



Taller de Autoayuda sobre el Dolor e Inflamación de la Articulación del Hombro con Reflexología de Mano, Pie y Oreja

La World Reflexology Foundation (WRF) ofreció un taller en línea gratuito en junio de 2022 sobre Reflexología de Autoayuda dirigido al Dolor e Inflamación de las Articulaciones del Hombro. Este taller específico proporcionó a los participantes información sobre dónde y cómo usar técnicas de Reflexología en sus oídos, pies y manos para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación en las articulaciones del hombro. La instrucción fue proporcionada por entrenadores voluntarios de la WRF que, en el pasado, han ofrecido talleres presenciales y ahora están ofreciendo instrucción en línea, lo que tiene el potencial de llegar a aún más personas.

Los instructores que impartieron el taller son todos Reflexólogos que han superado un exhaustivo programa de formación de la WRF. Esta formación está específicamente dirigida a enseñar de la forma más eficaz posible a personas sin conocimientos previos, dónde y cómo trabajar sobre sí mismos para encontrar alivio mediante la Reflexología.

Tina Meyer actuó como moderadora, presentando a los entrenadores voluntarios participantes y sus áreas de instrucción, y dio una sinopsis de los mapas de reflexología en las manos, los pies y los oídos externos. **Bill Flocco** brindó información sobre la World Reflexology Foundation; su misión de ayudar a empoderar a todos en todo el mundo con los beneficios saludables de la Reflexología y, como organización sin fines de lucro, estos talleres se brindan de forma gratuita al público.



Tina explicando el Mapa de Reflexología Podal



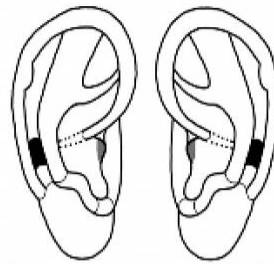
Kathy explicando cómo sostener el Punto Reflejo de la Glándula Suprarrenal en el Oído

La parte práctica fue dirigida por las entrenadoras voluntarias de WRF **Sage Grabler**, **Kathy Reynolds**, **Mitta Wise** y **Sara Chameides**. La instrucción comenzó con una rutina de reflexología auditiva para una relajación total. Trabajando en la cresta externa de la oreja donde encontramos el reflejo de la médula espinal, se desplegó suave y lentamente, usando el dedo índice en la parte superior de la oreja y el pulgar de apoyo detrás de la oreja. A continuación se demostró el punto Cero. Este poderoso Punto Maestro se puede encontrar entre los valles superior e inferior de la oreja en la cresta central. Este punto se mostró y se sostuvo suavemente con las puntas de los dedos índices, trabajando ambas orejas al mismo tiempo. Se alentó a tener cuidado de que los hombros

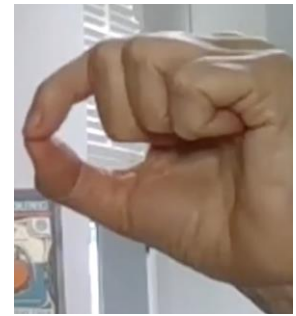
estén relajados mientras se hace esto, descansando los codos sobre una mesa o almohada para aliviar el estrés o la presión del cuello y los hombros.



Kathy mostrando la ubicación del Reflejo del hombro en la oreja.



Right Ear Left Ear
Ubicación del Reflejo del hombro en las orejas.

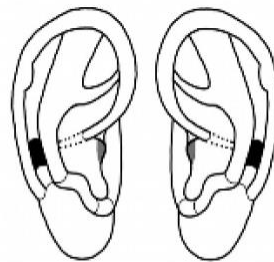


Técnicas de punta a punta para sujetar la punta del hombro en las orejas.

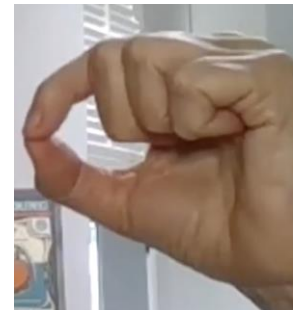
Aplicando el método «prioritario» de reflexología, que es el orden en el que se debe trabajar para obtener el máximo beneficio, la primera zona en la que se centró la atención para el dolor y la inflamación de la articulación del hombro fueron las orejas. El reflejo de la articulación del hombro se encuentra en la parte inferior del largo valle entre el borde interno y el borde externo. Se explicó que había que sujetar este punto reflejo con el dedo índice delante de la oreja y el pulgar detrás de la oreja, sujetándolo con la punta del pulgar y la punta del índice. A continuación, se pasó al punto reflejo suprarrenal de las orejas, ya que es un buen punto para reducir la inflamación. Este punto se encuentra en el Trago, también llamado colgajo facial, que es la protuberancia situada encima de la abertura externa de la oreja. La presión era suave y debía mantenerse durante varios minutos.



Kathy mostrando la ubicación del Reflejo del Hombro en la oreja.



Right Ear Left Ear
Ubicación del Reflejo del Hombro en las orejas.



Técnicas de punta a punta para sujetar la punta del hombro en las orejas.

A continuación, se demostraron los pies, prestando atención al área superior externa debajo del 3.º, 4.º y 5.º dedo en ambos lados plantar y dorsal. Se demostró el trabajo desde el almohadillado del lado plantar del pie hasta el borde exterior y luego el área dorsal, manteniéndose cerca de los dedos y trabajando con la técnica de rodillo con el pulgar y una sujeción y presión, utilizando las puntas del dedo índice y medio en las hendiduras del lado dorsal entre el 5.º y el 4.º dedo, y el 4.º y el 3.º dedo. En las ranuras, se fomentó un movimiento lento.



Sara mostrando cómo hacer reflejos para aliviar el Dolor en las Articulaciones del Hombro en el lado dorsal del pie



Bottom Right Bottom Left Top Left Top Right

Ubicación del Reflejo del Hombro en los pies.

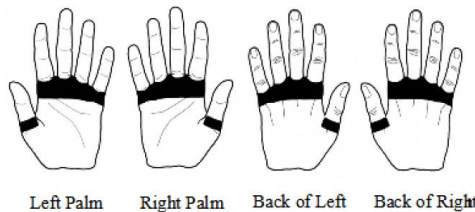


Sage Mostrando cómo reflejar el Reflejo de la Articulación del Hombro en su propio pie

Las manos siguieron e imitaron a los pies. Se trabajó tanto la palma como el dorso de la mano, desde el 3.º al 5.º dedo, así como en y alrededor del borde de la mano hasta el dorso, asegurándose de incluir los surcos, utilizando las mismas técnicas mostradas en los pies. Se ofreció un trabajo transversal de las fibras, utilizando una dirección diagonal, además de la dirección lateral explicada anteriormente en los pies.



Mitta mostrando cómo hacer reflejos para el dolor de hombro en su propia mano.



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right

Ubicación del Reflejo del Hombro en las manos.



Ubicación del reflejo del hombro en la mano.

En conclusión, trabajar los reflejos de la articulación del hombro, junto con el punto reflejo suprarrenal en las orejas para reducir la inflamación, ofrece un efecto positivo para aliviar el dolor y la inflamación en las articulaciones del hombro. La cantidad de tiempo que se dedica a estos puntos o áreas reflejas depende del tiempo permitido, sin embargo, se han reportado resultados aún más positivos con tiempos de trabajo más largos y reflejos con más frecuencia. No es necesario trabajar todas las áreas en una sesión; sin embargo, los principios de reflexión prioritaria mostrados pueden tener efectos más profundos. Como con cualquier trabajo corporal, es muy recomendable hidratarse después de terminar el trabajo.

La misión de la WRF es ayudar a empoderar a todas las personas de todo el mundo con los beneficios saludables de la Reflexología. Continúan ofreciendo talleres gratuitos de Autoayuda en línea y en persona cuando es seguro hacerlo. La *WRF depende completamente de donaciones del público y del apoyo de esfuerzos voluntarios. Para más información y para donar, por favor visita www.worldreflexologyfoundation.org.

*La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin fines de lucro que no promueve el aspecto vocacional de la profesión de Reflexología. La WRF existe como un proyecto humanitario para el mejoramiento de la salud de la humanidad en todo el mundo como su misión declarada.

Copyright © 2022 World Reflexology Foundation

Email: info@worldReflexologyfoundation.org 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.