



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Reflexología de Autocuidado Taller para Dolor de Espalda Baja y Ciática

El 80% de la población en algún momento de su vida ha sufrido de dolor lumbar. ¡Ese es un porcentaje extraordinario! Cuán útil sería para los pacientes utilizar técnicas de Reflexología de Autoayuda para aliviar parte o todo el dolor y la incomodidad. La **WORLD REFLEXOLOGY FOUNDATION (WRF)** se centró en este mismo tema para su último taller en línea. Este taller gratuito y no vocacional instruyó a los participantes sobre dónde trabajar primero, segundo y tercero en las orejas, los pies y las manos para obtener el resultado más efectivo. Esto se llama Reflejo de Prioridad. En este taller se incluyó la atención a las molestias de la ciática, ya que las dos suelen ir de la mano.

La WRF es una organización sin fines de lucro cuya misión es ayudar a empoderar a las personas de todo el mundo con los beneficios saludables de la Reflexología. Al ofrecer talleres gratuitos, tanto en línea como en persona, el objetivo de la WRF es enseñar a las personas y familias los conceptos básicos y los beneficios de la Reflexología. Todos los talleres están dirigidos por Reflexólogos que son Entrenadores Voluntarios que han recibido capacitación adicional sobre cómo instruir a personas sin conocimientos previos sobre cómo usar la Reflexología en sí mismos.



Stefanie moderando el taller de autoayuda.

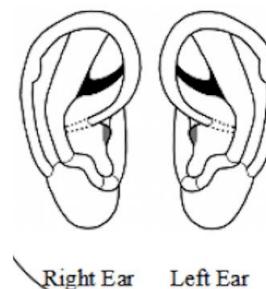


Localización del reflejo Lumbar y Ciático en los pies, las manos y las orejas.



Sara explicando quién es la WRF y qué hacemos.

La vicepresidenta de WRF, **Stefanie Sabounchian**, fue la moderadora de este taller y comenzó con una introducción y una sinopsis de los mapas y zonas de reflexología. **Sara Chameides**, Secretaria de Actas de la WRF, dio una breve descripción de lo que hace la World Reflexology Foundation y su misión. Un día antes se había enviado un folleto con los mapas correspondientes de las áreas de enfoque a todos los participantes para su referencia. Se alentó a los participantes a trabajar con sus propios pies, manos y oídos mientras se les guiaba a través de las técnicas. Se mencionó que la porción de demostración se mostraría de una manera más rápida de lo que debería ejecutarse en casa en uno mismo. Tomarse más tiempo y hacerlo de manera consistente respaldaría los máximos resultados.

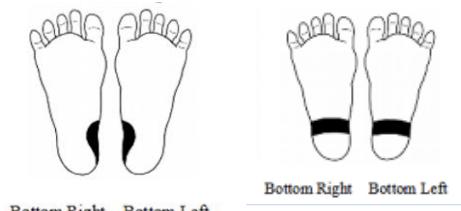


Annie mostrando la ubicación del reflejo para la zona Lumbar y Ciática en la oreja.

Localización del reflejo Lumbar y Ciático en las orejas.

Reflejo del oído para el dolor Lumbar y Ciático.

En línea con la reflexión prioritaria, las orejas fueron las primeras en demostrarse. La entrenadora voluntaria de WRF, **Annie Sánchez**, mostró dónde se podía encontrar el área refleja de la parte inferior de la espalda en la cresta estrecha superior, justo debajo de la fosa triangular, y cómo sostenerla con los pulgares con una presión suave. Ella hizo una demostración en una oreja de plástico y luego en su propia oreja, explicando que trabajara ambas orejas unilateralmente. Para ayudar a mantener los hombros relajados, se sugirió apoyar los codos sobre una mesa mientras se sostiene esta área refleja. Esta retención debe durar un mínimo de cinco minutos, pero podría mantenerse mucho más tiempo para obtener los máximos resultados.

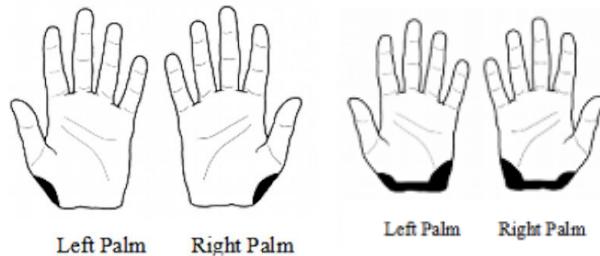


Mitta mostrando la ubicación de los Reflejos Lumbares y Ciáticos.

Localización del Reflejo Lumbar y Ciático en los pies.

Demostración de reflejos en la suela blanda.

Mitta Wise, Directora de WRF, a continuación mostró el pie. Aquí, Mitta usó un pie de plástico para mostrar cómo trabajar primero el borde interno, para trabajar la columna lumbar, y luego reflexionar a lo largo del pie entre la planta suave y el talón para abordar los músculos de la parte baja de la espalda. Ella mostró cómo reflexionar el triángulo suave debajo del hueso del tobillo externo para cualquier dolor ciático que pudiera afectar la cadera y la pierna. Mitta mostró diferentes movimientos de reflexología que se pueden usar en estas áreas. Ya sea un rodillo con el pulgar, un gusano de pulgada, sostener y circular, o usar el pulgar o los dedos, todas estas técnicas son muy efectivas. Mitta también explicó que el trabajo podría realizarse de manera vertical, reflejando hacia arriba y hacia abajo el borde interno para los reflejos espinales. Siempre se debe trabajar la zona más amplia.



Sara mostrando la ubicación de los Reflejos Lumbares y Ciáticos.

Localización del Reflejo Lumbar y Ciático en las manos.

La mano fue la última zona en tratarse. Las zonas reflejas de la mano son muy similares a las del pie. La zona refleja de la parte baja de la espalda se encuentra en el borde del lado del pulgar de la mano, alrededor del nudillo grande, justo encima de la muñeca. **Sara Chameides** mostró cómo acunar una mano con la otra, si resulta cómodo, y trabajar la zona refleja con el pulgar o con los dedos índice y medio, dependiendo del nivel de comodidad de cada uno. También reiteró las técnicas de Mitta de rodar el pulgar, el gusano de pulgada o presionar y hacer círculos en esta zona refleja. Para ayudar a aliviar el dolor ciático, se trabajó el reflejo de la línea pélvica, haciendo

reflexiones a través del lado de la palma por encima de la muñeca. En el borde exterior de la mano, cerca de la muñeca, se encuentran los puntos reflejos de la cadera, la pierna y el pie. Sara explicó que se trata de una pequeña zona refleja que representa los reflejos de la pierna, pero que es muy útil para aliviar las molestias ciáticas. Sara señaló que algunas zonas de las manos pueden ser sensibles para las personas con artritis, por lo que se recomienda trabajar con más suavidad en esa zona.

Bill Flocco, Fundador y Presidente de la WRF, y **Stefanie Sabounchian** respondieron a cualquier pregunta que los participantes tuvieran sobre la World Reflexology Foundation y sobre la Reflexología.



Se informó a los participantes que trabajaran en estos puntos reflejos por orden de prioridad, si era posible, pero que cualquier atención prestada a los puntos y áreas reflejas que se mostraron podría ser muy beneficiosa. Los resultados más positivos se obtienen cuando se trabaja durante períodos más largos y varias veces al día. Se sugirió la importancia de hidratarse y se mencionaron algunas contraindicaciones/precauciones: no trabajar con heridas abiertas ni nada contagioso; si está sensible, trabajar más suavemente, entre otras. Y, por supuesto, asegurarse siempre de estar en una posición cómoda para trabajar. Se animó a visitar el sitio web de la WRF para obtener más información sobre la WRF, la Reflexología y los futuros Talleres de Reflexología de Autoayuda de la WRF.

La WRF depende completamente de donaciones del público y del apoyo de esfuerzos voluntarios. Para donar a *WRF, visita www.worldreflexologyfoundation.org.

*La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin fines de lucro que no promueve el aspecto vocacional de la profesión de Reflexología. La WRF existe como un proyecto humanitario para el mejoramiento de la salud de la humanidad en todo el mundo como su misión declarada.