



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Selbsthilfe-Reflexologie bei gesundheitlichen Themen der Frau Prämenstruelles Syndrom / Menstruation / Menopause

Erstaunlicherweise leiden 75 % aller menstruierenden Frauen an irgendeiner Form des prämenstruellen Syndroms (PMS), und 85 % der Frauen in den Wechseljahren berichten über das Auftreten unterschiedlicher Symptome mit variierender Intensität. Angesichts dieser hohen Zahlen bot die World Reflexology Foundation (WRF) im Oktober 2022 einen Online-Workshop zur Selbsthilfe-Reflexologie an, der sich gezielt mit gesundheitlichen Themen der Frau befasste.

Wie bei früheren Workshops wurde auch dieser nicht berufsbezogene Workshop kostenfrei angeboten und von ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern der WRF angeleitet. Der Workshop beinhaltete praktische Demonstrationen, sodass die Teilnehmenden aktiv mitarbeiten konnten. Der Schwerpunkt lag darauf, wo nach dem Prinzip des Priority Reflexing an Füßen, Ohren und Händen gearbeitet werden sollte, um möglichst schnell Linderung zu erzielen.

Volunteer trainer Tina Meyer began the workshop with introductions and a basic tutorial of Reflexology. Bill Flocco, President of the World Reflexology Foundation, gave a brief history of the non-profit and its mission to bring the healthy benefits of reflexology to everyone around the world through self-help reflexology. The workshops, which before the pandemic were done in person, have now been moved online and continue to be free. Prior to this workshop, all participants were emailed a WRF reflexology chart of the priority reflex points for women's health issues.



Tina Meyer: Moderatorin
erläutert Fuß-, Hand- und
Ohrreflexologie



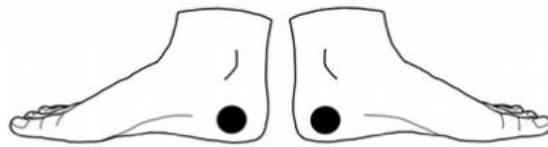
Bill Flocco: Was ist die World
Reflexology Foundation?
Priority- und Progression-
Reflexing?



Teilnehmende aus den
USA und aus der ganzen
Welt

Der erste demonstrierte Prioritätsbereich waren die Füße, vorgestellt von der ehrenamtlichen Trainerin Mitta Wise. Der Uterusreflexpunkt befindet sich an der Innenseite des Knöchels, direkt unterhalb des medialen Malleolus (innerer Knöchel). Mitta demonstrierte die Anwendung der Daumenrolltechnik über den gesamten Bereich und erklärte, dass bei spürbarer Empfindlichkeit der Druck reduziert und besonders sanft gearbeitet werden sollte. Dieser Reflexpunkt kann empfindlich und sehr sensibel sein, insbesondere wenn bereits Symptome bestehen.

Mitta empfahl zudem, den gesamten umliegenden Bereich einzubeziehen und an beiden Füßen zu arbeiten. Sie erläuterte außerdem, dass längere Anwendungszeiten dazu beitragen können, eine stärkere Linderung zu erzielen.



Inner Right

Inner Left

Bei Uterusbeschwerden: Füße zuerst



Mitta Wise: Uterusreflex

In der Prioritätenabfolge folgten anschließend die Ohren, angeleitet von der ehrenamtlichen Trainerin Kathy Reynolds. Kathy zeigte, dass sich der Uterusreflexpunkt am Ohr in der Fossa triangularis (dreieckige Vertiefung) befindet und dass dieser Punkt durch die Arbeit mit der Fingerspitze des Zeigefingers, in Richtung Gesicht hin, gut erreicht werden kann. Es wurde empfohlen und demonstriert, beide Ohren gleichzeitig zu bearbeiten und – sofern möglich – die Ellbogen während des Haltens auf einem Tisch abzulegen. Die Halteposition kann so lange beibehalten werden, wie es die Zeit erlaubt, während ruhige, tiefe Atemzüge genommen werden.

Im weiteren Verlauf der Arbeit an den Ohren wurde zudem der Master-Endokrinpunkt vorgestellt, der dabei helfen kann, hormonelle Ausschüttungen auszugleichen, die häufig menopausale Symptome wie Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen verursachen. Dieser kraftvolle Punkt befindet sich in der Rille direkt unterhalb des Tragus (Gesichtslappen). Auch hier zeigte Kathy die Anwendung mit der Fingerspitze des Zeigefingers – diesmal jedoch mit deutlich geringerem Druck –, indem die Fingerspitze sanft in dieser Rille platziert und gehalten wird. Die Arbeit erfolgt wiederum an beiden Ohren gleichzeitig und kann so lange durchgeführt werden, wie es die Zeit zulässt.



Right Ear Left Ear

Bei Uterusbeschwerden: Ohren zweitens



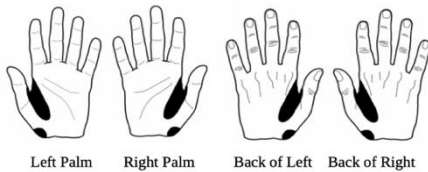
Kathy Reynolds:
Uterusreflex



Sara Chameides:
Master-Endokrinpunkt

Als letzter Bereich in der Prioritätenreihenfolge – jedoch ebenso wichtig – wurden die Hände vorgestellt. Die ehrenamtliche Trainerin Laurie Hanna hielt eine Hand in der anderen, um zu demonstrieren, wo unterhalb des Daumens am Handgelenk gearbeitet werden sollte, wobei darauf geachtet wurde, den gesamten Bereich einzubeziehen. Dieser Bereich, der Uterusreflex, befindet sich an beiden Händen. Laurie wies darauf hin, dass dieser Bereich durch alltägliche Aktivitäten stark beansprucht wird und sich die Reflexarbeit dort häufig besonders wohltuend anfühlt.

Der letzte vorgestellte Punkt befand sich im großen Zwischenraum der Hand, dem fleischigen Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger. Laurie verwendete dabei die sogenannte Klemmtechnik, bei der der Daumen auf der Außenseite und der Zeigefinger auf der Handflächenseite platziert wird, und empfahl, diesen Punkt mindestens fünf Minuten oder länger zu halten. Dies kann dazu beitragen, Spannungen im Bauchraum zu lösen, weshalb dieser Punkt für schwangere Frauen als Kontraindikation gilt.



Bei Uterusbeschwerden: Hände drittens



Laurie Hanna: Uterusreflex



Laurie Hanna: Großer Zwischenraum der Hand

Das Ziel der World Reflexology Foundation ist es, die Gesundheit von Menschen weltweit zu verbessern. Selbsthilfe-Reflexologie kennt keine Barrieren. Die Online-Workshops, Workshop-Videos und Workshop-Artikel – wie dieser – sind kostenlos und auf der Website www.worldreflexologyfoundation.org verfügbar. Die Organisation arbeitet vollständig auf ehrenamtlicher Basis und ist auf Spenden und Fördermittel angewiesen, um ihre Arbeit und ihr Wachstum zu finanzieren. Spenden können über die Website getätigt oder per Post an folgende Adresse gesendet werden:

P.O. Box 821
La Verne, CA 91750, USA

Bitte helfen Sie mit, diese kostenlosen Bildungsprogramme zur Selbsthilfe-Reflexologie weiterzuverbreiten, und laden Sie Familie, Freunde, Nachbarn und Kolleginnen und Kollegen zum nächsten kostenlosen Online-Reflexologie-Workshop der WRF ein.

**Die World Reflexology Foundation (WRF) ist eine gemeinnützige Stiftung und fördert nicht den beruflichen Aspekt des Reflexologie-Berufs. Die WRF versteht sich als humanitäres Projekt zur Förderung der Gesundheit der Menschheit weltweit.*

Copyright © 2022 World Reflexology Foundation
info@worldReflexologyfoundation.org
www.WorldReflexologyFoundation.org

Dieser Artikel darf ausschließlich vollständig, ohne Ergänzungen oder Änderungen und unter Beibehaltung dieses abschließenden Quellenabschnitts weiterverwendet werden. Eine Nutzung zu finanziellen Zwecken ist nicht gestattet.