



Teaching Self-Help Reflexology to the World

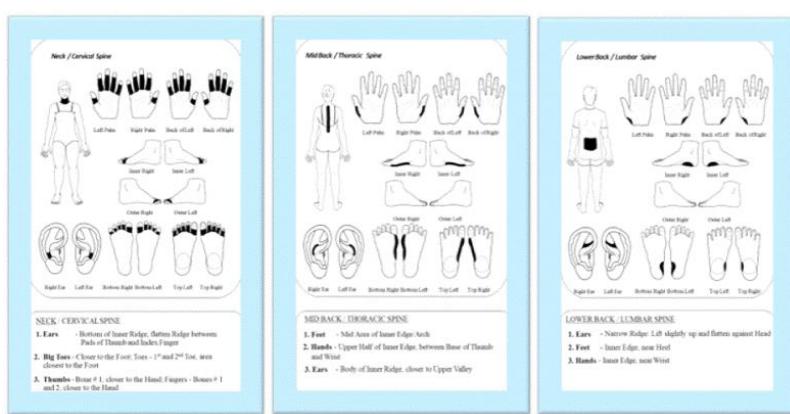
## WRF en Línea Taller de Reflexología de Autoayuda para la Salud Espinal

La World Reflexology Foundation comenzó el nuevo año con un Taller de Autoayuda por Zoom centrado en la salud de la columna vertebral. El 30 de enero, 31 participantes vieron a los formadores voluntarios de la WRF mostrar dónde trabajar los puntos reflejos de la columna vertebral en sus orejas, pies y manos.

**Mitta Wise**, miembro de la Junta Directiva de WRF y Capacitadora Voluntaria, organizó el taller que comenzó con una breve introducción al WRF por parte del Presidente y fundador **Bill Flocco**.



Mitta guiando a través del taller de Autoayuda

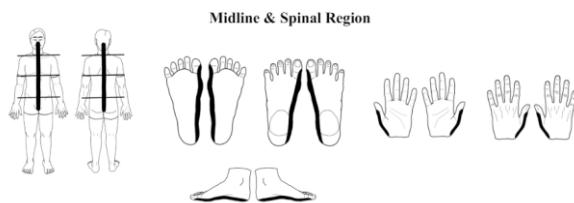


Ubicación del Reflejo Espinal en los pies, las manos y las orejas.

Bill ofreció una visión general de la misión de la WRF, lo que hacen y cómo lo hacen en los tiempos actuales, ya que los talleres gratuitos de reflexología de autoayuda/ayuda familiar de la WRF han pasado de ser presenciales a ser en línea. Tras esta introducción, **Stefanie Sabouchian**, Vicepresidenta de la WRF, explicó los Mapas de Reflexología, la descripción general de los Mapas de Reflejos en las manos, los pies y las orejas, así como las técnicas de Reflexología de Autoayuda: rodar con el pulgar, mantener la presión estática, mantener la presión con movimientos circulares, todo ello con suavidad y atención.



Bill explica la misión de WRF



Región Media Espinal en los pies y las manos.



Stefanie mostrando Reflejos Espinales en los pies.

**Kathy Reynolds**, Formadora Voluntaria de la WRF y miembro de la Junta Directiva de la WRF, comenzó el proceso educativo describiendo los reflejos de la médula espinal en el oído externo. Kathy mostró la ubicación en su ayuda visual de un oído de plástico y luego lo demostró en su propio oído. Explicó la técnica de desplegar el cartílago de la cresta externa muy lenta y suavemente, mientras animaba a los espectadores a participar con sus propios oídos. Kathy también preparó el escenario mostrando cómo trabajar en ambas orejas simultáneamente, colocando los codos sobre una mesa y relajando los hombros.



Kathy mostrando  
ubicación de los Reflejos de la  
Médula Espinal en los oídos.

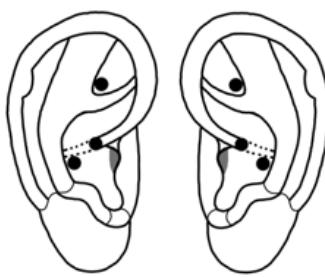


Kathy demostrando cómo  
trabajar los Reflejos de la Médula  
Espinal en sus propios oídos.

**Melanie Giangreco**, Formadora Voluntaria de WRF, mostró a los participantes el punto Shen Men en la oreja. Melanie explicó que Shen Men, situado en el valle triangular, proporciona una relajación profunda y potencia el trabajo de los demás puntos reflejos de las orejas. A continuación, Melanie reveló el punto de relajación muscular en el valle inferior de la oreja, señalando que estos dos puntos reflejos pueden beneficiar a la salud de la columna vertebral en general.



Melanie mostrando  
ubicación de Shen Men en las  
orejas.



Shen Men y Puntos de  
Relajación Muscular en las  
orejas.



Melanie mostrando  
ubicación del Punto de  
Relajación Muscular en las  
orejas.

A continuación, **Tina Meyer**, miembro de la Junta Directiva de WRF y Formadora Voluntaria, explicó los Puntos Reflejos de la Columna Vertebral en la oreja. Comenzó con los Puntos Reflejos Cervicales/del Cuello, pasando por los de la Parte Media de la Espalda/Torácicos, y concluyendo con los Puntos Reflejos Lumbares/Sacros/Coccígeos. Tina continuó con la técnica de mantener los Puntos Reflejos y moverse lentamente a través de ellos, ya sea en una oreja a la vez o combinando ambas orejas.



Tina demostrando cómo trabajar el Reflejo del Cuello en las orejas.

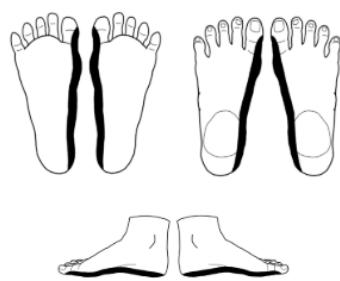
Tina mostrando la ubicación del Reflejo Torácico en las orejas.

Tina mostrando la ubicación del Reflejo Lumbar en las orejas.

Los Puntos Reflejos Espinales de los pies fueron presentados por **Stefanie Sabounchian**. Utilizando un pie de plástico para la demostración, Stefanie explicó la progresión de los Puntos Reflejos Espinales, comenzando cerca de la línea media del talón y subiendo por el arco hasta el dedo gordo del pie. Utilizando su propio pie, mostró cómo se podía cruzar cómodamente sobre el regazo y trabajar de esa manera, apoyando el pie con la mano opuesta mientras se trabajaba. Stefanie explicó que el Mapa de Reflejos Espinales del pie se puede trabajar tanto dimensionalmente como linealmente, y que si hay molestias en una zona concreta de la espalda, se puede tratar primero esa zona.



Stefanie demostrando cómo trabajar el Reflejo Lumbar en los pies.



Ubicación del Reflejo Espinal en los pies.

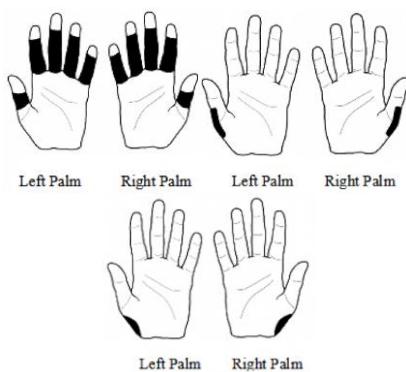


Stefanie demostrando cómo trabajar el Reflejo Torácico en los pies.

Para concluir el taller, **Sara Chameides**, miembro de la Junta Directiva de la WRF y formadora voluntaria, explicó las zonas de las manos en las que hay que trabajar para estimular los Puntos Reflejos Espinales. Sara utilizó sus propias manos como modelo para mostrar el Mapa Reflejo Espinal que recorre la línea media de la mano desde la muñeca hasta el pulgar. Señaló que, al igual que en el pie, el Mapa Reflejo Espinal de la mano también se puede trabajar de forma tridimensional y sin un orden concreto. Sara animó a trabajar a menudo en la mano, ya que es una zona de fácil acceso.



Sara mostrando Reflejos de la Columna Cervical en su mano.



Ubicaciones de los Reflejos Cervicales, Torácicos y Lumbares en la Oreja.



Sara mostrando Reflejos de la Columna Lumbar en su propia mano.

Ya sea en persona o en línea, estos talleres de la WRF son eficaces para ayudar a los participantes a adquirir conocimientos sobre Reflexología, sobre los Puntos Reflejos a los que acceder para obtener beneficios de Autoayuda, qué esperar/no esperar al trabajar las Áreas Reflejas y familiarizarse con estas técnicas. La World Reflexology Foundation continuará con estos eventos en línea a través de Zoom en un futuro próximo. Para obtener más información, consulta su sitio web [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) y suscríbete a su boletín informativo.



Copyright © 2021 World Reflexology Foundation

Email: [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org) [www.WorldReflexologyFoundation.org](http://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.