



## Taller de Autoayuda sobre Salud Pulmonar y Respiratoria con Reflexología Podal, Manual y Auricular

Si bien el año 2022 ha traído consigo más esperanza en cuanto a cómo lidiar con la COVID-19, ha seguido llamando la atención sobre la salud pulmonar y respiratoria. El mundo ha sido testigo de la evolución de las mutaciones del coronavirus; sin embargo, lo único que no ha cambiado es la atención prestada a la salud pulmonar. Incluso en los mejores momentos, un sistema respiratorio sano ha sido una prioridad fundamental para el bienestar. Un sistema respiratorio fuerte proporciona una base vital para los órganos y sistemas del cuerpo. Teniendo todo esto en cuenta, la World Reflexology Foundation decidió centrarse en este tema para su primer taller en línea de 2022.

La WRF es una organización sin ánimo de lucro que ofrece talleres gratuitos de reflexología para el autocuidado. Actualmente, estos talleres, que se imparten en línea, enseñan a los participantes las zonas prioritarias en las que aplicar la reflexología para el tema en cuestión. La WRF informa a los participantes sobre qué es la reflexología, qué puede aportar al bienestar de las personas y en qué zonas de los pies, las manos y las orejas hay que trabajar. Todo ello se hace de forma no vocacional, con la intención de llevar los beneficios de la reflexología a personas de todo el mundo.

Con más de 40 asistentes, los instructores voluntarios de WRF, seis en total, dirigieron el taller, centrándose en cómo priorizar la reflexología autodidacta en pies, manos y orejas para mejorar la salud pulmonar. La moderadora del taller fue la tesorera de WRF, **Tina Meyer**. **Stefanie Sabouchian**, vicepresidenta de WRF, habló sobre la misión de WRF, y **Bill Flocco**, fundador y presidente, concluyó explicando por qué priorizar e incluir las tres áreas de trabajo en la reflexología autodidacta puede maximizar los beneficios.



Tina moderando el taller y explicando Reflexología



Bill explicando la Reflexión Prioritaria



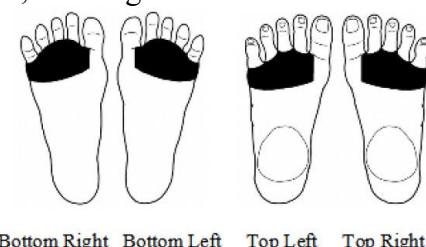
Stefanie Explicando el WRF

**Sara Chameides, Eliza Mitchell, Mitta Wise y Kathy Reynolds**, todas ellas formadoras voluntarias de la WRF, dirigieron la parte instructiva del taller, y se animó a los participantes a trabajar simultáneamente en sí mismos. La demostración comenzó con una secuencia de relajación en la oreja que incluía desplegar el pabellón auricular (reflejo de la médula espinal) con

movimientos largos y lentos, y concluyó con la retención del punto maestro del Punto Cero, situado entre los valles superior e inferior, a lo largo de la cresta central.



Eliza mostrando Reflejos Pulmonares en la planta del pie.



Ubicación del Reflejo Pulmonar en los pies.

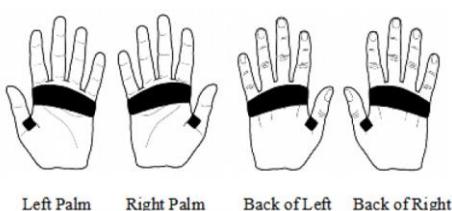


Eliza mostrando cómo reflejar los Reflejos Pulmonares en la parte superior de los pies.

- La primera área de enfoque fueron los pies, específicamente la región plantar en la bola y almohadilla, entre la base de los dedos y justo por encima del arco y la línea del diafragma. En esta área, el tejido se trabajó tanto en dirección horizontal como vertical con el pulgar o los dedos "deslizándose" a lo largo. En el lado dorsal del pie, las ranuras, también conocidas como las áreas largas entre los metatarsianos, se trabajaron de manera larga y lenta con dos o tres dedos en un movimiento de estiramiento.



Mitta mostrando la ubicación de los Reflejos Pulmonares en la palma de la mano.

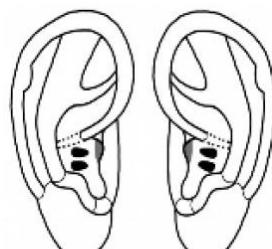


Ubicación del Reflejo Pulmonar en las manos.



Mitta mostrando cómo reflejar los Reflejos Pulmonares en la parte superior de los pies.

- Las manos, con similitudes con los pies, se mostraron a continuación, demostrando en la palma debajo de la base de los dedos hasta la línea del diafragma. Utilizando un movimiento similar al de un «gusano medidor», se podía trabajar tanto a lo largo de los nudillos como de arriba abajo. Otras opciones adicionales eran mantener y dar vueltas en cualquier zona o punto sensible. En el dorso de la mano, trabajar los surcos de forma similar a los pies continuaba aportando beneficios para la salud respiratoria.



Right Ear      Left Ear



Kathy mostrando la ubicación del Reflejo Pulmonar en la oreja.

Ubicación del Reflejo Pulmonar en el oído.

Kathy sosteniendo el Reflejo Pulmonar en su propia oreja.

- Para concluir, se indicó que el reflejo pulmonar en el oído estaba ubicado debajo del Punto Cero mostrado anteriormente, en el centro del valle inferior. Usar el dedo índice para sostener este punto permite cubrir un área grande, asegurando que se apunte al punto reflejo. Nuevamente, sostenerlo durante un período de tiempo más prolongado, con los hombros relajados, proporciona más beneficios.



Los formadores voluntarios de la WRF reciben una formación muy exhaustiva en reflexología de autoayuda y todos ellos son reflexólogos altamente cualificados. Con la misión de la WRF de ayudar a empoderar a todas las personas del mundo con los beneficios saludables de la reflexología, seguirán ofreciendo talleres gratuitos de autoayuda en línea o en persona cuando sea seguro hacerlo. Trabajan íntegramente con donaciones del público y el apoyo de voluntarios. Para hacer una donación a la WRF, visita [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org).

\*La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin ánimo de lucro que no promueve el aspecto profesional de la reflexología. La WRF existe como un proyecto humanitario para la mejora de la salud de la humanidad en todo el mundo, tal y como reza su misión declarada.

Copyright © 2022 World Reflexology Foundation

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

Este artículo puede reutilizarse siempre que se use en su totalidad sin adiciones ni cambios e incluya este párrafo fuente final. Este artículo no puede reutilizarse para remuneración financiera.