



Warsztaty refleksologii samopomocowej poświęcone bólom i stanom zapalnym stawu barkowego z wykorzystaniem refleksologii stóp, dłoni i uszu

W czerwcu 2022 roku World Reflexology Foundation (WRF) zorganizowała bezpłatne warsztaty online poświęcone refleksologii samopomocowej przy bólu i stanie zapalnym stawu barkowego. Uczestnicy dowiedzieli się, gdzie i jak stosować techniki refleksologiczne na uszach, stopach i dłoniach, aby wspierać łagodzenie dolegliwości w obrębie stawów barkowych. Instruktaż poprowadzili trenerzy-wolontariusze WRF, którzy wcześniej prowadzili warsztaty stacjonarne, a dzięki formule online mogą docierać z refleksologią samopomocową do jeszcze większej liczby osób.

Wszyscy prowadzący warsztaty są refleksologami, którzy ukończyli szczegółowy program szkoleniowy WRF. Przygotowuje ich on do jasnego i przystępnego wyjaśniania osobom bez specjalistycznej wiedzy, gdzie i jak mogą samodzielnie stosować refleksologię, aby wspierać łagodzenie dolegliwości.

Tina Meyer moderowała warsztaty, przedstawiła trenerów-wolontariuszy oraz zakres prowadzonych przez nich części, a także krótko omówiła mapy refleksologiczne dłoni, stóp i małżowin usznych. **Bill Flocco** opowiedział o World Reflexology Foundation i jej misji, którą jest umożliwianie ludziom na całym świecie korzystania z refleksologii jako formy wspierania zdrowia i dobrostanu. Wyjaśnił również, że jako organizacja non profit WRF udostępnia te warsztaty bezpłatnie.



Tina omawia mapę refleksologiczną stopy



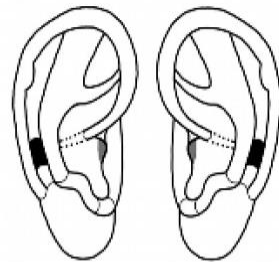
Kathy wyjaśnia, jak przytrzymywać punkt refleksologiczny nadnercza na uchu

Część praktyczną poprowadziły trenerki-wolontariuszki WRF **Sage Grabler**, **Kathy Reynolds**, **Mitta Wise** oraz **Sara Chameides**. Instruktaż rozpoczął się od sekwencji refleksologii uszu wspierającej ogólne odprężenie. Zewnętrzną krawędź ucha, gdzie znajduje się obszar refleksologiczny rdzenia kręgowego, opracowywano delikatnie i powoli, umieszczając palec wskazujący z przodu ucha i podpierając je kciukiem od tyłu.

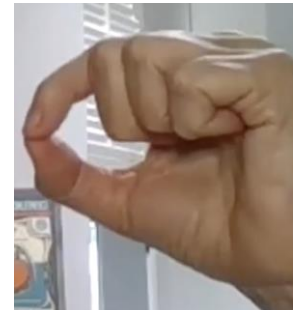
Następnie pokazano Punkt Zero. Ten ważny punkt znajduje się na środkowym grzbiecie małżowiny usznej, między górnym i dolnym zagłębieniem. Delikatnie przytrzymywano go czubkami palców wskazujących na obu uszach jednocześnie. Uczestnikom przypomniano, aby rozluźnili barki i oparli łokcie na stole lub poduszce, co pomaga zmniejszyć napięcie szyi i barków.



Kathy pokazuje położenie obszaru refleksologicznego barku na uchu.



Right Ear Left Ear
Lokalizacja obszaru refleksologicznego barku na uszach.



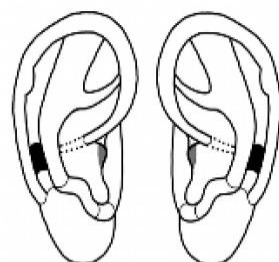
Technika „czubek do czubka” do przytrzymywania punktu barku na uszach.

Zgodnie z zasadą opracowywania priorytetowego, czyli kolejnością pracy mającą sprzyjać jak najlepszym efektom refleksologii samopomocowej, przy bólu i stanach zapalnych stawu barkowego pracę rozpoczynano od uszu. Obszar refleksologiczny stawu barkowego znajduje się w dolnej części długiego zagłębienia między wewnętrznym a zewnętrznym grzbieciem małżowiny usznej. Punkt przytrzymuje się techniką „czubek do czubka”: palec wskazujący umieszcza się z przodu ucha, a kciuk z tyłu.

Następnie opracowywano punkt refleksologiczny nadnercza, który według założeń refleksologii może wspierać organizm przy stanach zapalnych. Znajduje się on na skrawku ucha, czyli wyniosłości przed zewnętrznym otworem przewodu słuchowego. Punkt przytrzymywano delikatnie przez kilka minut.



Kathy pokazuje położenie obszaru refleksologicznego barku na uchu.



Right Ear Left Ear
Lokalizacja obszaru refleksologicznego barku na uszach.



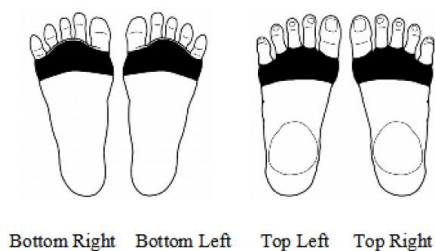
Technika „czubek do czubka” do przytrzymywania punktu barku na uszach.

Następnie zaprezentowano pracę na stopach, zwracając uwagę na zewnętrzny obszar przedniej części stopy poniżej trzeciego, czwartego i piątego palca - zarówno od strony podeszwy, jak i grzbietu. Pracę rozpoczynano na poduszce stopy i przesuwano się ku zewnętrznej krawędzi, a następnie przechodzono na grzbiet stopy, pozostając blisko palców.

Stosowano rolowanie kciukiem oraz ucisk z przytrzymaniem. Czubkami palców wskazującego i środkowego powoli opracowywano również bruzdy na grzbiecie stopy między piątym a czwartym oraz czwartym a trzecim palcem.



Sara pokazuje, jak opracowywać grzbiet stopy, aby wspierać łagodzenie bólu stawu barkowego



Lokalizacja obszaru refleksologicznego barku na stopach.

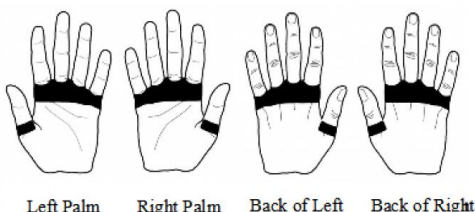


Sage pokazuje na własnej stopie, jak opracowywać obszar refleksologiczny stawu barkowego

Następnie zaprezentowano pracę na dłoniach, która przebiega podobnie jak na stopach. Opracowywano wewnętrzną i grzbietową stronę dłoni w obszarze od trzeciego do piątego palca, a także krawędź dłoni i jej okolice, przechodząc ku grzbietowi. Uwzględniono również bruzdy między kośćmi śródreżca i zastosowano te same techniki co na stopach. Oprócz opisanego wcześniej kierunku poprzecznego pokazano także pracę po przekątnej, w poprzek przebiegu włókien.



Mitta pokazuje, jak opracowywać własną dłoń, aby wspierać łagodzenie bólu barku.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego barku na dłoniach.



Lokalizacja obszaru refleksologicznego barku na dłoni.

Podsumowując, opracowywanie obszarów refleksologicznych stawu barkowego wraz z punktem refleksologicznym nadnercza na uszach może, według założeń refleksologii, wspierać organizm przy bólu i stanach zapalnych w obrębie stawów barkowych. Czas pracy na punktach i obszarach zależy od indywidualnych możliwości, jednak dłuższa i częstsza praktyka może sprzyjać lepszym odczuciom.

Nie trzeba opracowywać wszystkich obszarów podczas jednej sesji, choć zastosowanie przedstawionej kolejności priorytetowej może pomóc w pełniejszym wykorzystaniu refleksologii samopomocowej. Podobnie jak po innych formach pracy z ciałem, zdecydowanie zaleca się zadbanie o odpowiednie nawodnienie.

Misją WRF jest umożliwianie ludziom na całym świecie korzystania z prozdrowotnych możliwości refleksologii. Fundacja nadal organizuje bezpłatne warsztaty refleksologii samopomocowej online, a gdy jest to bezpieczne, również stacjonarnie. Działalność WRF* opiera

się całkowicie na darowiznach i pracy wolontariuszy. Więcej informacji oraz możliwość przekazania darowizny można znaleźć na stronie 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.