

Was für ein Schmerz im Nacken!

Nackenbeschwerden

Workshopbericht zur Selbsthilfe-Reflexologie

„Was für ein Schmerz im Nacken!“

Eine gängige Redewendung – die jedoch für viele Menschen aller Altersgruppen sehr zutreffend ist.

Nackenschmerzen sind nicht immer lokal begrenzt und können eine Vielzahl weiterer Beschwerden verursachen. Wenn Sie eine Möglichkeit hätten, diese Art von Schmerzen selbst und ohne Medikamente zu lindern – würden Sie es nicht ausprobieren wollen? Genau darauf konzentrierte sich der Online-Workshop der World Reflexology Foundation am 23. Oktober.

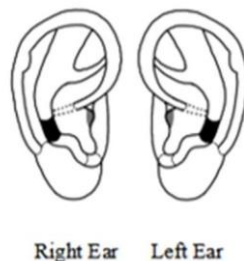
Dieser kostenlose, nicht berufsbezogene Online-Workshop widmete sich der Frage, wo und wie man bei Nackenbeschwerden mithilfe von Selbsthilfe-Reflexologie am eigenen Körper arbeiten kann. Unter Anwendung von Priority Reflexing führten die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer der WRF die Teilnehmenden durch Demonstrationen sowie visuelle Hinweise dazu, wo, wie und in welcher Reihenfolge an Ohren, Füßen und Händen gearbeitet werden sollte.

Der von **Bill Flocco**, Präsident der World Reflexology Foundation, geleitete Workshop begann mit einer Einführung in das sogenannte Priority Reflexing. Bill stellte die Überlegung an, dass sich über Jahrzehnte gezeigt habe, dass die Reihenfolge, in der an Füßen, Händen oder Ohren gearbeitet wird, einen erheblichen Einfluss darauf haben kann, wie schnell Ergebnisse erzielt werden – insbesondere bei Schmerzen im Körper. Vor diesem Hintergrund sei es sinnvoll und könne ein wirkungsvolles Instrument darstellen, die Prioritätenreihenfolge des Priority Reflexing zu erlernen, wenn an unterschiedlichen Körperbereichen gearbeitet wird.

Bevor die praktischen Demonstrationen begannen, erläuterte das Vorstandsmitglied und die ehrenamtliche Trainerin Sara Chameides mithilfe der WRF-Farbtafeln die verschiedenen Körperregionen und gab einen Überblick über deren Entsprechungen am menschlichen Körper.



Victor zeigt, wie der
Nackenreflex lokalisiert wird



Lage des Nackenreflexes an
den Ohren



Beide Ohren halten, während die
Ellbogen auf einem Tisch oder
einer Arbeitsfläche abgestützt
werden

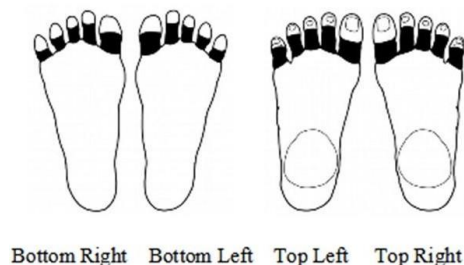
Der ehrenamtliche Trainer Victor Archuleta begann die Prioritätenabfolge mit der Anleitung zur Arbeit an den äußeren Ohren. Mithilfe eines Kunststoff-Ohrmodells zeigte Victor, wo sich der Nackenreflex befindet. Ausgehend vom Zeigefinger führte er diesen am Ohrläppchen nach oben bis zur Einkerbung, über die kleine Erhebung hinweg und direkt darüber auf den Ohrwulst. An dieser Stelle platzierte er seinen Zeigefinger auf dem Wulst – im Bereich des Nackenreflexes – und legte zur Unterstützung den Daumen hinter das Ohr.

Victor empfahl, wenn möglich, beide Ohren gleichzeitig zu halten und dabei die Ellbogen auf einem Tisch oder einer Arbeitsfläche abzulegen, um Spannungen in Armen und Schultern zu lösen. Anschließend demonstrierte er diese Technik an seinen eigenen Ohren und regte alle Teilnehmenden dazu an, sie selbst auszuprobieren. Die Gruppe wurde ermutigt, die Augen sanft zu schließen und diesen Reflexbereich während einiger Minuten der Stille zu halten.

Es war eine sehr eindrückliche Erfahrung. Victor wies darauf hin, dass bereits drei Minuten in dieser Halteposition äußerst entspannend wirken können. Der Nackenreflexbereich an den Ohren kann jedoch auch fünf oder zehn Minuten – oder sogar länger, wenn es die Zeit erlaubt – gehalten werden.



Yvonne entspannt den Fuß, bevor an den Reflexen gearbeitet wird



Lage des Nackenreflexes an den Füßen



Bearbeitung der unteren Hälfte der großen Zehen für die Nackenreflexe

Als nächste ehrenamtliche Trainerin folgte Yvonne Evans, die die Arbeit an den Füßen vorstellte. Sie erklärte, dass sich die Nackenreflexe im unteren Bereich der Zehen befinden, nahe am Übergang zum Fuß, wobei der Arbeit an den großen Zehen besondere Bedeutung zukommt. Yvonne erläuterte, dass für bestmögliche Ergebnisse am großen Zeh alle Seiten sowie die Vorder- und Rückseite bearbeitet werden sollten.

Zu Beginn der Demonstration hielt sie ein Kunststoff-Fußmodell hoch und zeigte verschiedene Möglichkeiten, wie der eigene Fuß positioniert werden kann, um ihn möglichst bequem und effektiv zu erreichen. Das Überkreuzen des Fußes über das gegenüberliegende Knie bringe den Fuß in eine gute Arbeitshöhe; zusätzlich könne ein Kissen verwendet werden, um den Fuß zu stützen oder weiter anzuheben.

Anschließend stellte Yvonne unterschiedliche Arbeitstechniken vor. Zunächst zeigte sie die sogenannte *Inchworm*-Technik, bei der mit sanftem Druck schrittweise über den Reflexbereich gearbeitet wird. Darauf folgten eine *Drücken-und-Halten*-Technik sowie sanfte kreisende Bewegungen über empfindliche Stellen. Sie empfahl, mit dem Fuß zu beginnen, der der Seite der Nackenbeschwerden entspricht, anschließend zum anderen Fuß zu wechseln und langsam sowie regelmäßig zu arbeiten.



Paul mit blauen Markierungen zur Darstellung der Lage der Nackenreflexe



Lage des Nackenreflexes an den Händen



Demonstration verschiedener Palpations- und Reflextechniken

Das Vorstandsmitglied und der ehrenamtliche Trainer Paul Harvey leitete den letzten Bereich an, der im Rahmen des Priority Reflexing bearbeitet wird: die Hände. Ähnlich wie bei den Füßen erläuterte Paul, dass sich die Nackenreflexe zwar an der Basis aller Finger befinden, der Daumen jedoch die wirksamste Zone darstellt.

Mithilfe eines blauen Klebebands, das den Reflexbereich an seinen Daumen markierte (direkt oberhalb des Daumengrundgelenks), erklärte Paul detailliert, wie die Hand gehalten werden sollte, während am Nackenreflexbereich des Daumens gearbeitet wird. Es gibt mehrere Möglichkeiten, diesen Bereich zu aktivieren, und – ähnlich wie Yvonne – stellte Paul verschiedene Techniken vor, um dies zu erreichen. Er arbeitete nicht nur auf- und abwärts, sondern rund um den gesamten Bereich und erinnerte die Teilnehmenden daran, dass die Struktur des Nackens dreidimensional ist – ebenso wie der Daumen.

Er betonte außerdem, dass die Arbeit an beiden Händen dazu beitragen kann, eine stärkere Linderung zu erzielen, und wies darauf hin, dass die Hände aufgrund ihrer jederzeitigen Zugänglichkeit eine besonders praktische Option darstellen.



Bill, Workshop-Leiter, erläutert Priority Reflexing und beantwortet Fragen



Kathy gibt einen Überblick darüber, wie und wo die Nackenreflexe bearbeitet werden:
1. Ohren · 2. Füße · 3. Hände



Sara erläutert Reflexologie, weist auf Vorsichtsmaßnahmen hin und betont die Bedeutung ausreichender Flüssigkeitszufuhr

Vor der Frage-und-Antwort-Runde gab das Vorstandsmitglied und die ehrenamtliche Trainerin Kathy Reynolds eine kurze Zusammenfassung der zuvor gezeigten Demonstrationen. Die vorgestellte Prioritätenabfolge wurde empfohlen, sei jedoch nicht zwingend erforderlich, wenn nur ein Bereich zur Verfügung steht oder die Zeit nicht ausreicht, um die vollständige Sequenz durchzuführen.

Kathy bekräftigte, wie wichtig es sei, regelmäßig zu arbeiten und – sofern möglich – über einen längeren Zeitraum hinweg sowie achtsam und langsam vorzugehen. Zudem wurden Kontraindikationen nochmals erläutert, und die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr nach jeder Reflexologie-Anwendung wurde hervorgehoben.



Over Über 80 Teilnehmende aus vielen Bundesstaaten und zahlreichen Ländern weltweit

Abschließend sei gesagt, dass diese nicht berufsbezogenen Workshops von der World Reflexology Foundation kostenfrei angeboten werden und vollständig durch Spenden sowie durch ehrenamtliches Engagement getragen sind. Die WRF ist eine gemeinnützige Organisation mit dem Ziel, weltweit Millionen von Menschen zu erreichen und zu einer besseren Gesundheit rund um den Globus beizutragen.

Die Arbeit der WRF wird durch Mundpropaganda, Spenden und Fördermittel unterstützt. Wenn Sie Interesse haben zu spenden, sich für den Newsletter anzumelden oder Informationen zu kommenden Workshops zu erhalten, besuchen Sie bitte www.worldreflexologyfoundation.org. Und bitte erzählen Sie auch Ihrer Familie, Ihren Freunden, Nachbarn sowie Kolleginnen und Kollegen davon.

Copyright © 2023 World Reflexology Foundation

info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

Dieser Artikel darf ausschließlich vollständig, ohne Ergänzungen oder Änderungen und unter Beibehaltung dieses abschließenden Quellenabschnitts weiterverwendet werden. Eine Nutzung zu finanziellen Zwecken ist nicht gestattet.