



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Selbsthilfe-Workshop bei Schmerzen und Entzündungen im Schultergelenk mit Fuß-, Hand- und Ohrreflexologie

Die World Reflexology Foundation (WRF) bot im Juni 2022 einen kostenlosen Online-Workshop zur Selbsthilfe-Reflexologie an, der sich gezielt auf Schmerzen und Entzündungen im Schultergelenk konzentrierte. Dieser themenspezifische Workshop vermittelte den Teilnehmenden, wo und wie Reflexologie-Techniken an Ohren, Füßen und Händen angewendet werden können, um Schmerzen und Entzündungen in den Schultergelenken zu lindern.

Alle Trainerinnen und Trainer, die den Workshop leiteten, sind ausgebildete Reflexologinnen und Reflexologen, die ein umfassendes Schulungsprogramm der WRF durchlaufen haben. Diese Ausbildung ist gezielt darauf ausgerichtet, Laien auf möglichst wirksame Weise zu vermitteln, wo und wie sie mithilfe von Reflexologie selbst an sich arbeiten können, um Linderung zu erfahren.

Tina Meyer übernahm die Moderation des Workshops, stellte die beteiligten ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer sowie deren jeweilige Themenbereiche vor und gab eine Übersicht über die Reflexologiekarten an Händen, Füßen und äußerem Ohr. **Bill Flocco** informierte über die World Reflexology Foundation, deren Mission es ist, Menschen weltweit durch die gesundheitsfördernden Vorteile der Reflexologie zu stärken, und erläuterte, dass diese Workshops als Angebot einer gemeinnützigen Organisation der Öffentlichkeit kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Tina erläutert die Fuß-Reflexologiekarte



Kathy erläutert, wie der Reflexpunkt der Nebenniere am Ohr gehalten wird

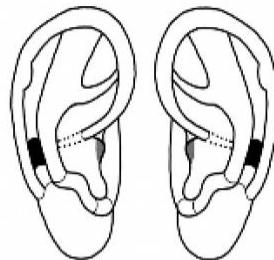
Der praktische Teil des Workshops wurde von den ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern der WRF **Sage Grabler, Kathy Reynolds, Mitta Wise und Sara Chameides** angeleitet. Die Anleitung begann mit einer Ohrreflexologie-Routine zur ganzheitlichen Entspannung. Dabei wurde am äußeren Ohrwulst gearbeitet, wo sich der Rückenmarksreflex befindet. Dieser Bereich wurde sanft und langsam entfaltet, wobei der Zeigefinger auf der Vorderseite des Ohrs lag und der Daumen unterstützend hinter dem Ohr platziert wurde.

Anschließend wurde der Zero Point demonstriert. Dieser kraftvolle Masterpunkt befindet sich zwischen der oberen und der unteren Vertiefung des Ohrs auf dem mittleren Ohrwulst. Der Punkt wurde gezeigt und mit den Fingerspitzen der Zeigefinger sanft gehalten, wobei beide Ohren gleichzeitig bearbeitet wurden. Es wurde darauf hingewiesen, währenddessen besonders auf

entspannte Schultern zu achten und die Ellbogen auf einem Tisch oder einem Kissen abzulegen, um jegliche Belastung oder Spannung im Nacken- und Schulterbereich zu reduzieren.



Kathy zeigt die Lage des Schulterreflexes am Ohr



Lage des Schulterreflexes an den Ohren



Spitze-zu-Spitze-Technik
zum Halten des
Schulterreflexpunktes an
den Ohren

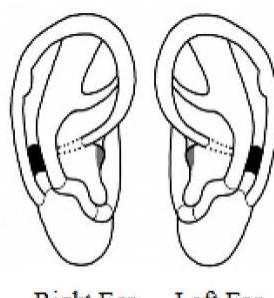
Unter Anwendung der Prioritätenmethode des Reflexing – also der Reihenfolge, in der gearbeitet wird, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen – bildeten die Ohren den ersten Schwerpunkt bei Schmerzen und Entzündungen im Schultergelenk. Der Schultergelenksreflex befindet sich im unteren Bereich der langen Vertiefung zwischen dem inneren und dem äußeren Ohrwulst.

Es wurde erläutert, diesen Reflexpunkt mit einer Spitze-zu-Spitze-Haltung zu bearbeiten: Dabei liegt der Zeigefinger auf der Vorderseite des Ohrs, während der Daumen die Rückseite des Ohrs stützt. Als nächster Punkt wurde der Nebennierenreflex am Ohr vorgestellt, da dieser besonders hilfreich zur Reduzierung von Entzündungen ist. Dieser Punkt befindet sich am Tragus, auch als Gesichtsleiste bezeichnet, also an der kleinen Erhebung oberhalb des äußeren Gehörgangs.

Dieser Reflexpunkt wurde mit sanftem Druck gehalten und sollte über mehrere Minuten hinweg bearbeitet werden.



Kathy zeigt die Lage des Schulterreflexes am Ohr



Lage des Schulterreflexes an den Ohren



Spitze-zu-Spitze-Techniken
zum Halten des
Schulterreflexpunktes an
den Ohren

Anschließend wurden die Füße demonstriert, wobei der Fokus auf dem äußeren oberen Bereich unterhalb des dritten, vierten und fünften Zehs lag – sowohl auf der plantaren als auch auf der dorsalen Seite. Die Arbeit wurde von der Ballenfläche der Fußsohle ausgehend zur äußeren Kante und anschließend auf der Oberseite des Fußes gezeigt. Dabei blieb man nahe bei den Zehen und arbeitete mit der Daumenrolltechnik sowie mit Halten und Drücken.

Zusätzlich wurden die Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger genutzt, um in den Rillen der Fußoberseite zwischen dem fünften und vierten sowie dem vierten und dritten Zeh zu arbeiten. Für diese Rillenbereiche wurde eine langsame, achtsame Bewegung empfohlen.



Sara zeigt, wie zur Linderung von Schultergelenkschmerzen auf der dorsalen Seite des Fußes reflektorisch gearbeitet wird



Lage des Schulterreflexes an den Füßen



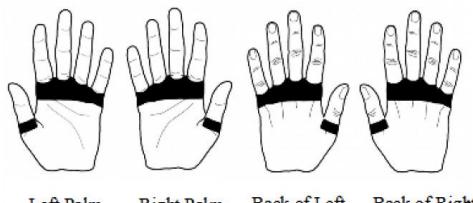
Sage zeigt, wie der Schultergelenksreflex am eigenen Fuß bearbeitet wird

Anschließend folgte die Arbeit an den Händen, die in ihrer Vorgehensweise der Arbeit an den Füßen ähnelte. Es wurde sowohl an der Handfläche als auch an der Handrückseite gearbeitet – vom dritten bis zum fünften Finger – ebenso entlang des Handrandes bis zur Rückseite der Hand. Dabei wurde darauf geachtet, die Rillenbereiche einzubeziehen und dieselben Techniken anzuwenden, die zuvor an den Füßen gezeigt worden waren.

Zusätzlich wurde eine querfaserige Arbeit angeboten, bei der in diagonaler Richtung gearbeitet wird, ergänzend zur seitlichen Arbeitsrichtung, die zuvor bei der Arbeit an den Füßen erläutert worden war.



Mitta zeigt, wie zur Linderung von Schulterschmerzen am eigenen Hand reflektorisch gearbeitet wird



Lage des Schulterreflexes an den Händen



Lage des Schulterreflexes an der Hand

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Arbeit an den Schultergelenksreflexen in Kombination mit dem Nebennierenreflexpunkt an den Ohren zur Reduzierung von Entzündungen eine positive Wirkung auf die Linderung von Schmerzen und Entzündungen im Schultergelenk haben kann. Die Dauer der Anwendung an diesen Reflexpunkten oder -bereichen hängt von der zur Verfügung stehenden Zeit ab; es wurde jedoch berichtet, dass längere Anwendungszeiten sowie häufigeres Arbeiten zu noch besseren Ergebnissen führen können.

Nicht alle Bereiche müssen in einer einzigen Sitzung bearbeitet werden. Die vorgestellten Prinzipien des Priority Reflexing können jedoch eine besonders tiefgehende Wirkung entfalten. Wie bei jeder Form der Körperarbeit wird zudem dringend empfohlen, nach der Anwendung auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten

Die Mission der WRF besteht darin, Menschen auf der ganzen Welt durch die gesundheitsfördernden Vorteile der Reflexologie zu stärken. Die WRF bietet weiterhin kostenfreie Selbsthilfe-Workshops an – online sowie, sofern es die Umstände erlauben, auch in Präsenz.

Die WRF ist vollständig auf Spenden aus der Öffentlichkeit sowie auf die Unterstützung durch ehrenamtliches Engagement angewiesen. Für weitere Informationen und um zu spenden, besuchen Sie bitte www.worldreflexologyfoundation.org.

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

Copyright © 2022 World Reflexology Foundation

info@worldReflexologyfoundation.org
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.