

Gdy szyja daje się we znaki! Dolegliwości szyi Refleksologia samopomocowa Relacja z warsztatów

„Ależ ta szyja daje się we znaki!” To doświadczenie dobrze zna wiele osób w różnym wieku. Ból szyi nie zawsze ogranicza się do jednego miejsca i może wiązać się z wieloma innymi dolegliwościami. Gdyby można było samodzielnie wspierać łagodzenie takiego bólu bez sięgania po leki, czy nie warto byłoby spróbować?

Temu właśnie poświęcono warsztaty online World Reflexology Foundation, które odbyły się 23 października. Podczas tych bezpłatnych warsztatów, które nie stanowiły szkolenia zawodowego, pokazano, jak samodzielnie stosować refleksologię samopomocową przy dolegliwościach szyi. Trenerzy-wolontariusze WRF przedstawili opracowywanie priorytetowe oraz, za pomocą pokazów i materiałów wizualnych, wyjaśnili, na których obszarach uszu, stóp i dłoni pracować oraz w jakiej kolejności.

Warsztaty poprowadził Bill Flocco, prezes World Reflexology Foundation. Rozpoczął od wprowadzenia do opracowywania priorytetowego. Wyjaśnił, że w refleksologii kolejność pracy na stopach, dłoniach i uszach może mieć duże znaczenie, zwłaszcza gdy w ciele występuje ból. Dlatego warto poznać właściwą kolejność opracowywania poszczególnych obszarów. Opracowywanie priorytetowe może być dzięki temu bardzo przydatnym narzędziem w refleksologii samopomocowej.

Przed rozpoczęciem części praktycznej członkini zarządu i trenerka-wolontariuszka Sara Chameides omówiła obszary ciała, korzystając z kolorowych map WRF, oraz przedstawiła odpowiadające im obszary refleksologiczne.



Victor pokazuje, jak znaleźć obszar refleksologiczny szyi.



Right Ear Left Ear
Lokalizacja obszaru refleksologicznego szyi na uszach.



Przytrzymywanie obu uszu z łokciami opartymi na biurku lub blacie stołu.

Trener-wolontariusz WRF Victor Archuleta rozpoczął sekwencję priorytetową od pokazania uczestnikom, gdzie pracować na małżowinie usznej. Korzystając z plastikowego modelu ucha, wskazał obszar refleksologiczny szyi. Przesunął palec wskazujący w górę płatka, do wcięcia, następnie ponad niewielką wypukłość i nieco wyżej, na grzbiet małżowiny. W tym miejscu umieścić palec wskazujący na grzbiecie, czyli w obszarze refleksologicznym szyi, a kciukiem podparł ucho od tyłu.

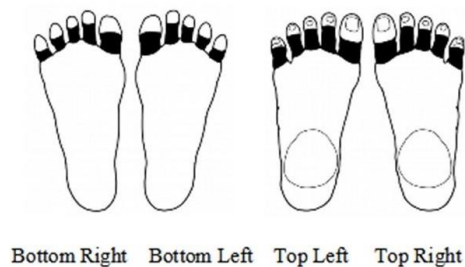
Zasugerował, aby w miarę możliwości przytrzymywać oba uszy jednocześnie, opierając łokcie na biurku lub blacie stołu. Taka pozycja pomaga zmniejszyć napięcie w rękach i barkach podczas

przytrzymywania punktów. Następnie Victor zademonstrował tę technikę na własnych uszach i zachęcił wszystkich do jej wykonania. Uczestnicy delikatnie zamknęli oczy i przez kilka minut w ciszy przytrzymywali wskazany obszar refleksologiczny.

Victor podkreślił, że już trzy minuty takiego przytrzymywania mogą działać odprężająco. Jeśli czas na to pozwala, obszar refleksologiczny szyi można przytrzymywać przez pięć lub dziesięć minut, a nawet dłużej.



Yvonne rozluźnia stopę przed opracowywaniem obszarów refleksologicznych.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego szyi na stopach.



Opracowywanie dolnej połowy dużych palców w obszarze refleksologicznym szyi.

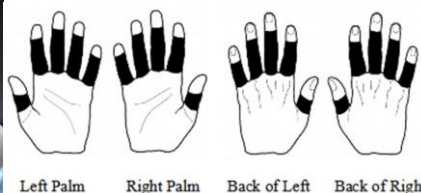
Kolejną trenerką-wolontariuszką była Yvonne Evans, która zaprezentowała pracę na stopach. Wyjaśniła, że obszary refleksologiczne szyi znajdują się w dolnej połowie palców stóp, bliżej ich nasady, przy czym szczególną uwagę warto poświęcić dużym palcom. Duży palec najlepiej opracowywać ze wszystkich stron: po bokach, z przodu i z tyłu.

Yvonne pokazała na plastikowym modelu różne sposoby ułożenia własnej stopy, tak aby można było wygodnie do niej dosięgnąć. Założenie nogi na przeciwległe kolano pozwala ustawić stopę na odpowiedniej wysokości, a poduszka może zapewnić dodatkowe podparcie lub unieść stopę.

Następnie Yvonne przedstawiła różne techniki pracy. Zaczęła od techniki inchworm („gąsienica”), przesuwając się po obszarze refleksologicznym z delikatnym uciskiem. Pokazała również ucisk z przytrzymaniem oraz łagodne ruchy okrężne w miejscach tkliwych. Zasugerowała, aby rozpocząć od stopy odpowiadającej stronie, po której występują dolegliwości szyi, a następnie przejść do drugiej stopy, pracując powoli i regularnie.



Paul z niebieskimi oznaczeniami wskazującymi obszary refleksologiczne szyi.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego szyi na dłoniach.



Pokaz różnych technik palpacyjnych stosowanych w refleksologii.

Członek zarządu i trener-wolontariusz Paul Harvey poprowadził pokaz pracy na ostatnim obszarze w sekwencji priorytetowej, czyli na dłoniach. Podobnie jak na stopach, obszary refleksologiczne szyi znajdują się u nasady wszystkich palców, jednak Paul zaznaczył, że szczególną uwagę warto poświęcić kciukowi.

Niebieska taśma na jego kciukach wskazywała obszar refleksologiczny szyi, znajdujący się tuż nad podstawą stawu kciuka. Paul dokładnie pokazał, jak trzymać dłoń podczas opracowywania tego miejsca. Wyjaśnił również, że obszar ten można opracowywać na kilka różnych sposobów. Podobnie jak Yvonne, Paul zaprezentował kilka technik: pracował w górę i w dół oraz wokół całego obszaru, przypominając uczestnikom, że szyja - podobnie jak kciuk - ma trójwymiarową budowę. Opracowanie obu dłoni może sprzyjać większemu poczuciu ulgi, a łatwy dostęp do dłoni sprawia, że jest to bardzo wygodna forma pracy samopomocowej.



Bill, prowadzący warsztaty, omawia opracowywanie priorytetowe i odpowiada na pytania.



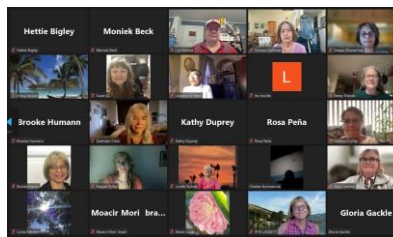
Kathy przypomina, jak i gdzie opracowywać obszary refleksologiczne szyi
1. uszy 2. stopy 3. dłonie



Sara omawia refleksologię, środki ostrożności i znaczenie picia wody.

Przed sesją pytań i odpowiedzi członkini zarządu i trenerka-wolontariuszka Kathy Reynolds krótko przypomniała wcześniejsze pokazy. Wyjaśniła, że zaprezentowana sekwencja priorytetowa jest zalecana, ale nie trzeba jej wykonywać w całości, jeśli można opracować tylko jeden obszar albo brakuje czasu na przejście przez całą sekwencję.

Kathy ponownie podkreśliła, że warto pracować często, a w miarę możliwości także dłużej, uważnie i powoli. Przypomniano również przeciwwskazania oraz znaczenie odpowiedniego nawodnienia po wykonaniu refleksologii.



Ponad 80 uczestników z wielu stanów USA i licznych krajów świata.

Podsumowując, World Reflexology Foundation organizuje takie warsztaty całkowicie bezpłatnie, przy czym nie stanowią one szkolenia zawodowego. Są prowadzone przez wolontariuszy i finansowane z darowizn. WRF jest organizacją non profit, której celem jest dotarcie do milionów ludzi na całym świecie oraz wspieranie ich w dbaniu o zdrowie. Fundacja opiera swoją działalność edukacyjną na poleceniach, darowiznach i grantach.

Aby przekazać darowiznę, zapisać się do newslettera albo otrzymywać powiadomienia o warsztatach, odwiedź stronę www.worldreflexologyfoundation.org. Opowiedz również o WRF rodzinie, przyjaciółom, sąsiadom i współpracownikom!

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.