



Teaching Self-Help Reflexology to the World

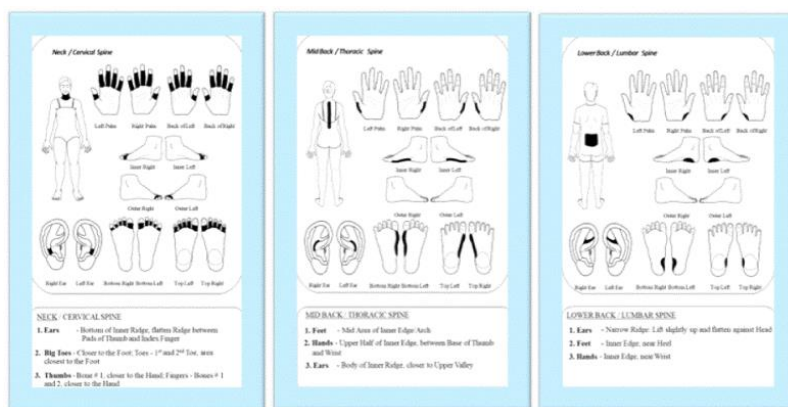
Internetowe warsztaty WRF refleksologii samopomocowej poświęcone zdrowiu kręgosłupa

World Reflexology Foundation rozpoczęła nowy rok warsztatami refleksologii samopomocowej poświęconymi zdrowiu kręgosłupa, prowadzonymi na platformie Zoom. W spotkaniu, które odbyło się 30 stycznia, wzięło udział 31 uczestników. Trenerzy-wolontariusze WRF pokazali, gdzie na uszach, stopach i dłoniach znajdują się punkty refleksologiczne odpowiadające kręgosłupowi.

Mitta Wise, członkini zarządu i trenerka-wolontariuszka WRF, poprowadziła warsztaty, które rozpoczęły się od krótkiego przedstawienia fundacji przez jej prezesa i założyciela, **Billa Flocco**.



Mitta prowadzi uczestników przez warsztaty refleksologii samopomocowej

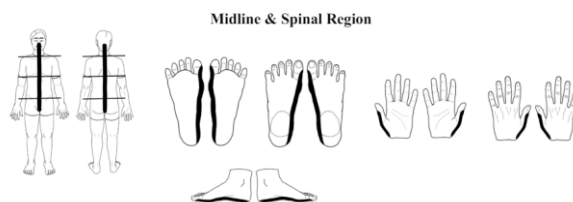


Lokalizacja obszarów refleksologicznych kręgosłupa na stopach, dłoniach i uszach.

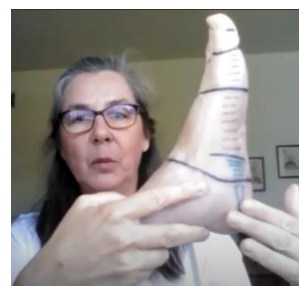
Bill przedstawił misję i działalność WRF oraz opowiedział, jak w obecnej sytuacji bezpłatne, stacjonarne warsztaty fundacji z zakresu refleksologii samopomocowej i wsparcia rodzinnego zostały przeniesione do internetu. Następnie Stefanie Sabounchian, wiceprezeska WRF, omówiła mapy refleksologiczne dłoni, stóp i uszu oraz techniki refleksologii samopomocowej: rolowanie kciukiem, nieruchome przytrzymanie i przytrzymanie z ruchem okrężnym. Podkreśliła, że wszystkie techniki należy wykonywać delikatnie i uważnie.



Bill przedstawia misję WRF



Obszar kręgosłupa wzdłuż linii środkowej stóp i dłoni.



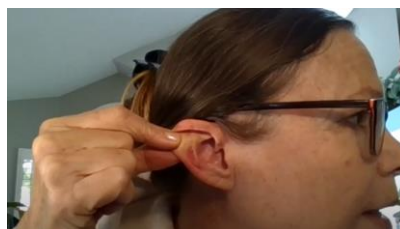
Stefanie pokazuje obszary refleksologiczne kręgosłupa na stopach.

Kathy Reynolds, trenerka-wolontariuszka i członkini zarządu WRF, rozpoczęła instruktaż od omówienia obszarów refleksologicznych rdzenia kręgowego na małżowinie usznej. Najpierw wskazała ich położenie na plastikowym modelu ucha, a następnie zademonstrowała technikę na własnym uchu.

Wyjaśniła, jak bardzo powoli i delikatnie opracowywać chrząstkę zewnętrzną krawędzi ucha, zachęcając uczestników do równoczesnej pracy na własnych uszach. Kathy pokazała również, jak pracować na obu uszach jednocześnie, opierając łokcie na stole i rozluźniając barki.



Kathy pokazuje położenie obszarów refleksologicznych rdzenia kręgowego na uszach.



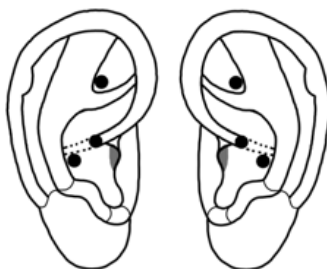
Kathy pokazuje, jak opracowywać obszary refleksologiczne rdzenia kręgowego na własnych uszach.

Melanie Giangreco, trenerka-wolontariuszka WRF, pokazała uczestnikom punkt Shen Men na uchu. Wyjaśniła, że Shen Men, położony w dole trójkątnym, jest w refleksologii kojarzony z głębokim odprężeniem i może wspierać pracę z pozostałymi punktami refleksologicznymi na uszach.

Następnie Melanie wskazała Punkt Rozluźnienia Mięśni, znajdujący się w dolnym zagłębieniu ucha. Zaznaczyła, że oba punkty mogą ogólnie wspierać pracę nad obszarami związanymi ze zdrowiem kręgosłupa.



Melanie pokazuje położenie punktu Shen Men na uszach.



Right Ear Left Ear

Punkty Shen Men i Rozluźnienia Mięśni na uszach.



Melanie pokazuje położenie Punktu Rozluźnienia Mięśni na uszach.

Następnie **Tina Meyer**, członkini zarządu i trenerka-wolontariuszka WRF, omówiła punkty refleksologiczne odpowiadające kręgosłupowi na uchu. Rozpoczęła od punktów związanych z odcinkiem szyjnym, następnie przeszła przez obszar odcinka piersiowego, a zakończyła na punktach odpowiadających odcinkowi lędźwiowemu, kości krzyżowej i kości guzicznej. Tina pokazała, jak przytrzymywać kolejne punkty i powoli przesuwac się między nimi, pracując na jednym uchu albo na obu jednocześnie.



Tina pokazuje, jak opracowywać obszar refleksologiczny odcinka szyjnego na uszach.



Tina wskazuje położenie obszaru refleksologicznego odcinka piersiowego na uszach.



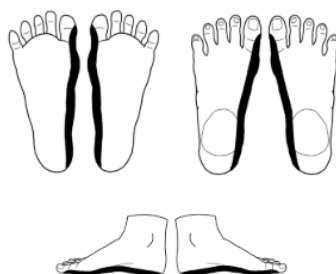
Tina wskazuje położenie obszaru refleksologicznego odcinka lędźwiowego na uszach.

Obszary refleksologiczne odpowiadające kręgosłupowi na stopach zaprezentowała **Stefanie Sabounchian**. Korzystając z plastikowego modelu stopy, pokazała ich przebieg: od środkowej części pięty, w górę wzdłuż łuku stopy, aż do dużego palca.

Na własnej stopie zademonstrowała, jak wygodnie założyć nogę na kolano i podczas pracy podparć stopę drugą dłonią. Stefanie wyjaśniła, że mapę refleksologiczną kręgosłupa na stopie można opracowywać zarówno wzdłuż linii, jak i trójwymiarowo. W przypadku dolegliwości dotyczących konkretnego odcinka pleców można rozpocząć właśnie od odpowiadającego mu obszaru.



Stefanie pokazuje na stopach, jak opracowywać obszar refleksologiczny odcinka lędźwiowego.



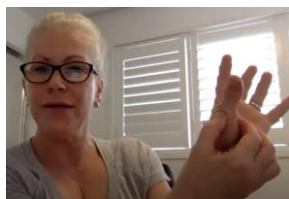
Lokalizacja obszaru refleksologicznego kręgosłupa na stopach.



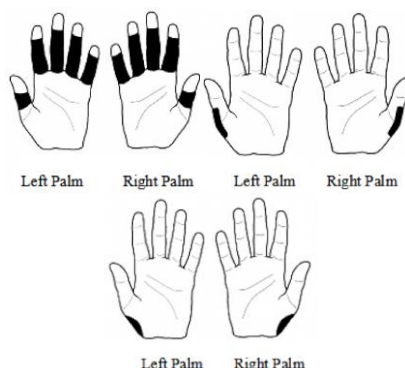
Stefanie pokazuje na stopach, jak opracowywać obszar refleksologiczny odcinka piersiowego.

Ostatnią część instruktażową poprowadziła **Sara Chameides**, członkini zarządu i trenerka-wolontariuszka WRF, która wyjaśniła, gdzie na dłoniach znajdują się punkty refleksologiczne odpowiadające kręgosłupowi. Na własnych dłoniach pokazała mapę biegnącą wzdłuż linii środkowej dłoni, od nadgarstka do kciuka.

Podobnie jak na stopie, mapę kręgosłupa na dłoni można opracowywać trójwymiarowo i bez konieczności zachowywania określonej kolejności. Sara zachęciła do częstej pracy na dłoniach, ponieważ są one łatwo dostępne.



Sara pokazuje obszary refleksologiczne odcinka szyjnego na własnej dłoni.



Lokalizacja obszarów refleksologicznych odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego na uchu.



Sara pokazuje obszary refleksologiczne odcinka lędźwiowego na własnej dłoni.

Niezależnie od tego, czy odbywają się stacjonarnie, czy online, warsztaty WRF pomagają uczestnikom poznawać refleksologię oraz punkty wykorzystywane w samopomocy. Wyjaśniają także, jakich efektów pracy na obszarach refleksologicznych można oczekiwać, a jakich nie, oraz uczą stosowania poszczególnych technik. World Reflexology Foundation będzie kontynuować wydarzenia online na platformie Zoom przez najbliższy czas.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.worldreflexologyfoundation.org, gdzie można również zapisać się do newslettera.



Prawa autorskie © 2021 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.