



Refleksologia samopomocowa Warsztaty poświęcone bólowi dolnej części pleców i rwie kulszowej

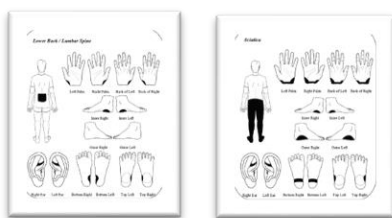
Około 80% ludzi doświadcza w pewnym momencie życia bólu dolnej części pleców. To niezwykle wysoki odsetek. W takich sytuacjach pomocne mogą być techniki refleksologii samopomocowej wspierające łagodzenie bólu i dyskomfortu. **World Reflexology Foundation (WRF)** poświęciła temu tematowi swoje najnowsze warsztaty online.

Podczas tych bezpłatnych warsztatów, które nie stanowiły szkolenia zawodowego, pokazano uczestnikom, które obszary uszu, stóp i dłoni opracowywać w pierwszej, drugiej i trzeciej kolejności, aby jak najlepiej wykorzystać tę formę pracy na sobie. Metodę tę określono jako opracowywanie priorytetowe. Warsztaty obejmowały również dolegliwości związane z rwa kulszową, ponieważ oba problemy często występują razem.

WRF jest organizacją non profit, której misją jest pomaganie ludziom na całym świecie w wykorzystywaniu refleksologii do wspierania zdrowia. Organizując bezpłatne warsztaty online i stacjonarne, WRF chce przybliżyć poszczególnym osobom i rodzinom podstawy refleksologii oraz możliwe korzyści płynące z jej stosowania. Wszystkie warsztaty prowadzą refleksolodzy będący trenerami-wolontariuszami, którzy przeszli dodatkowe szkolenie przygotowujące ich do uczenia osób bez wcześniejszej wiedzy, jak samodzielnie stosować refleksologię.



Stefanie moderuje warsztaty
refleksologii samopomocowej.



Lokalizacja obszarów
refleksologicznych odcinka
lędźwiowego i nerwu
kulszowego
na stopach, dłoniach i uszach.



Sara wyjaśnia, czym zajmuje
się WRF i jakie działania
prowadzi.

Wiceprezeska WRF **Stefanie Sabouchian** moderowała warsztaty, rozpoczynając je od wprowadzenia oraz omówienia map i stref refleksologicznych. **Sara Chameides**, sekretarz protokołująca WRF, krótko przedstawiła działalność i misję World Reflexology Foundation. Dzień wcześniej wszystkim uczestnikom przesłano materiały zawierające mapy omawianych obszarów. Zachęcano ich, aby podczas instruktażu równocześnie pracowali na własnych stopach, dłoniach i uszach. Wyjaśniono, że pokaz będzie prowadzony szybciej, niż należałoby wykonywać techniki samodzielnie w domu. Podkreślono, że dłuższa i regularna praktyka może sprzyjać lepszym efektom.



Annie pokazuje położenie obszarów refleksologicznych odcinka lędźwiowego i nerwu kulszowego na uchu.



Lokalizacja obszarów refleksologicznych odcinka lędźwiowego i nerwu kulszowego na uszach.



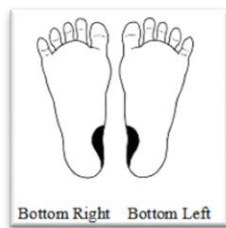
Opracowywanie ucha przy bólu dolnej części pleców i rwy kulszowej.

Zgodnie z zasadą opracowywania priorytetowego jako pierwsze zaprezentowano uszy. Trenerka-wolontariuszka WRF **Annie Sanchez** pokazała, że obszar refleksologiczny dolnej części pleców znajduje się na górnym, wąskim grzbiecie, tuż poniżej dołu trójkątnego. Wyjaśniła również, jak delikatnie przytrzymywać ten punkt kciukami.

Najpierw zademonstrowała technikę na plastikowym modelu, a następnie na własnym uchu, wyjaśniając, że należy opracować oba uszy. Aby utrzymać ramiona w rozluźnieniu, zasugerowano oparcie łokci na stole podczas przytrzymywania obszaru. Należy robić to przez co najmniej pięć minut, a jeśli czas na to pozwala - można przytrzymywać punkt znacznie dłużej.



Mitta pokazuje położenie obszarów odcinka lędźwiowego i nerwu kulszowego.



Lokalizacja obszarów refleksologicznych odcinka lędźwiowego i nerwu kulszowego na stopach.



Pokaz opracowywania obszaru w poprzek miękkiej podeszwy.

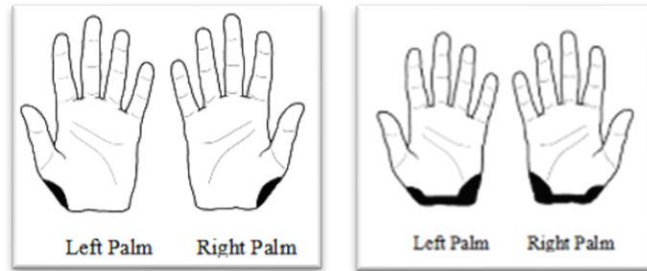
Mitta Wise, członkini zarządu WRF, zaprezentowała następnie pracę na stopie. Posługując się plastikowym modelem, pokazała, jak najpierw opracowywać wewnętrzną krawędź stopy, odpowiadającą odcinkowi lędźwiowemu kręgosłupa. Następnie wyjaśniła, jak przechodzić w poprzek stopy, między miękką częścią podeszwy a piętą, aby opracować obszar odpowiadający mięśniom dolnej części pleców.

Pokazała także, jak pracować z miękkim trójkątem poniżej zewnętrznej kostki w przypadku bólu rwy kulszowej promieniującego do biodra i nogi. Mitta zaprezentowała różne ruchy refleksologiczne, które można stosować na tych obszarach: rolowanie kciukiem, technikę inchworm („gąsienica”), przytrzymanie z ruchem okrężnym oraz pracę kciukiem lub palcami. Wyjaśniła, że można dobrać technikę, która jest najwygodniejsza i najlepiej odczuwalna dla danej osoby.

Mitta zwróciła również uwagę, że można pracować pionowo, przesuwając się w górę i w dół wewnętrznej krawędzi stopy, wzdłuż obszarów odpowiadających kręgosłupowi. Podkreśliła, że zawsze warto opracowywać nie tylko pojedynczy punkt, lecz także szerszy otaczający go obszar.



Sara pokazuje położenie obszarów odcinka lędźwiowego i nerwu kulszowego.



Lokalizacja obszarów refleksologicznych odcinka lędźwiowego i nerwu kulszowego na dłoniach.

Ostatnim prezentowanym obszarem była dłoń. Obszary refleksologiczne na dłoni są bardzo podobne do tych znajdujących się na stopie. Obszar dolnej części pleców znajduje się na krawędzi dłoni po stronie kciuka, wokół dużego stawu, tuż nad nadgarstkiem. **Sara Chameides** pokazała, jak oprzeć jedną dłoń na drugiej, jeśli taka pozycja jest wygodna, i opracowywać ten obszar kciukiem albo palcem wskazującym i środkowym, zależnie od indywidualnego komfortu. Przypomniała również techniki pokazane wcześniej przez Mittę: rolowanie kciukiem, technikę inchworm („gąsienica”) oraz ucisk z ruchem okrężnym. Aby wspierać łagodzenie dolegliwości związanych z rwą kulszową, opracowywano linię miednicy, przechodząc w poprzek wewnętrznej strony dłoni nad nadgarstkiem. Na zewnętrznej krawędzi dłoni, blisko nadgarstka, znajdują się z kolei punkty odpowiadające biodru, nodze i stopie.

Sara wyjaśniła, że jest to niewielki obszar odpowiadający nodze, ale może być pomocny przy dolegliwościach związanych z rwą kulszową. Zwróciła też uwagę, że u osób z zapaleniem stawów niektóre miejsca na dłoniach mogą być wrażliwe, dlatego w razie potrzeby zaleca się lżejszą, delikatniejszą pracę.

Bill Flocco, założyciel i prezes WRF, oraz **Stefanie Sabounchian** odpowiedzieli na pytania uczestników dotyczące World Reflexology Foundation i refleksologii.



Uczestnikom Uczestnikom zalecono, aby w miarę możliwości opracowywali punkty w kolejności priorytetów. Podkreślono jednak, że praca z dowolnym z pokazanych punktów i obszarów również może przynosić korzyści. Wyjaśniono, że dłuższa i regularna praktyka, wykonywana nawet kilka razy dziennie, może sprzyjać lepszym efektom.

Zalecono odpowiednie nawodnienie oraz omówiono przeciwwskazania i środki ostrożności. Nie należy pracować na otwartych ranach ani zmianach zakaźnych, a w miejscach tkliwych trzeba stosować lżejszy ucisk. Podkreślono również, że podczas pracy należy zawsze przyjąć wygodną pozycję.

Uczestników zachęcono do odwiedzenia strony WRF, gdzie można znaleźć więcej informacji o fundacji, refleksologii oraz przyszłych warsztatach refleksologii samopomocowej.

WRF opiera swoją działalność wyłącznie na darowiznach od osób wspierających fundację i pracy wolontariuszy. Aby przekazać darowiznę na rzecz WRF*, odwiedź stronę www.worldreflexologyfoundation.org.

*World Reflexology Foundation (WRF) jest fundacją non profit, która nie promuje zawodowego aspektu profesji refleksologa. WRF działa jako projekt humanitarny, którego deklarowaną misją jest poprawa zdrowia ludzi na całym świecie.

Prawa autorskie © 2023 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 wykorzystywać tego artykułu w celu uzyskania korzyści finansowych.