



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Fondation Mondiale de la réflexologie en ligne

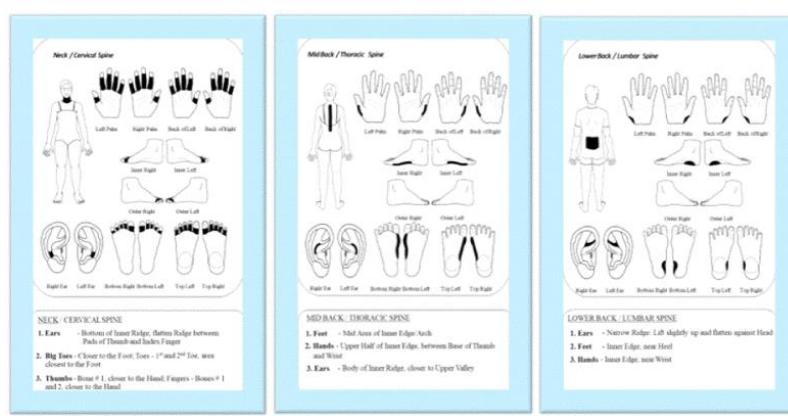
Atelier de réflexologie d'auto-assistance pour la santé de la colonne vertébrale

La Fondation Mondiale de Réflexologie a débuté la nouvelle année avec un atelier Zoom d'auto-assistance axé sur la santé vertébrale. Le 30 janvier, 31 participants ont pu observer les formateurs bénévoles de la Fondation montrer où travailler les points réflexes spinaux sur les oreilles, les pieds et les mains.

Mitta Wise, Membre du conseil d'administration du WRF et formateur bénévole, a animé l'atelier qui a débuté par une brève introduction au WRF par le président et fondateur **Bill Flocco**.



Mitta guidant l'atelier d'auto-assistance

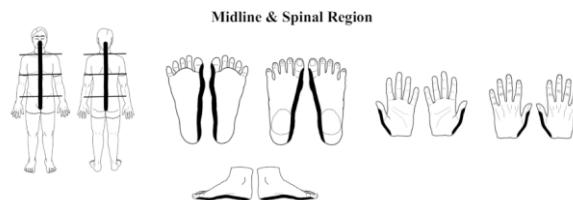


Localisation du réflexe spinal sur les pieds, les mains et les oreilles.

Bill a donné un aperçu de la mission de la WRF, de ce qu'elle fait et de la manière dont elle procède à l'heure actuelle, les ateliers de réflexologie gratuits de la WRF pour l'entraide familiale et personnelle étant passés d'une présentation en personne à une présentation en ligne. Après cette ouverture, **Stefanie..Sabouchian**, Vice-président de la WRF, a expliqué les cartes de réflexologie, la vue d'ensemble des cartes de réflexes sur les mains, les pieds et les oreilles, ainsi que les techniques de réflexologie d'auto-assistance : roulement du pouce, maintien statique, maintien avec mouvements circulaires, le tout devant être exécuté avec une attention délicate.



Bill expliquant la mission du WRF



Région médiane de la colonne vertébrale sur les pieds et les mains.



Stefanie montrant les réflexes spinaux sur les pieds

Kathy Reynolds, formatrice bénévole et membre du conseil d'administration de la WRF, a commencé le processus d'éducation en décrivant les réflexes de la moelle épinière sur l'oreille externe. Kathy a montré l'emplacement sur son support visuel d'une oreille en plastique, puis a fait une démonstration sur sa propre oreille. Elle a expliqué la technique consistant à dérouler le cartilage de la crête externe très lentement et délicatement, tout en encourageant les spectateurs à participer à la démonstration sur leur propre oreille. Kathy a également préparé le terrain en montrant comment travailler sur les deux oreilles simultanément en plaçant les coudes sur une table et en détendant les épaules.



Kathy montrant l'emplacement des réflexes de la moelle épinière sur les oreilles.

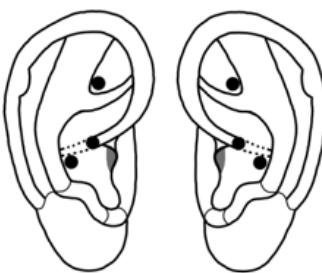


Kathy montre comment travailler les réflexes de la moelle épinière sur ses propres oreilles.

Melanie Giangreco, formatrice bénévole de la WRF, a montré aux participants le point Shen Men sur l'oreille. Melanie a expliqué que le Shen Men, situé dans la vallée triangulaire, entraîne une relaxation profonde et renforce le travail des autres points réflexes de l'oreille. Melanie a ensuite montré le point de relaxation musculaire situé dans la vallée inférieure de l'oreille, soulignant que ces deux points réflexes peuvent être bénéfiques pour la santé de la colonne vertébrale en général.



Mélanie montre l'emplacement de Shen Men sur les oreilles.



Shen Men et points de relaxation musculaire sur les oreilles.



Mélanie montre l'emplacement du point de relaxation musculaire sur les oreilles.

Ensuite, **Tina Meyer**, membre du conseil d'administration du WRF et formatrice bénévole, a expliqué les points réflexes de la colonne vertébrale situés sur l'oreille. Elle a commencé par les points réflexes cervicaux/nuque, a poursuivi avec ceux du milieu du dos/thoraciques, et a conclu avec les points réflexes lombaires/sacrum/coccyx. Tina a ensuite poursuivi la technique consistant à maintenir les points réflexes et à progresser lentement à travers eux, soit une oreille à la fois, soit les deux oreilles en même temps .



Tina montre comment travailler le réflexe du cou sur les oreilles.

Tina montrant l'emplacement du réflexe thoracique sur les oreilles.

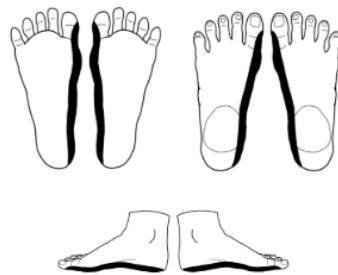
Tina montrant l'emplacement du réflexe lombaire sur les oreilles.

Les points réflexes spinaux des pieds ont été présentés par **Stefanie Sabouchian**.

À l'aide d'un pied en plastique, Stefanie a expliqué la progression des points réflexes du dos en commençant par la ligne médiane du talon et en remontant la voûte plantaire jusqu'au gros orteil. À l'aide de son propre pied, elle a montré comment le croiser confortablement sur les genoux et travailler ainsi, en soutenant le pied de la main opposée. Stefanie a expliqué que la carte réflexe spinale du pied pouvait être travaillée de manière dimensionnelle et linéaire, et qu'en cas de douleur dans une zone particulière du dos, celle-ci pouvait être traitée en priorité.



Stefanie montre comment travailler le réflexe lombaire sur les pieds.



Localisation du réflexe spinal sur les pieds

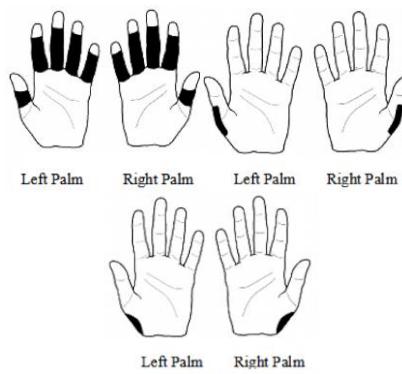


Stefanie montre comment travailler le réflexe thoracique sur les pieds.

Pour conclure l'atelier, **Sara Chameides**, membre du conseil d'administration de la WRF et formatrice bénévole, a expliqué les zones à travailler sur les mains pour les points réflexes de la colonne vertébrale. Sara a utilisé ses propres mains comme modèle afin de montrer la carte des points réflexes de la colonne, qui remonte de la base du poignet jusqu'au pouce. Elle a souligné, tout comme pour le pied, que la carte des réflexes de la colonne sur la main pouvait également être travaillée de manière tridimensionnelle et sans ordre particulier. Sara a encouragé à travailler fréquemment sur la main, car il s'agit d'une zone facile d'accès.



Sara montre les réflexes de la colonne cervicale sur sa main.



Localisations des réflexes cervicaux, thoraciques et lombaires sur l'oreille.



Sara montre les réflexes de la colonne vertébrale lombaire sur sa propre main.

Qu'ils se déroulent en présentiel ou en ligne, ces ateliers du WRF sont efficaces pour aider les participants à acquérir des connaissances en réflexologie, à identifier les points réflexes à stimuler pour en tirer des bénéfices en auto-traitement, à savoir ce qu'il faut attendre ou ne pas attendre du travail sur les zones réflexes et à se familiariser avec ces techniques. La Fondation Mondiale de Réflexologie continuera d'organiser ces événements en ligne via Zoom dans un avenir prévisible.

Pour plus d'informations, veuillez consulter leur site web www.worldreflexologyfoundation.org et inscrivez-vous à leur lettre d'information



Copyright © 2021 Fondation Mondiale de réflexologie

Courriel:info@worldReflexologyfoundation.org 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 paragraphe source final. Cet article ne peut être réutilisé à des fins de rémunération financière.