

Warsztaty refleksologii samopomocowej poświęcone zdrowiu płuc i układowi oddechowemu z wykorzystaniem refleksologii stóp, dłoni i uszu

Rok 2022 przyniósł więcej nadziei związanej z radzeniem sobie z COVID-19, jednak zdrowie płuc i układu oddechowego nadal znajdowało się w centrum uwagi. Świat obserwował kolejne mutacje koronawirusa, ale znaczenie dbania o płuca pozostawało niezmiennie. Zdrowy układ oddechowy jest ważnym elementem dobrostanu także w spokojniejszych czasach, a jego prawidłowe funkcjonowanie stanowi istotną podstawę pracy narządów i układów organizmu.

Mając to wszystko na uwadze, World Reflexology Foundation poświęciła temu tematowi swoje pierwsze warsztaty online w 2022 roku.

WRF jest organizacją non profit, która bezpłatnie prowadzi warsztaty refleksologii samopomocowej. Podczas organizowanych obecnie warsztatów online uczestnicy poznają obszary, które warto opracowywać priorytetowo w zależności od omawianego tematu. WRF wyjaśnia, czym jest refleksologia, jak może wspierać dobrostan oraz gdzie pracować na własnych stopach, dłoniach i małżowinach usznych. Warsztaty nie stanowią szkolenia zawodowego, a ich celem jest przybliżanie refleksologii i jej możliwych korzyści ludziom na całym świecie.

W warsztatach wzięło udział ponad 40 osób. Sześciu trenerów-wolontariuszy WRF pokazało, w jakiej kolejności opracowywać obszary refleksologiczne na stopach, dłoniach i małżowinach usznych, aby wspierać zdrowie płuc. Warsztaty moderowała skarbniczka WRF, **Tina Meyer**. **Stefanie Sabouchian**, wiceprezeska WRF, opowiedziała o misji fundacji, a **Bill Flocco**, jej założyciel i prezes, wyjaśnił, dlaczego praca ze wszystkimi trzema obszarami w odpowiedniej kolejności może wzmacniać efekty refleksologii samopomocowej.



Tina moderuje warsztaty i wyjaśnia, czym jest refleksologia



Bill omawia opracowywanie priorytetowe



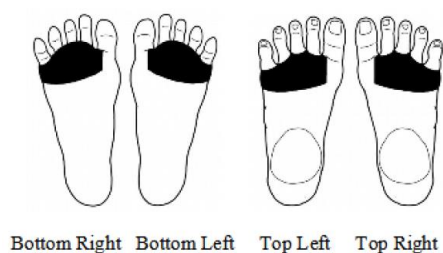
Stefanie opowiada o WRF

Sara Chameides, Eliza Mitchell, Mitta Wise oraz **Kathy Reynolds**, trenerki-wolontariuszki WRF, poprowadziły część instruktażową warsztatów, a uczestników zachęcano do

równoczesnego wykonywania technik na sobie. Pokaz rozpoczął się od sekwencji relaksacyjnej na uszach. Obejmowała ona rozwijanie zewnętrznej krawędzi ucha, odpowiadającej obszarowi refleksologicznemu rdzenia kręgowego, za pomocą długich, powolnych ruchów. Na zakończenie przytrzymywano Punkt Zero, położony na środkowym grzbiecie małżowiny usznej, między górną i dolną częścią ucha.



Eliza pokazuje obszary refleksologiczne płuc na podeszwie stopy.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego płuc na stopach.

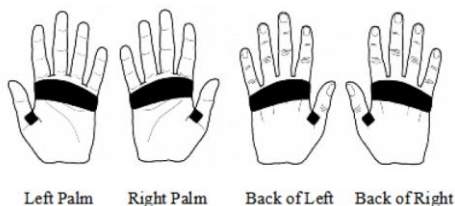


Eliza pokazuje, jak opracowywać obszary refleksologiczne płuc na grzbiecie stóp.

Pierwszym omawianym obszarem były stopy, a dokładniej podeszwa w obrębie kłębu i poduszki stopy, między podstawą palców a miejscem tuż nad łukiem stopy oraz linią przepony. Tkankę opracowywano poziomo i pionowo, przesuwając kciuk lub palce drobnymi ruchami w technice „gąsienicy”. Na grzbiecie stopy pracowano w bruzdach, czyli długich przestrzeniach między kośćmi śródstopia. Wykonywano tam powolne, długie ruchy rozciągające dwoma lub trzema palcami.



Mitta pokazuje położenie obszarów refleksologicznych płuc na wewnętrznej stronie dłoni.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego płuc na dłoniach.

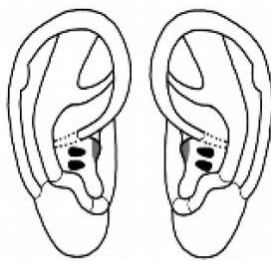


Mitta pokazuje, jak opracowywać obszary refleksologiczne płuc na grzbiecie dłoni.

Następnie zaprezentowano pracę na dłoniach, na których obszary refleksologiczne są rozmieszczone podobnie jak na stopach. Na wewnętrznej stronie dłoni pracowano pod nasadą palców, aż do linii przepony. Technikę „gąsienicy” można wykonywać w poprzek obszaru poniżej kostek palców albo w górę i w dół. Dodatkowo można przytrzymywać wrażliwe miejsca i wykonywać na nich ruchy okrężne. Na grzbiecie dłoni opracowywano bruzdy w podobny sposób jak na stopach. Taka praca może wspierać zdrowie układu oddechowego.



Kathy pokazuje położenie obszaru refleksologicznego płuc na uchu.



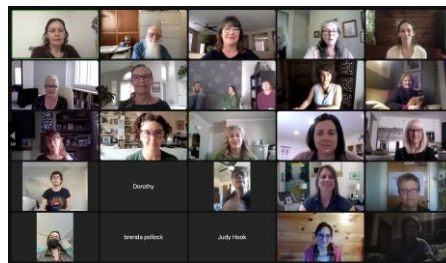
Right Ear Left Ear

Lokalizacja obszaru refleksologicznego płuc na uchu.



Kathy przytrzymuje obszar refleksologiczny płuc na własnym uchu.

Na zakończenie pokazano obszar refleksologiczny płuc na uchu. Znajduje się on poniżej przedstawionego wcześniej Punktu Zero, pośrodku dolnego zagłębienia. Przytrzymywanie go palcem wskazującym pozwala objąć większy obszar i ułatwia dotarcie do właściwego punktu. Dłuższe przytrzymywanie przy rozluźnionych barkach może sprzyjać większemu odprężeniu i lepszym odczuciom podczas pracy.



Trenerzy-wolontariusze WRF przechodzą szczegółowe szkolenie z refleksologii samopomocowej i są wysoko wykwalifikowanymi refleksologami. Zgodnie ze swoją misją WRF chce umożliwiać ludziom na całym świecie korzystanie z możliwości, jakie daje refleksologia w zakresie wspierania zdrowia i dobrostanu. Fundacja będzie nadal organizować bezpłatne warsztaty refleksologii samopomocowej online, a gdy będzie to bezpieczne - również stacjonarnie. Jej działalność opiera się całkowicie na darowiznach oraz pracy wolontariuszy.

Aby przekazać darowiznę na rzecz WRF*, odwiedź stronę www.worldreflexologyfoundation.org.

*World Reflexology Foundation (WRF) jest fundacją non profit, która nie promuje zawodowego aspektu profesji refleksologa. WRF działa jako projekt humanitarny, którego deklarowaną misją jest poprawa zdrowia ludzi na całym świecie.

Prawa autorskie © 2022 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.