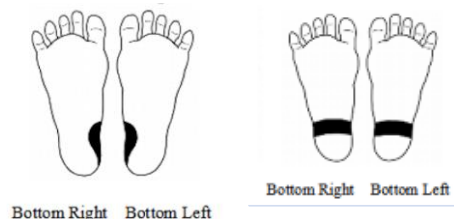
In Übereinstimmung mit dem Priority Reflexing wurden die Ohren als erster Bereich demonstriert. Die ehrenamtliche Trainerin der WRF, **Annie Sanchez**, zeigte, wo sich der Reflexbereich für den unteren Rücken am Ohr befindet – auf dem schmalen oberen Ohrwulst, direkt unterhalb der Fossa triangularis – und wie dieser mit sanftem Druck mithilfe der Daumen gehalten wird.

Sie demonstrierte die Technik zunächst an einem Kunststoff-Ohrmodell und anschließend an ihrem eigenen Ohr. Dabei erklärte sie, dass beide Ohren nacheinander (unilateral) bearbeitet werden sollten. Um die Schultern entspannt zu halten, wurde empfohlen, die Ellbogen während des Haltens auf einem Tisch abzulegen.

Diese Halteposition sollte mindestens fünf Minuten lang angewendet werden, kann jedoch – für bestmögliche Ergebnisse – auch deutlich länger gehalten werden.



Mitta zeigt die Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe



Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe an den Füßen



Demonstration der Reflexarbeit über die weiche Fußsohle

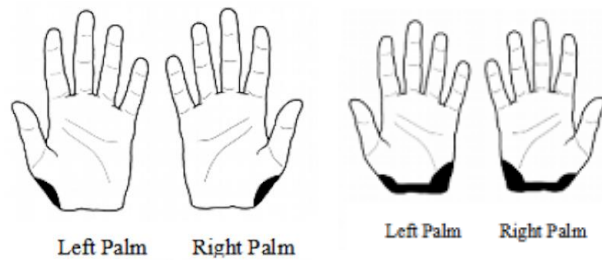
Anschließend stellte **Mitta Wise**, Direktorin der WRF, die Arbeit an den Füßen vor. Mithilfe eines Kunststoff-Fußmodells zeigte Mitta zunächst, wie entlang der inneren Fußkante gearbeitet wird, um die Lendenwirbelsäule zu unterstützen. Danach demonstrierte sie, wie quer über den Fuß – zwischen der weichen Fußsohle und der Ferse – reflektorisch gearbeitet werden kann, um die Muskulatur des unteren Rückens anzusprechen.

Für mögliche Ischiasbeschwerden, die Hüfte und Bein betreffen können, zeigte Mitta den weichen, dreieckigen Bereich unterhalb des äußeren Knöchels und erklärte, wie dieser Bereich bearbeitet wird. Sie stellte verschiedene Reflextechniken vor, die in diesen Zonen angewendet werden können. Ob Daumenrollen, *Inchworm*-Technik, Halten und Kreisen oder die Arbeit mit Daumen oder Fingern – all diese Methoden sind gleichermaßen wirksam.

Darüber hinaus erläuterte Mitta, dass die Arbeit auch in vertikaler Richtung erfolgen kann, indem entlang der inneren Fußkante auf- und abwärts gearbeitet wird, um die Wirbelsäulenreflexe zu stimulieren. Dabei sei es stets wichtig, den gesamten Bereich umfassend zu bearbeiten.



Sara zeigt die Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe



Lage der Lumbal- und Ischiasreflexe an den Händen

Die Hände bildeten den letzten Bereich, der im Workshop vorgestellt wurde. Die Reflexbereiche an den Händen ähneln in ihrer Anordnung stark denen an den Füßen. Der Reflexbereich für den unteren Rücken befindet sich an der Daumenseite der Hand, entlang des Randes um das große Daumengrundgelenk herum, knapp oberhalb des Handgelenks.

Sara Chameides zeigte, wie – sofern es angenehm ist – eine Hand in der anderen gehalten werden kann, um den Reflexbereich je nach persönlichem Komfort mit dem Daumen oder mit Zeige- und Mittelfinger zu bearbeiten. Sie griff dabei auch die von Mitta vorgestellten Techniken erneut auf, wie das Daumenrollen, die *Inchworm*-Technik oder das Drücken und Kreisen über diesem Reflexbereich.

Zur Linderung von Ischiasbeschwerden wurde zudem der Beckenlinienreflex bearbeitet, indem quer über die Handfläche oberhalb des Handgelenks reflektorisch gearbeitet wurde. Am äußeren Rand der Hand, nahe dem Handgelenk, befinden sich außerdem die Reflexpunkte für Hüfte, Bein und Fuß. Sara erläuterte, dass es sich hierbei um einen vergleichsweise kleinen Reflexbereich handelt, dieser jedoch sehr wirksam zur Linderung von Ischiasbeschwerden beitragen kann.

Abschließend wies Sara darauf hin, dass einige Bereiche an den Händen bei Menschen mit Arthritis empfindlich reagieren können. In solchen Fällen wird empfohlen, mit besonders sanftem Druck zu arbeiten.

Bill Flocco, Gründer und Präsident der WRF, sowie Stefanie Sabounchian beantworteten die Fragen der Teilnehmenden zur World Reflexology Foundation und zur Reflexologie.



Die Teilnehmenden wurden darüber informiert, die Reflexpunkte nach Möglichkeit in der empfohlenen Prioritätenreihenfolge zu bearbeiten. Es wurde jedoch betont, dass jede Aufmerksamkeit, die den gezeigten Reflexpunkten und -bereichen gewidmet wird, sehr hilfreich sein kann. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn über längere Zeiträume und mehrmals täglich gearbeitet wird.

Zudem wurde auf die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr hingewiesen und einige Kontraindikationen bzw. Vorsichtsmaßnahmen genannt: Es sollte nicht auf offenen Wunden oder bei ansteckenden Erkrankungen gearbeitet werden; bei empfindlichen Stellen ist mit geringerem Druck zu arbeiten; und selbstverständlich sollte stets darauf geachtet werden, eine bequeme und entspannte Position einzunehmen.

Abschließend wurden die Teilnehmenden ermutigt, die Website der WRF zu besuchen, um weitere Informationen über die World Reflexology Foundation, über Reflexologie sowie über zukünftige Selbsthilfe-Reflexologie-Workshops der WRF zu erhalten.

Die WRF ist vollständig auf Spenden aus der Öffentlichkeit sowie auf die Unterstützung durch ehrenamtliches Engagement angewiesen. Wenn Sie die WRF unterstützen möchten, besuchen Sie bitte www.worldreflexologyfoundation.org.

**Die World Reflexology Foundation (WRF) ist eine gemeinnützige Stiftung und fördert nicht den beruflichen Aspekt des Reflexologie-Berufs. Die WRF versteht sich als humanitäres Projekt zur Förderung der Gesundheit der Menschheit weltweit.*

Copyright © 2023 World Reflexology Foundation

info@worldReflexologyfoundation.org

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.