

|   |   |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Fondation Mondiale de<br/>Réflexologie<br/>Atelier en ligne gratuit d'auto-<br/>assistance<br/>Santé de l'estomac</b></p> |
|---|---|


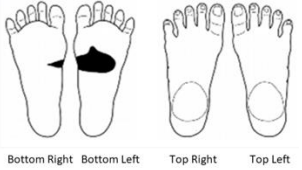

Le premier atelier de 2024 de la Fondation Mondiale de Réflexologie a porté sur la réflexologie d'auto-assistance pour la santé de l'estomac. « J'ai mal au ventre » est un mal courant chez les enfants comme chez les adultes. Quel bonheur de pouvoir utiliser les techniques de réflexologie d'auto-assistance pour soulager les inconforts dans cette zone ! Avec des participants venus du monde entier, de la Nouvelle-Zélande au Canada, cet atelier en ligne gratuit et non professionnel a parfaitement répondu à ce besoin. Grâce à la technique du reflexing prioritaire, les formateurs bénévoles de la WRF ont montré où travailler en priorité sur les pieds, les mains et les oreilles externes, dans un ordre spécifique pour obtenir les résultats les plus efficaces. Lors de cet atelier, les membres du conseil de la WRF — **Bill Flocco**, **Stefanie Sabouchian**, **Paul Harvey**, **Mitta Wise** — ainsi que la formatrice bénévole **Liz van Beek**, ont guidé les participants à travers une présentation d'une heure.

|  |  |   |
|--|--|---|
|                                      |                               |       |
| <p>Stefanie Sabouchian :<br/>Facilitatrice<br/>Qu'est-ce que la Fondation<br/>Mondiale de Réflexologie<br/>(WRF) ?</p> | <p>Bill Flocco : Qu'est-ce que la<br/>réflexologie ? Réflexes<br/>prioritaires et Réflexes<br/>progressifs ?</p> | <p>Plus de 90 participants<br/>venus de 4 continents et de<br/>8 pays du monde entier</p> |


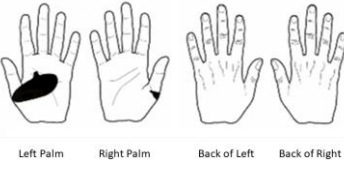
Qu'est-ce que la réflexologie ? C'est une méthode douce et non invasive pour soulager les douleurs par la relaxation. La réflexologie utilise des cartes reproduisant le corps humain, situées sur les pieds, les mains et l'oreille externe. Par une légère pression, on peut travailler la zone des cartes en fonction de la partie du corps affectée. La santé du ventre passe non seulement par le travail sur les points réflexes de l'estomac, mais aussi par la relaxation de toute la zone de soutien de la région abdominale supérieure gauche.

**Stefanie Sabouchian** a présenté **Bill Flocco** pour expliquer les avantages de la réflexologie prioritaire. Bill a informé les spectateurs des découvertes faites il y a 40 ans, selon lesquelles le fait de pratiquer la réflexologie dans des ordres particuliers pour différents problèmes de santé permettait de soulager la douleur avec plus de succès qu'il n'y paraissait. Bill a posé la question suivante : si le fait de travailler les trois zones en premier, deuxième et troisième lieu apporte le plus grand soulagement, alors pourquoi ne pas apprendre la réflexologie dans cet ordre de priorité ? Bill a également présenté les avantages de la charte des couleurs qui utilise les couleurs

pour cartographier le corps en régions. Ces régions colorées correspondent aux endroits où l'on peut pratiquer la réflexologie d'auto-assistance sur son propre corps.

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | <p>Reflex Location for Stomach on the Feet</p>  <p>Bottom Right Bottom Left Top Right Top Left</p> |  |
| Liz Van Beek : Technique de marche/roulement du pouce                             | Pour les problèmes d'estomac : les pieds d'abord  | Liz Van Beek : Réflexe gastrique   |

La première priorité pour aider à la santé de l'estomac était les pieds. Liz van Beek a commencé par donner des instructions sur le pied gauche, sous la ligne du diaphragme, sur la zone molle située sous la boule et le coussinet. Elle a démontré que la marche du pouce consistait à faire glisser le pouce sur le tissu par petits mouvements, en veillant à ne pas travailler trop profondément pour ne pas faire mal, mais en exerçant une pression suffisante pour ressentir le mouvement. Pour accéder au pied, Liz a croisé son pied gauche sur son genou droit, en précisant qu'un oreiller sous le genou pourrait être utile, mais qu'il ne fallait pas le faire si cela provoque une gêne. Liz a commencé par le côté médial du pied, suggérant qu'il serait plus facile d'y accéder. Faisant une démonstration sur son propre pied, Liz s'est déplacée dans la direction du pied pour couvrir la zone du réflexe du grand estomac, détendant ainsi les muscles correspondants dans la partie supérieure gauche de l'abdomen. Elle a ensuite raconté l'histoire d'un de ses clients qui avait utilisé cette technique d'auto-assistance pour un problème d'estomac. Après environ 5 minutes, la cliente a dû quitter la pièce en raison des résultats positifs qu'elle avait obtenus. À son retour, la cliente était stupéfaite des résultats et de l'efficacité du travail. Liz a conclu en travaillant également le pied droit, en se concentrant sur une petite zone autour de la voûte plantaire, en rappelant qu'il faut travailler lentement et fréquemment pour obtenir de meilleurs résultats.

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p>Reflex Location for Stomach on the Hands</p>  <p>Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right</p> |  |
| Paul Harvey : Localisation du réflexe gastrique                                     | Pour les problèmes d'estomac: les mains en 2 <sup>e</sup> étape  | Paul Harvey : Techniques de réflexologie pour l'estomac                               |

**Paul Harvey** a guidé la deuxième zone prioritaire, la main. Il a montré que la zone ciblée de la main gauche se situait à l'endroit où le pouce rejoint la main et traverse la zone centrale molle de la paume. En montrant aux spectateurs comment tenir leur main gauche dans leur main droite, Paul a utilisé la marche du pouce illustrée précédemment pour travailler la zone réflexe de l'estomac. Suggérant aux spectateurs de s'exercer sur leurs propres mains, il a montré comment utiliser la marche du pouce le long de la paume, du poignet aux doigts. Couvrir toute cette zone lentement et fréquemment, en prévoyant au moins 5 minutes si possible et jusqu'à 15 minutes, permet d'obtenir des changements positifs.

|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  |  |
| Stefanie Sabouchian :<br>Réflexologie de l'estomac sur<br>l'oreille en plastique  | Pour les problèmes<br>d'estomac : Les oreilles<br>3 <sup>e</sup> étape            | Stefanie Sabouchian :<br>Réflexe de l'estomac                                      |

Le dernier domaine prioritaire enseigné était les oreilles externes par Stefanie Sabouchian. À l'aide d'une grande oreille en plastique, Stefanie a montré que le réflexe de l'estomac se trouvait au centre de l'oreille, entre les vallées supérieure et inférieure. Deux façons de trouver ce point ont été expliquées. En commençant par le conduit auditif et en remontant légèrement le long de la crête jusqu'à l'encoche entre les vallées et en utilisant le bout de votre doigt pour aplatir doucement. L'autre méthode consiste à suivre l'extérieur de l'oreille et à remonter jusqu'au visage en passant le doigt entre les deux vallées et en sentant l'encoche. Ce point doit être maintenu sur les deux oreilles simultanément et, si possible, les coudes posés sur une table pour soulager la tension du cou. Ce maintien donne de meilleurs résultats lorsqu'il est effectué pendant au moins 5 minutes ou plus.

Stefanie a raconté l'histoire d'un voyage en voiture en haut d'une montagne, au cours duquel elle a eu le mal des transports. Elle a maintenu ce point sur elle-même pendant le reste du trajet et est arrivée à destination en se sentant mieux. Le mal des transports l'avait quittée. Cependant, le membre de sa famille qui la suivait est arrivé très malade. Stefanie lui a montré ce point et lui a suggéré de le tenir. Au bout de 10 minutes, le membre de la famille a été soulagé de son malaise. Stefanie a souligné que le bout du doigt couvre la zone la plus large pour le réflexe de l'estomac qui, à son tour, détend la grande région abdominale supérieure.

|   |  |   |
|---|--|---|
|  |  |  |
| Plus de 90 participants de<br>4 continents et 8 pays du<br>monde entier             | Mitta Wise : Revue Réflexe<br>gastrique sur les pieds, les<br>mains et les oreilles  | Plus de 90 participants<br>venus de 4 continents et de<br>8 pays du monde entier      |

Mitta Wise a encouragé les participants à visiter: [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org), Pour en savoir plus sur les activités de la WRF et sur la réflexologie, consultez le site web. Vous pouvez également vous inscrire à la newsletter. Mitta a également passé en revue les zones réflexes prioritaires abordées et comment les travailler. Elle a expliqué qu'il est important de pratiquer la réflexologie d'auto-assistance de manière régulière, pendant au moins 5 minutes, voire plus si le temps le permet. L'importance de rester hydraté a été soulignée, comme pour toute réflexologie, même l'auto-assistance.

Améliorer la santé des personnes du monde entier est l'objectif de la Fondation Mondiale de Réflexologie. La réflexologie en libre-service ne connaît aucune barrière. Les ateliers en ligne, les vidéos et les articles d'atelier comme celui-ci sont gratuits et disponibles sur notre site web. [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)\*. L'organisation est entièrement bénévole. Le WRF compte sur les dons et les subventions pour financer son rayonnement et son développement. Les dons sont acceptés sur notre site web.

[www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org), Vous pouvez également l'envoyer par courrier à l'adresse suivante : P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. Aidez-nous en faisant connaître ces programmes de formation gratuits en réflexologie. N'oubliez pas d'inviter votre famille, vos amis, vos voisins et vos collègues au prochain atelier de réflexologie gratuit en ligne de la WRF.

\*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 © 2024 Fondation Mondiale de Réflexologie.

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

Cet article peut être réutilisé tant qu'il est utilisé dans son intégralité, sans ajout ni modification, et qu'il inclut ce paragraphe source final. Cet article ne peut être réutilisé à des fins lucratives.