



World Reflexology Foundation

Autoayuda en Línea Gratuita

Taller de Salud Estomacal

El primer taller de 2024 de la World Reflexology Foundation se centró en la Reflexología de Autocuidado para la Salud del Estómago. "Me duele la pancita" es un mal común tanto en niños como en adultos. Qué maravilloso poder usar técnicas de Reflexología de Autocuidado para mejorar la incomodidad en esa área. Con una audiencia de todo el mundo, desde Nueva Zelanda hasta Canadá, este taller en línea gratuito y no vocacional hizo precisamente eso. Usando Reflejos Prioritarios, los Entrenadores Voluntarios de WRF demostraron dónde trabajar primero, segundo y tercero en los pies, manos y orejas externas para obtener los resultados más productivos. En este taller, los miembros de la junta de WRF, **Bill Flocco, Stefanie Sabouchian, Paul Harvey, Mitta Wise** y la entrenadora voluntaria **Liz van Beek** guiaron a los participantes en una presentación de una hora.

Stefanie Sabouchian: Facilitadora. ¿Qué es la World Reflexology Foundation?	Bill Flocco: ¿Qué es la Reflexología? ¿Reflexología Prioritaria y Reflexología de Progresión?	Más de 90 participantes de 4 continentes y 8 países de todo el mundo

¿Qué es la Reflexología...? Es una forma suave y no invasiva de aliviar dolores y molestias a través de la relajación. La reflexología utiliza mapas que se asemejan al cuerpo humano y que se pueden encontrar en los pies, las manos y las orejas externas. Usando una presión suave, se puede trabajar en el área de los mapas para corresponder con la parte afectada del cuerpo. La salud del estómago incluye no solo enfocarse en los puntos reflejos del estómago, sino también relajar toda el área de soporte en la región abdominal superior izquierda.

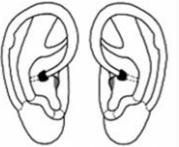
Moderando el taller, **Stefanie Sabouchian** presentó a **Bill Flocco** para explicar los beneficios de la Reflexología Prioritaria. Bill explicó a los asistentes los descubrimientos de hace 40 años que apoyaban la práctica de la reflexología en orden específico para diferentes problemas de salud, aliviando el dolor con mayor éxito que sin ella. Bill planteó la pregunta de si trabajar las tres áreas (1.^a, 2.^a y 3.^a) para lograr el mayor alivio, ¿por qué no aprenderlo en ese orden de prioridad? Bill también explicó los beneficios de la Tabla de Colores, que utiliza colores para mapear el cuerpo por regiones. Estas regiones coloreadas corresponden a dónde practicar la Reflexología de Autoayuda en el propio cuerpo.

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Feet</p> <p style="text-align: center;">Bottom Right Bottom Left Top Right Top Left</p>	
Liz Van Beek: Técnica de Caminar/Rodar con el Pulgar	Para problemas estomacales: pies primero	Liz Van Beek: Reflejo Estomacal

La primera prioridad para ayudar en la salud del estómago eran los pies. **Liz van Beek** comenzó instruyendo sobre el pie izquierdo, debajo de la línea del diafragma, en el área suave debajo de la bola y el cojín. Ella demostró el "caminar con el pulgar" moviendo el pulgar a lo largo del tejido en pequeños movimientos, prestando atención a no trabajar tan profundo que doliera, pero con suficiente presión para sentir el movimiento. Para acceder al pie, Liz cruzó su pie izquierdo sobre su rodilla derecha, señalando que una almohada debajo de la rodilla podría ser útil, pero que no lo hiciera si causaba alguna molestia. Liz comenzó en el lado medial o del arco del pie, sugiriendo que podría ser más fácil de acceder. Demostrando en su propio pie, Liz se movió en la dirección a través del pie para cubrir el área reflexológica del estómago mayor, relajando a su vez los músculos correspondientes en la parte superior izquierda del abdomen. Luego contó una historia de éxito en la que una de sus clientes utilizó esta técnica de Autoayuda para un problema estomacal. Después de unos 5 minutos, la cliente tuvo que excusarse de la sala debido a los resultados positivos que encontró. Al regresar, la cliente estaba asombrada por los resultados y la efectividad del trabajo. Liz concluyó trabajando también el pie derecho, enfocándose en un área pequeña alrededor del arco medial, reiterando que trabajar lentamente y trabajar frecuentemente produce mejores resultados.

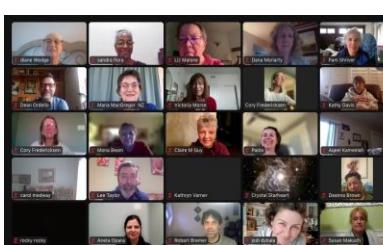
	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Hands</p> <p style="text-align: center;">Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right</p>	
Paul Harvey: Ubicación del Reflejo Estomacal	Para problemas estomacales: Manos en segundo lugar	Paul Harvey: Técnicas de Reflejo Estomacal

Guiando la segunda área de prioridad, la mano, estaba **Paul Harvey**. Paul mostró que el área de enfoque en la mano izquierda es donde el pulgar se une a la mano y se extiende hasta la suave área central de la palma. Al mostrar a los espectadores cómo acunar su mano izquierda en la mano derecha, Paul utilizó el recorrido del pulgar previamente mostrado para trabajar el área de reflejo del estómago. Sugerir a los espectadores que practiquen en sus propias manos, él demostró el uso del recorrido con el pulgar a través de la palma y desde la muñeca hasta los dedos. Los beneficios de cubrir toda el área lentamente y con frecuencia, permitiendo al menos 5 minutos si es posible y hasta 15 minutos, es donde se podría encontrar un cambio positivo.

	<p>Reflex Location for Stomach on the Ears</p>  <p>Right Ear Left Ear</p>	
<p>Stefanie Sabouchian: Oreja de Plástico para Reflejo Estomacal</p>	<p>Para problemas estomacales: Las orejas en tercer lugar</p>	<p>Stefanie Sabouchian: Reflejo Estomacal</p>

El área de prioridad final enseñada fue la de las orejas externas por **Stefanie Sabouchian**. Usando una gran oreja de plástico para demostrar, Stefanie destacó el reflejo del estómago como estando en el centro de la oreja, entre los valles superior e inferior. Se explicaron dos maneras de encontrar este punto. Comenzando desde el canal auditivo y moviéndote ligeramente hacia arriba por la cresta hasta el hueco entre los valles y usando la yema de tu dedo para aplanar suavemente. La otra era seguir a lo largo del exterior de la oreja y trazar hacia la cara moviendo el dedo entre los dos valles y sentir el hueco. Este punto debe mantenerse en ambas orejas simultáneamente, y si es posible, mientras se hace esto, para aliviar la tensión en el cuello, descansar los codos sobre una mesa. Este punto tiene los mejores resultados cuando se mantiene durante al menos 5 minutos o más.

Stefanie compartió una historia de viajar en coche por una montaña y marearse. Mantuvo este punto en sí misma durante el resto del viaje y llegó al destino sintiéndose mejor. Su mareo por el coche la había dejado. Sin embargo, su familiar que venía detrás llegó muy enfermo. Stefanie le mostró este punto y sugirió presionarlo. Después de 10 minutos, el familiar se sintió aliviado de su malestar. Stefanie señaló que la yema del dedo cubre una área más amplia para el reflejo del estómago, lo que a su vez relaja la mayor parte de la región abdominal superior.

		
Más de 90 participantes de 4 continentes y 8 países de todo el mundo	Mitta Wise: Revisión del Reflejo del Estómago en los Pies, Manos y Oídos	Más de 90 participantes de 4 continentes y 8 países de todo el mundo

Mitta Wise animó a los participantes a visitar www.worldreflexologyfoundation.org, para obtener más información sobre lo que hace la WRF y sobre la Reflexología. También se podía encontrar allí la inscripción para el boletín. Mitta también hizo un resumen de las áreas reflejas prioritarias que se cubrieron y cómo trabajar en ellas. Ella explicó que se debe realizar la Reflexología de Autoayuda de manera consistente y durante al menos 5 minutos, y más tiempo si se permite. Se aconsejó la importancia de mantenerse hidratado, al igual que con cualquier Reflexología, incluso la de Autoayuda.

Brindar una mejor salud a las personas en todo el mundo es el objetivo de la World Reflexology Foundation. La reflexología de Autoayuda no tiene barreras. Los Talleres en Línea, Videos de Talleres y Artículos de Talleres como este son gratuitos y se encuentran en nuestro sitio web [www.worldreflexologyfoundation.org*](http://www.worldreflexologyfoundation.org). La organización funciona completamente de manera voluntaria. La WRF depende de donaciones y subvenciones para financiar su alcance y crecimiento. Las donaciones se aceptan en nuestro sitio web www.worldreflexologyfoundation.org, o puede enviarse por correo postal a P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. Por favor, ayúdanos a difundir estos programas educativos gratuitos de reflexología para el autocuidado. Recuerda invitar a tu familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo al próximo taller gratuito de reflexología en línea de la WRF.

*La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin fines de lucro que no promueve el aspecto vocacional de la profesión de Reflexología. La WRF existe como un proyecto humanitario para el mejoramiento de la salud de la humanidad en todo el mundo como su misión declarada.

Copyright © 2024 World Reflexology Foundation

Email: info@worldReflexologyfoundation.org 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.