



## Selbsthilfe-Workshop zur Lungen- und Atemwegsgesundheit mit Fuß-, Hand- und Ohrreflexologie

Während das Jahr 2022 mehr Hoffnung im Umgang mit Covid-19 gebracht hat, rückte es zugleich weiterhin die Lungen- und Atemwegsgesundheit in den Fokus. Die Welt hat die Entwicklung der Mutationen des Coronavirus miterlebt; doch eines ist unverändert geblieben: die Bedeutung einer gesunden Lungenfunktion. Selbst in den besten Zeiten zählt ein gesundes Atemsystem zu den obersten Prioritäten des Wohlbefindens. Ein starkes Atemsystem bildet eine lebenswichtige Grundlage für die Organe und Systeme des Körpers.

Vor diesem Hintergrund entschied sich die World Reflexology Foundation, dieses Thema in den Mittelpunkt ihres ersten Online-Workshops des Jahres 2022 zu stellen.

Die WRF ist eine gemeinnützige Organisation, die Selbsthilfe-Reflexologie-Workshops kostenfrei anbietet. Diese derzeit online durchgeführten Workshops vermitteln den Teilnehmenden, welche Prioritätsbereiche für das jeweilige Schwerpunktthema reflektiert werden sollten. Die WRF informiert darüber, was Reflexologie ist, welchen Beitrag sie zum persönlichen Wohlbefinden leisten kann und wo an Füßen, Händen und den äußeren Ohren gearbeitet wird.

All dies geschieht nicht beruflich ausgerichtet, mit dem Ziel, die positiven Wirkungen der Reflexologie Menschen weltweit zugänglich zu machen.

Mit einem Publikum von über 40 Teilnehmenden leiteten insgesamt sechs ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer der WRF den Workshop und konzentrierten sich darauf, wo Selbsthilfe-Reflexologie an Füßen, Händen und den äußeren Ohren priorisiert werden sollte, um die Lungengesundheit zu unterstützen. Die Moderation des Workshops übernahm **Tina Meyer**, Schatzmeisterin der WRF. **Stefanie Sabouchian**, Vizepräsidentin der WRF, sprach über die Mission der WRF, und **Bill Flocco**, Gründer und Präsident, erläuterte abschließend, warum die Priorisierung und Einbeziehung aller drei Arbeitsbereiche in der Selbsthilfe-Reflexologie den größtmöglichen Nutzen bringen kann.



Tina moderiert den Workshop und erklärt die Reflexologie



Bill erläutert die Prioritätsreflexologie

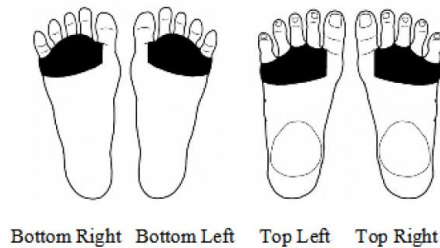


Stefanie erläutert die WRF

**Sara Chameides, Eliza Mitchell, Mitta Wise und Kathy Reynolds**, allesamt ehrenamtliche Trainerinnen der WRF, leiteten den Schulungsteil des Workshops, wobei die Teilnehmenden dazu ermutigt wurden, zeitgleich an sich selbst zu arbeiten. Die Demonstration begann mit einer Entspannungssequenz am Ohr, die das langsame und gleichmäßige Entfalten des äußeren Ohrs (Rückenmarksreflex) umfasste, und endete mit dem Halten des Zero-Point-Masterpunkts, der sich zwischen dem oberen und unteren Ohrtal entlang der mittleren Leiste befindet.



Eliza zeigt die Lungenreflexe an der Fußsohle



Lage der Lungenreflexe an den Füßen



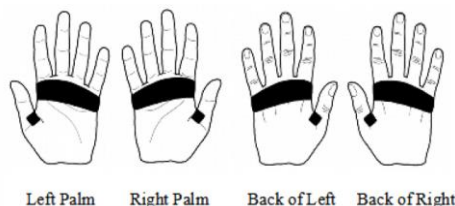
Eliza zeigt, wie die Lungenreflexe auf dem Fußrücken bearbeitet werden

Der erste Schwerpunktbereich waren die Füße, insbesondere der plantare Bereich am Ballen und Polster, zwischen dem Zehenansatz und knapp oberhalb des Fußgewölbes bzw. der Zwerchfelllinie. In diesem Bereich wurde das Gewebe sowohl horizontal als auch vertikal bearbeitet, indem mit Daumen oder Fingern in kleinen, schrittweisen Bewegungen („inching“) gearbeitet wurde.

Auf der dorsalen Seite des Fußes wurden die Rillen, auch bekannt als die langen Bereiche zwischen den Mittelfußknochen (Metatarsalia), mit langen, langsamen Bewegungen bearbeitet. Dabei kamen zwei oder drei Finger in einer sanften Dehnbewegung zum Einsatz.



Mitta zeigt die Lage der Lungenreflexe auf der Handfläche



Lage der Lungenreflexe an den Händen



Mitta zeigt, wie die Lungenreflexe auf dem Fußrücken bearbeitet werden

Anschließend wurden die Hände vorgestellt, die in ihrer Arbeitsweise viele Parallelen zu den Füßen aufweisen. Demonstriert wurde die Arbeit auf der Handfläche unterhalb des Fingeransatzes bis zur Zwerchfelllinie. Mithilfe einer „Inchworm“-Bewegung konnte entweder quer über die Fingergrundgelenke oder auf- und abwärts gearbeitet werden. Das Halten und kreisende Bearbeiten empfindlicher Bereiche oder Punkte wurde als weitere Möglichkeit aufgezeigt.

Auf der Handrückenseite wurde das Arbeiten in den Rillen – ähnlich wie an den Füßen – fortgeführt, um die Unterstützung der Atemwegsgesundheit weiter zu fördern.



Kathy zeigt die Lage des Lungenreflexes am Ohr



Right Ear Left Ear  
Lage des Lungenreflexes am Ohr



Kathy hält den Lungenreflex an ihrem eigenen Ohr

Abschließend wurde erläutert, dass sich der Lungenreflex am Ohr unterhalb des zuvor gezeigten Zero Points, zentral im unteren Ohrtal, befindet. Durch das Halten dieses Punktes mit dem Zeigefinger kann ein größerer Bereich abgedeckt werden, wodurch sichergestellt wird, dass der Reflexpunkt gezielt angesprochen wird. Auch hier gilt: Ein längeres Halten bei entspannten Schultern bringt einen größeren Nutzen



Die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer der WRF durchlaufen eine sehr umfassende Ausbildung in der Selbsthilfe-Reflexologie und sind allesamt hochqualifizierte Reflexologinnen und Reflexologen. Entsprechend der Mission der WRF, Menschen weltweit zu befähigen, die gesundheitsfördernden Vorteile der Reflexologie zu nutzen, wird die Stiftung weiterhin kostenlose Selbsthilfe-Workshops anbieten – online oder in Präsenz, sobald dies sicher möglich ist. Die Arbeit der WRF wird ausschließlich durch Spenden aus der Öffentlichkeit und durch ehrenamtliches Engagement getragen.

Um an die \*WRF zu spenden, besuchen Sie bitte [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org).

*\* Die World Reflexology Foundation (WRF) ist eine gemeinnützige Stiftung, die den beruflichen Aspekt des Reflexologieberufs nicht fördert. Die WRF besteht als humanitäres Projekt mit der erklärten Mission, die Gesundheit der Menschheit weltweit zu verbessern.*

**Copyright © 2022 World Reflexology Foundation**

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