



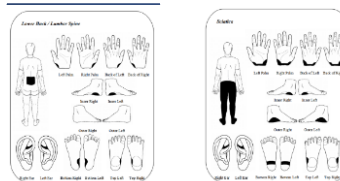
Teaching Self-Help Reflexology to the World

Réflexologie d'auto-assistance Atelier pour Douleurs lombaires et sciatiques

80 % de la population a souffert de lombalgies à un moment ou un autre de sa vie. Un pourcentage incroyable ! Il serait très utile pour les personnes concernées d'utiliser des techniques de réflexologie d'auto-assistance pour soulager partiellement ou totalement la douleur et l'inconfort. **La FONDATION MONDIALE DE RÉFLEXOLOGIE (WRF)** a consacré ce sujet à son dernier atelier en ligne. Cet atelier gratuit et non professionnel a expliqué aux participants où travailler en premier, deuxième et troisième points sur les oreilles, les pieds et les mains pour un résultat optimal. C'est ce qu'on appelle la Réflexologie Prioritaire. Cet atelier s'est penché sur la douleur liée à la sciatique, car ces deux affections vont souvent de pair. La WRF est une organisation à but non lucratif dont la mission est de contribuer à faire découvrir les bienfaits de la réflexologie à des personnes du monde entier. En proposant des ateliers gratuits, en ligne et en présentiel, la WRF a pour objectif de transmettre aux individus et aux familles les bases et les bienfaits de la réflexologie. Tous les ateliers sont animés par des réflexologues formateurs bénévoles ayant suivi une formation complémentaire pour enseigner la réflexologie à des personnes n'ayant aucune connaissance préalable.



Stefanie modère l'atelier d'entraide



Localisation du réflexe lombaire et sciatique sur les pieds, les mains et les oreilles.



Sara explique ce qu'est le WRF et ce que nous faisons.

Stefanie Sabouchian, vice-présidente de la WRF, modérat cet atelier et a débuté par une introduction et un résumé des cartes et zones de réflexologie. **Sara Chameides**, secrétaire de séance de la WRF, a brièvement décrit les activités et la mission de la Fondation Mondiale de Réflexologie. Un document contenant les cartes des zones d'intérêt avait été distribué la veille à tous les participants à titre de référence. Les participants étaient encouragés à travailler sur leurs pieds, leurs mains et leurs oreilles tout en étant guidés dans la réalisation des techniques. Il a été précisé que la démonstration serait plus rapide qu'elle ne devrait l'être à domicile. Prendre le temps et la régularité permettraient d'obtenir des résultats optimaux.



Annie montrant l'emplacement du réflexe lombaire et sciatique sur l'oreille.



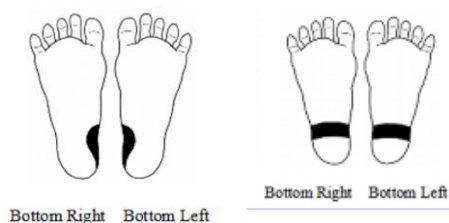
Localisation du réflexe lombaire et sciatique sur les oreilles.



Réflexologie de l'oreille pour les douleurs lombaires et sciatiques.



Mitta montrant l'emplacement des réflexes lombaires et sciatiques.



Localisation du réflexe lombaire et sciatique sur les pieds.

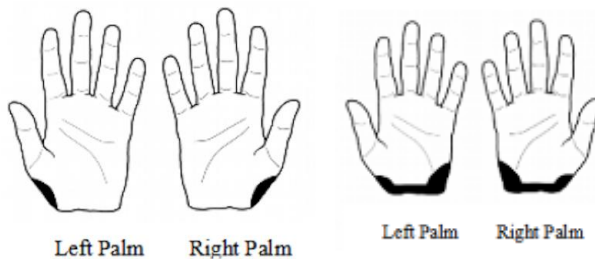


Démonstration de la réflexivité sur la semelle souple.

Mitta Wise, directrice du WRF, a ensuite présenté le pied. Mitta a utilisé un pied en plastique pour montrer comment travailler d'abord le bord intérieur, pour travailler la colonne lombaire, puis les réflexes transversaux entre la plante du pied et le talon pour solliciter les muscles du bas du dos. Elle a montré comment travailler le triangle mou sous l'os externe de la cheville pour soulager les douleurs sciatiques pouvant affecter la hanche et la jambe. Mitta a présenté différents mouvements réflexes utilisables sur ces zones. Qu'il s'agisse d'un roulement du pouce, d'un mouvement de pousse, d'un mouvement circulaire, ou de l'utilisation du pouce ou des doigts, ces techniques sont toutes très efficaces. Mitta a également expliqué que le travail pouvait être effectué verticalement, en effectuant des réflexes de haut en bas sur le bord intérieur pour les réflexes spinaux. Il est toujours conseillé de travailler la zone la plus large.



Sara montrant l'emplacement des réflexes lombaires et sciatiques.



Localisation du réflexe lombaire et sciatique sur les mains.

La main était la dernière zone à être abordée. Les zones réflexes de la main sont très similaires à celles du pied. La zone réflexe du bas du dos se situe sur le bord du pouce, autour de la grande

articulation, juste au-dessus du poignet. **Sara Chameides** a montré comment tenir une main dans l'autre, si l'on est à l'aise, et travailler la zone réflexe avec le pouce ou l'index et le majeur, selon le niveau de confort. Elle a également rappelé les techniques de Mitta : rotation du pouce, rotation du pouce, ou pression et cercles sur cette zone réflexe. Pour soulager la douleur sciatique, le réflexe de la ligne pelvienne a été travaillé en effectuant des mouvements réflexes sur la paume au-dessus du poignet. Sur le bord externe de la main, près du poignet, se trouvent les points réflexes de la hanche, de la jambe et du pied. Sara a expliqué qu'il s'agit d'une petite zone réflexe représentant les réflexes de la jambe, mais que cette zone est très utile pour soulager la douleur sciatique. Sara a souligné que certaines zones des mains peuvent être sensibles chez les personnes souffrant d'arthrite ; il est donc recommandé de travailler plus doucement dans cette zone.

Bill Flocco, fondateur et président de la WRF, et **Stefanie Sabouchian** ont répondu à toutes les questions des participants sur la World Reflexology Foundation et sur la réflexologie.



Il a été conseillé aux participants de travailler ces points réflexes par ordre de priorité, si possible. Cependant, toute attention portée aux points et zones réflexes indiqués pourrait être très bénéfique. Les meilleurs résultats sont obtenus en travaillant sur de longues périodes et plusieurs fois par jour. L'importance de bien s'hydrater a été soulignée et certaines contre-indications/précautions ont été mentionnées : ne pas travailler sur des plaies ouvertes ou contagieuses ; travailler plus léger en cas de sensibilité, etc. Bien sûr, assurez-vous toujours d'être dans une position confortable pour travailler. Il a été recommandé de consulter le site web de la WRF pour plus d'informations sur la WRF, la réflexologie et les futurs ateliers d'auto-assistance en réflexologie de la WRF.

Le WRF dépend entièrement des dons du public et du soutien des bénévoles. Pour faire un don au WRF, rendez-vous sur www.worldreflexologyfoundation.org.

*La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) est une fondation à but non lucratif qui ne promeut pas l'aspect professionnel de la réflexologie. La WRF est un projet humanitaire visant à améliorer la santé de l'humanité dans le monde entier, conformément à sa mission déclarée.

Copyright © 2023 Fondation mondiale de réflexologie

Courriel : info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org
Cet article peut être réutilisé à condition qu'il soit utilisé dans son intégralité sans ajouts ni modifications et qu'il inclut ce dernier paragraphe source. Cet article ne peut être réutilisé à des