



Teaching Self-Help Reflexology to the World

**WRF Online**

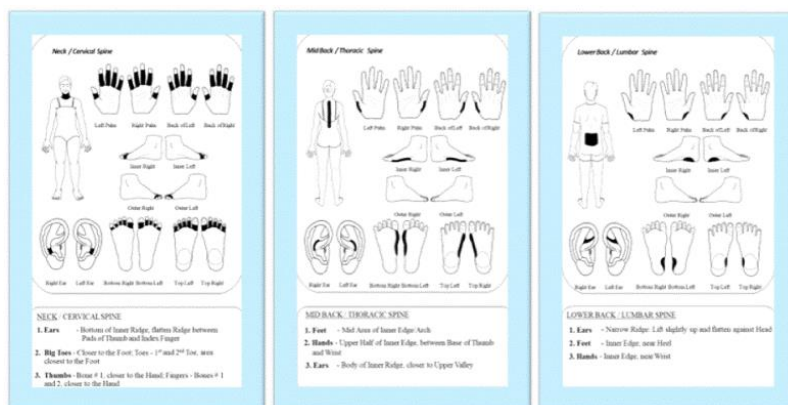
## **Selbsthilfe-Reflexologie-Workshop für Wirbelsäulengesundheit**

Die World Reflexology Foundation startete das neue Jahr mit einem Selbsthilfe-Zoom-Workshop mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengesundheit. Am 30. Januar verfolgten 31 Teilnehmende die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer der WRF dabei, wie sie zeigten, wo die Wirbelsäulenreflexpunkte an Ohren, Füßen und Händen bearbeitet werden.

**Mitta Wise**, Vorstandsmitglied der WRF und ehrenamtliche Trainerin, moderierte den Workshop, der mit einer kurzen Einführung in die WRF durch den Präsidenten und Gründer **Bill Flocco** begann.



Mitta führt durch den Selbsthilfe-Workshop



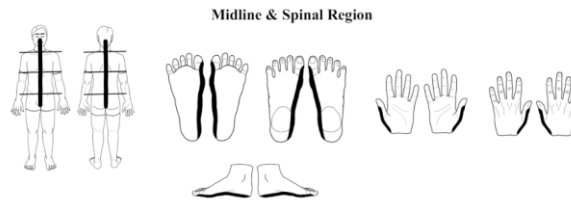
Lage der Wirbelsäulenreflexe an Füßen, Händen und Ohren

Bill gab einen Überblick über die Mission der WRF, darüber, was die Organisation tut und wie sie dies in der aktuellen Zeit umsetzt, nachdem die kostenfreien Selbsthilfe- und Familienhilfe-Reflexologie-Workshops der WRF von Präsenzformaten auf Online-Veranstaltungen umgestellt wurden.

Im Anschluss daran erläuterte Stefanie Sabouchian, Vizepräsidentin der WRF, die Reflexologiekarten sowie die Übersicht der Reflexkarten an Händen, Füßen und Ohren. Darüber hinaus stellte sie verschiedene Selbsthilfe-Reflexologie-Techniken vor, darunter das Daumenrollen, das statische Halten sowie das Halten mit kreisender Bewegung – alles mit sanfter, achtsamer Ausführung.



Bill erläutert die Mission der WRF



Mittlere Wirbelsäulenregion an Füßen und Händen



Stefanie zeigt die Wirbelsäulenreflexe an den Füßen

**Kathy Reynolds**, ehrenamtliche Trainerin und Vorstandsmitglied der WRF, begann den Schulungsteil mit der Erläuterung der Rückenmarksreflexe am äußeren Ohr. Kathy zeigte die Lage zunächst an einem Anschauungsmodell eines Kunststoff-Ohrs und demonstrierte die Technik anschließend an ihrem eigenen Ohr. Sie erklärte die Methode des langsamen und sanften Entfaltens des äußeren Ohrwulstknorpels und ermutigte die Teilnehmenden dabei, die Technik an ihren eigenen Ohren mitzumachen.

Darüber hinaus zeigte Kathy, wie beide Ohren gleichzeitig bearbeitet werden können, indem die Ellbogen auf einem Tisch abgelegt und die Schultern bewusst entspannt werden.



Kathy zeigt die Lage der Rückenmarksreflexe an den Ohren

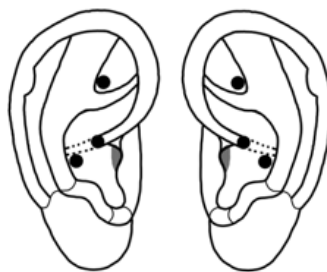


Kathy demonstriert, wie die Rückenmarksreflexe an den eigenen Ohren bearbeitet werden

**Melanie Giangreco**, ehrenamtliche Trainerin der WRF, zeigte den Teilnehmenden den Shen-Men-Punkt am Ohr. Melanie erklärte, dass Shen Men, der sich in der Fossa triangularis (dreieckige Vertiefung) befindet, eine tiefgehende Entspannung bewirkt und die Wirkung der anderen Reflexpunkte am Ohr verstärkt. Anschließend stellte Melanie den Muskelentspannungspunkt im unteren Ohrtal vor und wies darauf hin, dass diese beiden Reflexpunkte die Wirbelsäulengesundheit insgesamt unterstützen können.



Melanie zeigt die Lage des Shen-Men-Punktes an den Ohren



Shen-Men- und Muskelentspannungspunkte an den Ohren



Melanie zeigt die Lage des Muskelentspannungspunktes an den Ohren

Anschließend erläuterte **Tina Meyer**, Vorstandsmitglied und ehrenamtliche Trainerin der WRF, die Wirbelsäulenreflexpunkte am Ohr. Sie begann mit den zervikalen bzw. Nackenreflexpunkten, führte über den mittleren Rücken-/Thoraxbereich fort und schloss mit den lumbalen, sakralen und Steißbeinreflexpunkten ab. Tina setzte die Technik des Haltens der Reflexpunkte fort und bewegte sich dabei langsam durch die einzelnen Bereiche – entweder ein Ohr nach dem anderen oder beide Ohren gleichzeitig.



Tina demonstriert, wie der Nackenreflex an den Ohren bearbeitet wird



Tina zeigt die Lage des Thoraxreflexes an den Ohren



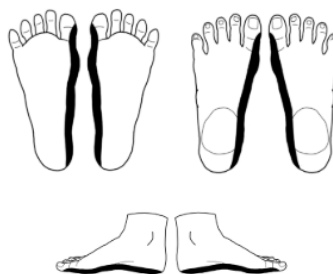
Tina zeigt die Lage des Lumbalreflexes an den Ohren

Die Wirbelsäulenreflexpunkte an den Füßen wurden von **Stefanie Sabouchian** vorgestellt. Mithilfe eines Kunststoff-Fußmodells erläuterte Stefanie die Abfolge der Rückenreflexpunkte, beginnend nahe der mittleren Ferse und entlang des Fußgewölbes bis hin zum großen Zeh. An ihrem eigenen Fuß zeigte sie anschließend, wie der Fuß bequem auf den Schoß gelegt und auf diese Weise bearbeitet werden kann, während er mit der gegenüberliegenden Hand gestützt wird.

Stefanie erklärte, dass die Wirbelsäulenreflexkarte des Fußes sowohl dimensional als auch linear bearbeitet werden kann. Bestehen Beschwerden in einem bestimmten Bereich des Rückens, kann dieser Bereich gezielt zuerst behandelt werden.



Stefanie demonstriert, wie der Lumbalreflex an den Füßen bearbeitet wird



Lage der Wirbelsäulenreflexe an den Füßen



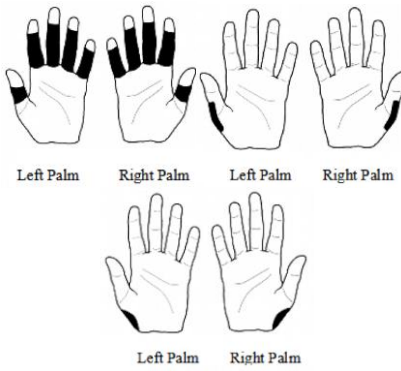
Stefanie demonstriert, wie der Thoraxreflex an den Füßen bearbeitet wird

Den Abschluss des Workshops bildete **Sara Chameides**, Vorstandsmitglied und ehrenamtliche Trainerin der WRF, die die Bereiche an den Händen erläuterte, an denen die Wirbelsäulenreflexpunkte bearbeitet werden. Sara nutzte ihre eigenen Hände als Modell und zeigte die Wirbelsäulenreflexkarte, die entlang der Mittellinie der Hand vom Handgelenk bis zum Daumen verläuft. Ähnlich wie beim Fuß erklärte sie, dass die Wirbelsäulenreflexkarte der Hand ebenfalls dreidimensional und ohne feste Reihenfolge bearbeitet werden kann.

Sara ermutigte dazu, regelmäßig an den Händen zu arbeiten, da diese einen besonders leicht zugänglichen Bereich darstellen.



Sara zeigt die Halswirbelsäulenreflexe an ihrer Hand



Lage der zervikalen, thorakalen und lumbalen Reflexe am Ohr



Sara zeigt die Lendenwirbelsäulenreflexe an ihrer eigenen Hand

Ob in Präsenz oder online – diese WRF-Workshops sind wirkungsvoll dabei, den Teilnehmenden Wissen über Reflexologie zu vermitteln, über jene Reflexpunkte, die für Selbsthilfe-Anwendungen genutzt werden können, darüber, was bei der Arbeit an den Reflexbereichen zu erwarten ist bzw. nicht zu erwarten ist, sowie über das Vertrautmachen mit diesen Techniken. Die World Reflexology Foundation wird diese Online-Zoom-Veranstaltungen auch in absehbarer Zukunft fortführen.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte die Website [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) und melden Sie sich für den Newsletter an.



**Copyright © 2021 World Reflexology Foundation**

[info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)

[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://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..