



## **¡Qué Dolor En El Cuello!** **Problemas de Cuello** **Reflexología de Autoayuda** **Informe del Taller**

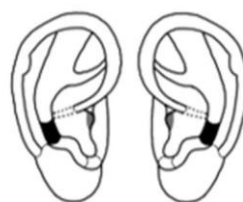
"¡Qué dolor de cuello!" Es una expresión muy común, pero muy cierta para muchas personas de todas las edades. El dolor de cuello no siempre está localizado y puede causar una gran variedad de otras dolencias. Si pudieras encontrar una forma de aliviar este tipo de dolor por ti mismo, sin medicación, ¿no te gustaría probarlo? Ese fue el tema central del taller en línea de la World Reflexology Foundation del 23 de octubre. Este taller en línea gratuito y no profesional se centró en dónde y cómo trabajar en uno mismo para tratar los problemas de cuello con Reflexología de Autoayuda. Mostrando la Reflexología Prioritaria, los Instructores Voluntarios de la WRF guiaron a los participantes con demostraciones y señales visuales sobre dónde, cómo y en qué orden trabajar en las orejas, los pies y las manos.

El taller dirigido por el presidente de la World Reflexology Foundation, Bill Flocco, comenzó con una introducción a lo que se llama Reflexología de Prioridad. Bill planteó la noción de que si, durante décadas, se ha demostrado que el orden en el que trabajamos los pies, las manos o las orejas puede tener un gran impacto en obtener los resultados más rápidos, especialmente cuando hay dolor en el cuerpo, entonces tiene sentido, y puede ser una herramienta poderosa, aprender el orden de la Reflexología de Prioridad al trabajar en diferentes áreas del cuerpo.

Antes de que comenzaran las demostraciones prácticas, la miembro de la junta e Instructora Voluntaria Sara Chameides describió las regiones del cuerpo usando las tablas de colores de WRF, dando una visión general de las áreas correspondientes al cuerpo humano.



Victor mostrando cómo localiza el Reflejo del Cuello.



Ubicación del Reflejo del Cuello en las orejas.



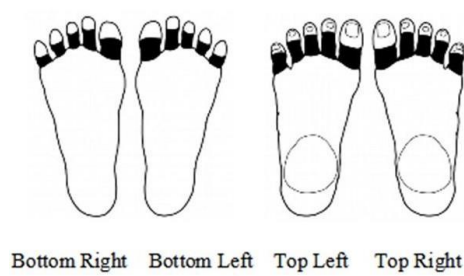
Sosteniendo ambas orejas mientras descansa los codos sobre el escritorio o la mesa.

El Instructor Voluntario Victor Archuleta comenzó la secuencia de prioridades, instruyendo a los participantes sobre dónde trabajar en la oreja externa. Usando una oreja de plástico, Víctor mostró dónde encontrar el Reflejo del Cuello. Comenzando con su dedo índice, subió por el lóbulo hasta la muesca, sobre el "bulto" y justo arriba hasta la cresta. En esta ubicación, colocó su dedo índice sobre esta cresta, o área de reflejo del cuello, y colocó su pulgar detrás de la oreja para apoyo. Sugirió, cuando fuera posible, sostener ambas orejas simultáneamente, apoyando los codos en un escritorio o mesa para liberar cualquier tensión en los brazos y hombros mientras se sostiene. Victor luego demostró en sus propias orejas este proceso y sugirió que todos lo intentaran en sí

misimos. Se animó al grupo a cerrar los ojos suavemente y a sostener esta área reflexiva durante unos minutos de silencio. Fue una experiencia poderosa, y Víctor señaló que aunque tres minutos con esta sujeción son extremadamente relajantes, el área del reflejo del cuello en las orejas se puede mantener durante cinco o diez minutos, o incluso más tiempo si se tiene el tiempo.



Yvonne relajando el pie antes de trabajar los reflejos.



Ubicación del Reflejo del Cuello en los pies.



Reflejo de la mitad inferior de los dedos gordos del pie para Reflejos en el Cuello.

Yvonne Evans fue la siguiente Instructora Voluntaria y mostró los pies. Los Reflejos del Cuello, señaló, se pueden encontrar en la mitad inferior de los dedos más cercanos al pie, con especial énfasis en trabajar los dedos gordos del pie. Yvonne aclaró que para obtener los mejores resultados al trabajar el dedo gordo del pie, es mejor trabajar todos los lados y de adelante hacia atrás. Durante esta demostración, comenzó sosteniendo un pie de plástico y demostrando las diferentes formas en que uno podía colocar su propio pie para alcanzar y trabajar de la manera más cómoda y efectiva. Colocar el pie sobre la rodilla opuesta llevó el pie a un buen nivel para trabajar, y se podía usar una almohada para facilitar o para elevar el pie a una posición más alta. Yvonne luego introdujo diferentes técnicas en las que trabajar. Primero fue el gusano pequeño, moviéndose a través del área refleja, presionando suavemente, seguido de un "presionar y sostener" y movimientos circulares suaves sobre los puntos sensibles. Ella sugirió comenzar con el pie que corresponde al mismo lado de cualquier molestia en el cuello, luego cambiar al otro pie, trabajando lentamente y con frecuencia.



Paul con marcas azules mostrando la ubicación de los Reflejos del Cuello.



Ubicación del Reflejo del Cuello en las manos.



Demostración de diversas técnicas de palpación reflexiva.

Paul Harvey, miembro de la junta directiva e Instructor Voluntario, orientó la última área en la que trabajar con el Reflejo Prioritario: las manos. Al igual que con los pies, Paul mencionó que, aunque la base de todos los dedos contiene los Reflejos del Cuello, el pulgar es el más eficaz. Con un trozo de cinta azul que indicaba el área refleja de sus pulgares (justo encima de la base de la articulación del pulgar), Paul detalló cómo sujetar la mano mientras se trabaja el área refleja del cuello del pulgar. Hay varias formas de activar esta zona y, al igual que Yvonne, Paul mostró algunas técnicas para lograrlo. No solo trabajó de arriba abajo, sino también alrededor de toda la zona, recordando a los participantes que la estructura del cuello es tridimensional, al igual que el pulgar. No olvidar

trabajar ambas manos ayudará a proporcionar un mayor alivio, y la comodidad de trabajar en las manos lo convierte en una opción excelente.



Bill, facilitador del taller, describiendo reflexiones prioritarias y respondiendo preguntas.

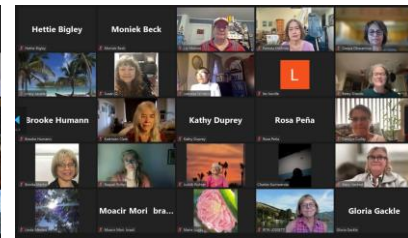


Kathy revisa cómo y dónde aplicar los reflejos. Reflejos del Cuello, Primero: Orejas. Segundo: Pies. Tercero: Manos.



Sara describiendo reflexología, precauciones, importancia del agua.

Antes de las Preguntas y Respuestas, la Miembro de la Junta e Instructora Voluntaria Kathy Reynolds hizo una rápida revisión de las demostraciones anteriores. La progresión de prioridades que se demostró fue recomendada, pero no necesaria si solo había un área disponible para trabajar, o si el tiempo no permitía la secuencia completa. Kathy reiteró trabajar con frecuencia, por períodos de tiempo más largos, si es posible, y trabajar de manera consciente y lenta. Se revisaron las contraindicaciones y se alentó la importancia de la hidratación después de cualquier sesión de reflexología.



Más de 80 participantes de muchos estados y numerosos países de todo el mundo.

En conclusión, estos talleres no vocacionales son ofrecidos por la World Reflexology Foundation de forma gratuita y se llevan a cabo completamente con donaciones y por voluntarios. La WRF es una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es llegar a millones de personas en todo el mundo y ayudar a mejorar la salud a nivel global. La WRF se basa en el boca a boca, las donaciones y las subvenciones para ayudar a financiar su labor de divulgación. Si estás interesado en donar, suscribirte al boletín informativo, o si te gustaría recibir avisos sobre talleres, por favor visita [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org). ¡Y, por favor, cuéntaselo a tu familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo!

Copyright © 2023 World Reflexology Foundation

Email: [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org) [www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

Este artículo puede ser reutilizado siempre que se use en su totalidad sin adiciones ni cambios y se incluya este párrafo final de origen. Este artículo no puede ser reutilizado con fines de