



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## Atelier d'auto-assistance sur la santé pulmonaire et respiratoire avec réflexologie plantaire et auriculaire

Bien que 2022 ait apporté un regain d'espoir dans notre gestion de la Covid-19, elle a continué d'attirer l'attention sur la santé pulmonaire et respiratoire. Le monde a été témoin de l'évolution des mutations du coronavirus ; cependant, une chose n'a pas changé : l'attention portée à la santé pulmonaire. Même dans les meilleures conditions, un système respiratoire sain a toujours été une priorité absolue pour le bien-être. Un système respiratoire performant constitue un fondement essentiel pour les organes et les systèmes du corps. C'est fort de tout ceci que la Fondation Mondiale de Réflexologie a choisi de se concentrer sur ce sujet pour son premier atelier en ligne de 2022.

La WRF est une association à but non lucratif qui propose des ateliers gratuits de réflexologie en autonomie. Actuellement, ces ateliers, proposés en ligne, enseignent aux participants les zones de réflexologie prioritaires pour chaque sujet. La WRF explique aux participants ce qu'est la réflexologie, ses bienfaits pour le bien-être et les zones à traiter sur les pieds, les mains et les oreilles externes. Ces ateliers sont organisés sans but professionnel, dans le but de faire profiter le monde entier des bienfaits de la réflexologie.

Devant plus de 40 participants, les six formateurs bénévoles de la WRF ont animé l'atelier, centré sur les domaines où privilégier la réflexologie auto-éducative des pieds, des mains et des oreilles externes pour améliorer la santé pulmonaire. Tina Meyer, trésorière de la WRF, a animé l'atelier. Stefanie Sabouchian, vice-présidente de la WRF, a présenté la mission de l'organisation, et Bill Flocco, fondateur et président, a conclu en expliquant pourquoi privilégier et inclure ces trois domaines de pratique de la réflexologie auto-éducative peut optimiser les bénéfices.



Tina modère l'atelier et explique la réflexologie



Bill expliquant le réflexage prioritaire

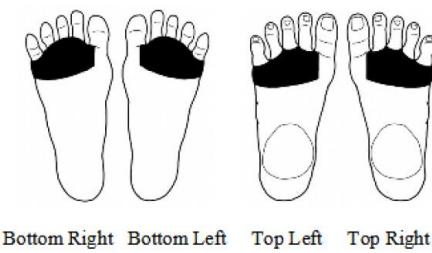


Stefanie expliquant le WRF

Sara Chameides, Eliza Mitchell, Mitta Wise et Kathy Reynolds, toutes formatrices bénévoles du WRF, ont animé la partie pédagogique de l'atelier, encourageant les participants à travailler simultanément sur eux-mêmes. La démonstration a débuté par une séquence de relaxation auriculaire, comprenant le déploie de l'oreille externe (réflexe médullaire) par de longs mouvements lents, et s'est conclue par le maintien du point zéro, situé entre les vallées supérieure et inférieure, le long de la crête centrale.



Eliza montrant les réflexes pulmonaires sur la plante du pied



Localisation du réflexe pulmonaire sur les pieds.

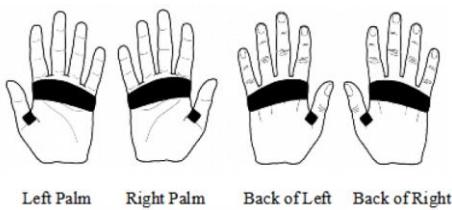


Eliza montre comment effectuer les réflexes pulmonaires sur le dessus des pieds.

-La première zone ciblée concernait les pieds, plus précisément la région plantaire, située entre la base des orteils et juste au-dessus de la voûte plantaire et de la ligne du diaphragme. Dans cette zone, les tissus ont été travaillés horizontalement et verticalement, le pouce ou les doigts progressant lentement. Sur la face dorsale du pied, les sillons, aussi appelés zones longues entre les métatarses, ont été travaillés lentement et longuement, avec deux ou trois doigts, dans un mouvement d'étirement.



Mitta montre l'emplacement des réflexes pulmonaires sur la paume de la main.



Localisation du réflexe pulmonaire sur les mains

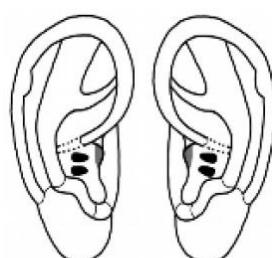


Mitta montre comment effectuer les réflexes pulmonaires sur le dessus des pieds.

-Les mains, présentant des similitudes avec les pieds, ont ensuite été présentées, avec une démonstration sur la paume, sous la base des doigts, jusqu'à la ligne du diaphragme. En utilisant un mouvement semblable à celui d'un "ver de terre", le travail pouvait être effectué soit sur les articulations des doigts, soit de manière verticale. Maintenir et faire des cercles sur les zones ou points sensibles était également proposé comme option supplémentaire. Pour le dos de la main, travailler les sillons, comme pour les pieds, a permis de prolonger les bienfaits pour la santé respiratoire.



Kathy montre l'emplacement du réflexe pulmonaire sur l'oreille.



Right Ear      Left Ear

Localisation du réflexe pulmonaire sur l'oreille



Kathy touchant du doigt le réflexe pulmonaire sur sa propre oreille.

En conclusion, le réflexe pulmonaire auriculaire a été placé sous le point zéro précédemment indiqué, au centre de la vallée inférieure. Maintenir ce point avec l'index permet de couvrir une large zone et de cibler le point réflexe. Maintenir ce point plus longtemps, les épaules relâchées, est plus bénéfique.



Les formateurs bénévoles de la WRF suivent une formation très complète en réflexologie d'auto-assistance et sont tous des réflexologues hautement qualifiés. Soucieux de contribuer à la diffusion des bienfaits de la réflexologie à travers le monde, la WRF continuera de proposer des ateliers d'auto-assistance gratuits en ligne, ou en présentiel dès que la sécurité le permettra. L'association fonctionne entièrement grâce aux dons du public et au soutien des bénévoles. Pour faire un don à la WRF, rendez-vous sur [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org).

\*La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) est une fondation à but non lucratif qui ne promeut pas l'aspect professionnel de la réflexologie. La WRF est un projet humanitaire visant à améliorer la santé de l'humanité dans le monde entier, conformément à sa mission déclarée.

Copyright © 2022 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 paragraphe source final. Cet article ne peut être réutilisé à des fins de rémunération financière.