



Quelle douleur au cou ! Problèmes de cou Réflexologie d'auto-assistance Compte-rendu de l'atelier

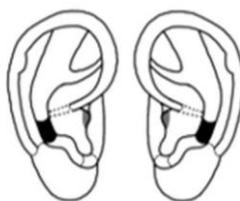
« Quelle douleur au cou ! » Ce dicton est pourtant bien réel pour de nombreuses personnes de tous âges. Les douleurs cervicales ne sont pas toujours localisées et peuvent être à l'origine d'une multitude d'autres affections. Si vous pouviez trouver un moyen de soulager ce type de douleur par vous-même, sans médicaments, n'auriez-vous pas envie d'essayer ? C'était le thème de l'atelier en ligne de la Fondation Mondiale de Réflexologie du 23 octobre. Cet atelier en ligne gratuit, non professionnel, s'est concentré sur où et comment travailler sur soi-même pour les problèmes de cou grâce à la Réflexologie d'Auto-Aide. Mettant en avant la Réflexologie Prioritaire, des formateurs bénévoles de la WRF ont guidé les participants par des démonstrations et des repères visuels indiquant où, comment et dans quel ordre travailler sur les oreilles, les pieds et les mains.

L'atelier animé par Bill Flocco, président de la Fondation Mondiale de Réflexologie, a débuté par une introduction à la Réflexologie Prioritaire. Bill a avancé l'idée que, s'il est démontré depuis des décennies que l'ordre dans lequel nous travaillons les pieds, les mains ou les oreilles peut avoir un impact important sur l'obtention de résultats rapides, notamment en cas de douleur, il est alors logique et peut s'avérer un outil puissant d'apprendre l'ordre de la Réflexologie Prioritaire pour travailler différentes zones du corps.

Avant le début des démonstrations pratiques, Sara Chameides, membre du conseil d'administration et formatrice bénévole, a décrit les régions du corps à l'aide des nuanciers WRF, donnant un aperçu des zones correspondantes du corps humain.



Victor montre comment localiser le réflexe du cou.



Emplacement du réflexe du cou sur les oreilles.



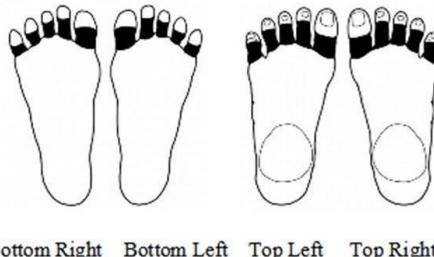
Tenir les deux oreilles en posant les coudes sur un bureau ou une table.

Le formateur bénévole Victor Archuleta a commencé la séquence prioritaire en indiquant aux participants où travailler sur l'oreille externe. À l'aide d'une oreille en plastique, Victor a montré où trouver le réflexe cervical. En commençant par son index, il a remonté le lobe jusqu'à l'encoche, par-dessus la « bosse » et juste au-dessus, sur la crête. À cet endroit, il a placé son

index sur cette crête, ou zone du réflexe cervical, et a placé son pouce derrière l'oreille pour le soutenir. Il a suggéré, lorsque cela était possible, de maintenir les deux oreilles simultanément, en posant les coudes sur un bureau ou une table afin de relâcher toute tension dans les bras et les épaules pendant la tenue. Victor a ensuite démontré ce processus sur ses propres oreilles et a suggéré à chacun de l'essayer. Le groupe a été encouragé à fermer doucement les yeux et à maintenir cette zone réflexe pendant quelques minutes de silence. Ce fut une expérience puissante, et Victor a souligné que même si trois minutes de maintien sont extrêmement relaxantes, la zone du réflexe cervical peut être maintenue cinq à dix minutes, voire plus si l'on en a le temps.



Yvonne détend le pied avant de travailler les réflexes.



Emplacement du réflexe du cou sur les pieds.



Réflexe de la moitié inférieure des gros orteils pour les réflexes du cou

Yvonne Evans, la formatrice bénévole suivante, a présenté les pieds. Elle a souligné que les réflexes du cou se trouvent sur la moitié inférieure des orteils les plus proches du pied, en insistant particulièrement sur le travail des gros orteils. Yvonne a précisé que pour obtenir les meilleurs résultats lors du travail sur le gros orteil, il est préférable de travailler de tous les côtés et d'avant en arrière. Au cours de cette démonstration, elle a commencé par présenter un pied en plastique et a montré les différentes façons de positionner son propre pied pour atteindre et travailler le plus confortablement et le plus efficacement possible. En plaçant le pied sur le genou opposé, le pied se trouve à un bon niveau pour travailler, et un oreiller peut être utilisé pour faciliter le travail ou pour éléver le pied à une position plus élevée. Yvonne a ensuite présenté différentes techniques de travail. Elle a d'abord présenté la technique du ver de terre, qui consiste à déplacer la zone réflexe en exerçant une légère pression, suivie d'une pression et d'un maintien, et de mouvements circulaires doux sur les points sensibles. Elle a suggéré de commencer par le pied qui correspond au même côté que l'inconfort du cou, puis de passer à l'autre pied, en travaillant lentement et souvent.



Paul avec des marques bleues montrant l'emplacement des réflexes du cou.



Emplacement du réflexe du cou sur les mains.



Démonstration de différentes techniques de palpation des réflexes.

Paul Harvey, membre du conseil d'administration et formateur bénévole, a guidé la dernière zone à travailler avec les réflexes prioritaires, les mains. Comme pour les pieds, Paul a indiqué que,

bien que la base de tous les doigts contient les réflexes du cou, le pouce est le plus efficace. Avec un morceau de ruban adhésif bleu montrant la zone réflexe de ses pouces (juste au-dessus de la base de l'articulation du pouce), Paul a expliqué comment tenir la main tout en travaillant la zone réflexe du cou du pouce. Il existe plusieurs façons d'activer cette zone et, comme Yvonne, Paul a présenté quelques techniques pour y parvenir. Il a travaillé non seulement de haut en bas, mais aussi autour de toute la zone, rappelant aux participants que la structure du cou est tridimensionnelle, tout comme le pouce. Se rappeler de travailler sur les deux mains permet d'obtenir un meilleur soulagement, et la commodité de travailler sur les mains est une excellente option.



Bill, l'animateur de l'atelier décrit les réflexes prioritaires, et répond aux questions.



Kathy revoit comment et où stimuler les réflexes du cou, 1^{er} Oreilles, 2^e Pieds 3^e Mains



Sara explique la réflexologie, les précautions à prendre et l'importance de l'eau.

Avant les questions et réponses, Kathy Reynolds, membre du conseil d'administration et formatrice bénévole, a passé rapidement en revue les démonstrations précédentes. La progression par ordre de priorité qui a été démontrée est recommandée mais pas nécessaire si une seule zone est disponible pour travailler, ou si le temps ne permet pas de suivre toute la séquence. Kathy a rappelé qu'il fallait travailler souvent, plus longtemps, si l'on en avait la possibilité, et qu'il fallait travailler lentement et en pleine conscience. Les contre-indications ont été passées en revue et l'importance de l'hydratation après chaque séance de réflexologie a été encouragée. Avant les questions et réponses, Kathy Reynolds, membre du conseil d'administration et formatrice bénévole, a passé rapidement en revue les démonstrations précédentes. La progression par ordre de priorité qui a été démontrée est recommandée mais pas nécessaire si une seule zone est disponible pour travailler, ou si le temps ne permet pas de suivre toute la séquence. Kathy a rappelé qu'il fallait travailler souvent, plus longtemps, si l'on en avait la possibilité, et qu'il fallait travailler lentement et en pleine conscience. Les contre-indications ont été passées en revue et l'importance de l'hydratation après chaque séance de réflexologie a été encouragée.



Plus de 80 participants venus de nombreux États et de nombreux pays du monde entier.

En conclusion, ces ateliers non professionnels sont proposés gratuitement par la Fondation Mondiale de Réflexologie et sont entièrement financés par des dons et des bénévoles. La WRF est une organisation à but non lucratif dont l'objectif est d'atteindre des millions de personnes à travers le monde et de contribuer à l'amélioration de la santé dans le monde entier. La WRF

compte sur le bouche à oreille, les dons et les subventions pour financer ses activités. Si vous souhaitez faire un don, vous inscrire à la lettre d'information ou recevoir des informations sur les ateliers, veuillez consulter le site suivant www.worldreflexologyfoundation.org. Et, s'il vous plaît, parlez-en à votre famille, à vos amis, à vos voisins et à vos collègues!

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