



## Atelier d'auto-assistance sur les douleurs et inflammations articulaires de l'épaule avec réflexologie plantaire, mano-auriculaire

En juin 2022, la Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) a proposé un atelier en ligne gratuit de réflexologie d'auto-assistance pour soulager les douleurs et inflammations des articulations de l'épaule. Cet atelier, adapté à chaque situation, a permis aux participants d'apprendre où et comment utiliser les techniques de réflexologie sur les oreilles, les pieds et les mains pour soulager les douleurs et inflammations des articulations de l'épaule. L'enseignement a été dispensé par des formateurs bénévoles de la WRF, qui, par le passé, animaient des ateliers en présentiel et proposent désormais des formations en ligne, ce qui pourrait toucher un public encore plus large.

Les formateurs qui ont animé l'atelier sont tous des réflexologues ayant suivi une formation complète de la WRF. Cette formation vise spécifiquement à enseigner au profane comment et où travailler sur lui-même pour trouver un soulagement grâce à la réflexologie.

**Tina Meyer** a animé l'atelier et présenté les formateurs bénévoles participants ainsi que leurs domaines d'enseignement. Elle a également présenté les cartes de réflexologie des mains, des pieds et de l'oreille externe. **Bill Flocco** a présenté la Fondation Mondiale de Réflexologie, dont la mission est de permettre à chacun, partout dans le monde, de bénéficier des bienfaits de la réflexologie. En tant qu'association à but non lucratif, ces ateliers sont proposés gratuitement au public.



Tina expliquant la carte de réflexologie plantaire

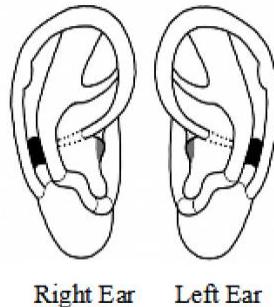


Kathy explique comment tenir le point réflexe de la glande surrénale sur l'oreille.

La partie pratique était animée par les formatrices bénévoles de la WRF, **Sage Grabler, Kathy Reynolds, Mitta Wise et Sara Chameides**. L'enseignement commençait par une séance de réflexologie auriculaire pour une relaxation totale. Travail sur la crête externe de l'oreille, où se trouve le réflexe médullaire, celle-ci était déployée doucement et lentement, l'index placé sur le dessus de l'oreille et le pouce en appui derrière. La démonstration du Point Zéro était ensuite proposée. Ce puissant Point Maître se situe entre les vallées supérieure et inférieure de l'oreille, sur la crête centrale. Ce point était présenté et maintenu doucement du bout des index, en travaillant les deux oreilles simultanément. Il était recommandé de veiller à ce que les épaules soient détendues pendant l'exercice, en posant les coudes sur une table ou un oreiller pour soulager la nuque et les épaules.



Kathy montre l'emplacement du réflexe de l'épaule sur l'oreille.



Localisation du réflexe de l'épaule sur les oreilles

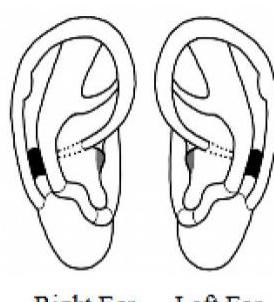


Techniques de pointe à pointe pour maintenir la pointe de l'épaule sur les oreilles.

En appliquant la méthode de réflexologie « prioritaire », qui correspond à l'ordre d'action pour un bénéfice maximal, la première zone ciblée pour les douleurs et inflammations de l'articulation de l'épaule était les oreilles. Le réflexe de l'articulation de l'épaule se situe dans la partie inférieure de la longue vallée entre la crête interne et la crête externe. Il était expliqué de maintenir ce point réflexe avec l'index devant l'oreille et le pouce derrière l'oreille, en maintenant le pouce et l'index. Le point réflexe surrénalien sur les oreilles était ensuite abordé, car il est efficace pour réduire l'inflammation. Ce point est situé sur le tragus, également appelé lambeau facial, qui est la saillie au-dessus de l'orifice externe de l'oreille. La pression était douce et devait être maintenue pendant plusieurs minutes.



Kathy montre l'emplacement du réflexe de l'épaule sur l'oreille.

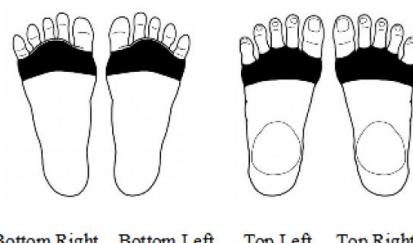


Localisation du réflexe de l'épaule sur les oreilles



Techniques de pointe à pointe pour maintenir la pointe de l'épaule sur les oreilles.

Les pieds ont ensuite été présentés, en insistant sur la zone supérieure externe, sous les 3e, 4e et 5e orteils, sur les faces plantaire et dorsale. Le travail a été effectué depuis le coussinet plantaire jusqu'au bord externe, puis sur la zone dorsale, en restant près des orteils et en utilisant la technique du roulement du pouce et du maintien-pressure, en plaçant le bout de l'index et du majeur dans les sillons de la face dorsale, entre les 5e et 4e orteils, et entre les 4e et 3e orteils. Un mouvement lent était encouragé sur ces sillons.



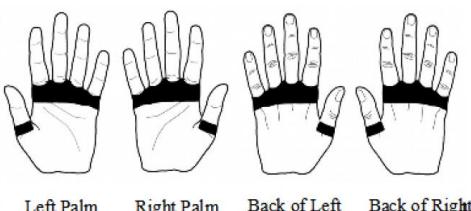
Sara montre comment effectuer des réflexes pour soulager la douleur de l'articulation de l'épaule sur le côté dorsal du pied

Les mains ont suivi et imité les pieds. Le travail a porté sur la paume et le dos de la main, du 3e au 5e doigt, ainsi que sur et autour du bord de la main jusqu'au dos, en veillant à inclure les sillons, en utilisant les mêmes techniques que celles présentées pour les pieds. Un travail en fibres transversales a été proposé, en diagonale, en plus de la direction latérale précédemment expliquée pour les pieds.



Localisation du réflexe de l'épaule sur les pieds.

Sage montre comment appliquer le réflexe articulaire de l'épaule sur son propre pied.



Mitta montre comment soulager sa douleur à l'épaule avec sa propre main.

Localisation du réflexe de l'épaule sur les mains.



Localisation du réflexe de l'épaule sur la main.

En conclusion, travailler les réflexes articulaires de l'épaule, ainsi que le point réflexe surrénalien situé sur les oreilles pour réduire l'inflammation, offre un effet positif sur le soulagement de la douleur et de l'inflammation des articulations de l'épaule. Le temps consacré à ces points ou zones réflexes dépend du temps disponible, mais des résultats encore plus positifs ont été observés avec des séances plus longues et des réflexes plus fréquents. Il n'est pas nécessaire de travailler toutes les zones en une seule séance ; cependant, les principes de réflexe prioritaire présentés peuvent avoir des effets plus profonds. Comme pour tout travail corporel, il est fortement recommandé de s'hydrater après chaque séance.

La mission de la WRF est de contribuer à faire découvrir les bienfaits de la réflexologie à tous les citoyens du monde. Des ateliers de développement personnel gratuits sont proposés en ligne et en présentiel dès que la sécurité le permet. La WRF\* dépend entièrement des dons du public et du soutien de bénévoles. Pour plus d'informations et pour faire un don, rendez-vous sur [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org).

\*La Fondation Mondiale de Réflexologie (WRF) est une fondation à but non lucratif qui ne promeut pas l'aspect professionnel de la réflexologie. La WRF est un projet humanitaire visant à améliorer la santé de l'humanité dans le monde entier, conformément à sa mission déclarée.

Copyright © 2022 Fondation Mondiale de Réflexologie

Courriel : [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org) [www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)  
Cet article peut être réutilisé à condition qu'il soit utilisé dans son intégralité sans ajouts ni modifications et qu'il inclut ce dernier paragraphe source. Cet article ne peut être réutilisé à des