



Pierwsze warsztaty World Reflexology Foundation w 2024 roku były poświęcone refleksologii samopomocowej wspierającej zdrowie żołądka. „Boli mnie brzuch” to częsta dolegliwość zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Możliwość zastosowania technik refleksologii samopomocowej w celu zmniejszenia dyskomfortu w tym obszarze może być bardzo pomocna.

W tych bezpłatnych warsztatach online, które nie stanowiły szkolenia zawodowego, uczestniczyły osoby z całego świata - od Nowej Zelandii po Kanadę. Trenerzy-wolontariusze WRF pokazali opracowywanie priorytetowe, czyli miejsca na stopach, dłoniach i małżowinach usznych, które warto opracowywać w pierwszej, drugiej i trzeciej kolejności, aby jak najlepiej wykorzystać refleksologię samopomocową.

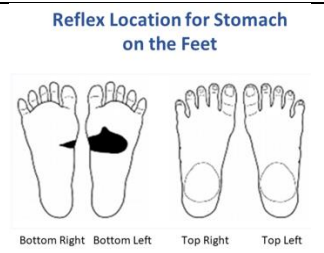
Podczas godzinnej prezentacji uczestników prowadzili członkowie zarządu WRF: **Bill Flocco**, **Stefanie Sabouchian**, **Paul Harvey** i **Mitta Wise**, a także trenerka-wolontariuszka **Liz van Beek**.



Czym jest refleksologia? To delikatna, nieinwazyjna metoda, która przez odprężenie może wspierać łagodzenie bólu i dolegliwości. Refleksologia korzysta z map przypominających ciało człowieka, znajdujących się na stopach, dłoniach i małżowinach usznych. Delikatny ucisk pozwala opracowywać obszary map odpowiadające częściom ciała, w których występują dolegliwości. Wspieranie zdrowia żołądka obejmuje nie tylko jego punkty refleksologiczne, lecz także rozluźnianie całego obszaru odpowiadającego lewej górnej części jamy brzusznej.

Warsztaty moderowała **Stefanie Sabouchian**, która przedstawiła **Billa Flocco**. Bill wyjaśnił, na czym polega opracowywanie priorytetowe i jakie może mieć znaczenie w refleksologii samopomocowej. Opowiedział o obserwacjach sprzed 40 lat, zgodnie z którymi praca w określonej kolejności przy różnych dolegliwościach częściej wiązała się z poczuciem ulgi.

Zwrócił uwagę, że warto poznać kolejność opracowywania trzech obszarów jako pierwszego, drugiego i trzeciego priorytetu, ponieważ może to pomóc w pełniejszym wykorzystaniu refleksologii samopomocowej. Bill omówił również zalety kolorowej mapy, na której ciało podzielono na obszary oznaczone kolorami. Odpowiadają one miejscom na własnym ciele, gdzie można stosować refleksologię samopomocową.

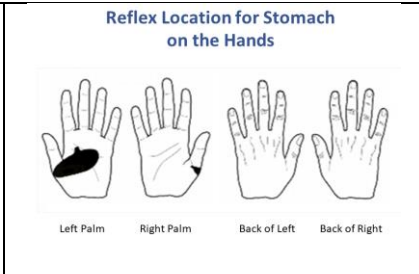
		
Liz van Beek: technika chodzenia i rolowania kciukiem	Przy dolegliwościach żołądka: stopy jako pierwszy priorytet	Liz van Beek: obszar refleksologiczny żołądka

Pierwszym obszarem priorytetowym wspierającym zdrowie żołądka były stopy. **Liz van Beek** rozpoczęła instruktaż od lewej stopy, poniżej linii przepony, na miękkiej podeszwie pod kłębem i poduszką stopy. Pokazała technikę chodzenia kciukiem, czyli przesuwanie go po tkance drobnymi ruchami. Nacisk powinien być wyczuwalny, ale nie na tyle głęboki, aby powodował ból.

Aby dosięgnąć stopy, Liz założyła lewą nogę na prawe kolano. Wyjaśniła, że pomocna może być poduszka pod kolaniem, o ile takie ułożenie nie wywołuje dyskomfortu. Rozpoczęła od wewnętrznej strony stopy, w pobliżu łuku, ponieważ ten obszar może być najłatwiej dostępny. Następnie przesuwiała się w poprzek stopy, obejmując większy obszar refleksologiczny żołądka i wspierając rozluźnienie obszaru odpowiadającego lewej górnej części jamy brzusznej.

Liz opowiedziała również o klientce, która zastosowała tę technikę samopomocową przy dolegliwościach żołądkowych. Po około pięciu minutach klientka musiała na chwilę wyjść z pokoju z powodu odczuwanej reakcji organizmu. Po powrocie była zaskoczona swoimi odczuciami po wykonanej pracy.

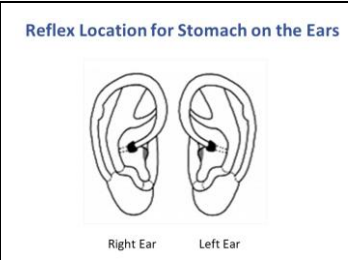
Na zakończenie Liz opracowała także prawą stopę, koncentrując się na niewielkim obszarze przy wewnętrznym łuku. Ponownie podkreśliła, że spokojna, powolna i regularna praca może sprzyjać lepszym odczuciom.

		
Paul Harvey: lokalizacja obszaru refleksologicznego żołądka	Przy dolegliwościach żołądka: dłonie jako drugi priorytet	Paul Harvey: techniki opracowywania obszaru refleksologicznego żołądka

Pracę na drugim obszarze priorytetowym, czyli dłoniach, poprowadził **Paul Harvey**. Pokazał, że na lewej dłoni warto pracować od miejsca, w którym kciuk łączy się z dłonią, w poprzek jej miękkiej, środkowej części.

Podtrzymując lewą dłoń prawą, Paul opracowywał obszar refleksologiczny żołądka wcześniej pokazaną techniką chodzenia kciukiem. Zachęcał uczestników do równoczesnej pracy na własnych dłoniach i przesuwał kciukiem w poprzek wnętrza dłoni oraz od nadgarstka ku palcom.

Wyjaśnił, że powolne i częste opracowywanie całego obszaru przez co najmniej pięć minut, a w miarę możliwości do piętnastu minut, może sprzyjać lepszym odczuciom i pełniejszemu wykorzystaniu refleksologii samopomocowej.

		
Stefanie Sabouchian: obszar refleksologiczny żołądka na plastikowym modelu ucha	Przy dolegliwościach żołądka: uszy jako trzeci priorytet	Stefanie Sabouchian: obszar refleksologiczny żołądka

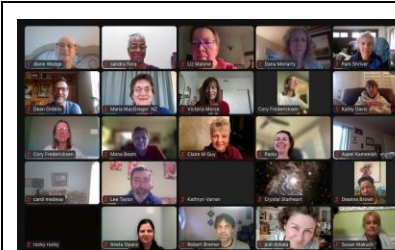
Ostatnim obszarem priorytetowym były małżowiny uszne, które omówiła **Stefanie Sabouchian**. Na dużym plastikowym modelu ucha wskazała obszar refleksologiczny żołądka, położony pośrodku ucha, między górnym i dolnym zagłębieniem.

Wyjaśniła dwa sposoby odnajdywania tego punktu. Można rozpocząć przy przewodzie słuchowym i przesunąć się lekko w górę grzbietu, do wcięcia między zagłębieniami, a następnie delikatnie przyłożyć opuszkę palca. Można też przesuwając palec wzdłuż zewnętrznej części ucha w stronę twarzy, wejść między oba zagłębienia i wyczuć znajdujące się tam wcięcie.

Punkt warto przytrzymywać jednocześnie na obu uszach przez co najmniej pięć minut lub dłużej, jeśli czas na to pozwala. Dobrze jest oprzeć łokcie na stole, aby zmniejszyć napięcie szyi.

Stefanie opowiedziała o podróży samochodem pod górę, podczas której pojawiły się u niej objawy choroby lokomocyjnej. Przez pozostałą część jazdy przytrzymywała ten punkt i dotarła na miejsce z lepszym samopoczuciem. Osoba z jej rodziny, jadąca drugim samochodem, przybyła natomiast z silnymi dolegliwościami. Stefanie pokazała jej ten punkt i zasugerowała jego przytrzymywanie. Po dziesięciu minutach dyskomfort się zmniejszył.

Stefanie zaznaczyła, że opuszka palca obejmuje szerszy obszar refleksologiczny żołądka, co może wspierać rozluźnienie większego obszaru odpowiadającego górnej części jamy brzusznej.

		
Ponad 90 uczestników z 4 kontynentów i 8 krajów świata	Mitta Wise: podsumowanie Obszar refleksologiczny żołądka na stopach, dłoniach i uszech	Ponad 90 uczestników z 4 kontynentów i 8 krajów świata

Mitta Wise zachęciła uczestników do odwiedzenia strony www.worldreflexologyfoundation.org, gdzie można znaleźć więcej informacji o działalności WRF i refleksologii oraz zapisać się do

newslettera. Mitta przypomniała także omówione obszary priorytetowe i sposoby ich opracowywania. Wyjaśniła, że refleksologię samopomocową warto stosować regularnie, przez co najmniej pięć minut, a jeśli czas na to pozwala, także dłużej. Przypomniano również o znaczeniu odpowiedniego nawodnienia po każdej formie refleksologii, także samopomocowej.

Celem World Reflexology Foundation jest wspieranie lepszego zdrowia ludzi na całym świecie. Refleksologia samopomocowa nie zna barier. Warsztaty online, filmy oraz artykuły z warsztatów, takie jak ten, są bezpłatne i dostępne na naszej stronie www.worldreflexologyfoundation.org*. Organizacja działa całkowicie na zasadzie wolontariatu. WRF opiera się na darowiznach i grantach, które finansują jej działania edukacyjne i rozwój. Darowizny można przekazywać przez stronę www.worldreflexologyfoundation.org albo wysyłać pocztą na adres P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. Zachęcamy do rozpowszechniania informacji o tych bezpłatnych programach edukacyjnych z zakresu refleksologii samopomocowej. Zaproś rodzinę, przyjaciół, sąsiadów i współpracowników na kolejne bezpłatne warsztaty online WRF poświęcone refleksologii.

*World Reflexology Foundation (WRF) jest fundacją non profit, która nie promuje zawodowego aspektu profesji refleksologa. WRF działa jako projekt humanitarny, którego deklarowaną misją jest poprawa zdrowia ludzi na całym świecie.

Prawa autorskie © 2024 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.