



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Réflexologie en auto-traitement pour les problèmes de santé des femmes — Syndrome pré-menstruel / Menstruation / Ménopause

Incroyablement, 75 % de toutes les femmes menstruées présentent une forme de syndrome prémenstruel (SPM), et 85 % des femmes ménopausées déclarent ressentir des symptômes de types et d'intensités variés. Avec de tels pourcentages, la World Reflexology Foundation (WRF) a proposé en octobre 2022 un atelier en ligne de réflexologie en auto-traitement ciblant les problèmes de santé des femmes. Comme lors des précédents ateliers, cet atelier non professionnel a été offert gratuitement et animé par des formatrices bénévoles de la WRF. L'atelier comprenait des démonstrations pratiques permettant aux participantes de suivre en direct, en mettant l'accent sur les zones réflexes prioritaires des pieds, des oreilles et des mains afin d'apporter le soulagement le plus rapide.

La formatrice bénévole Tina Meyer a ouvert l'atelier par des présentations et un tutoriel de base sur la réflexologie. Bill Flocco, président de la World Reflexology Foundation, a retracé brièvement l'histoire de cette organisation à but non lucratif et sa mission : rendre accessibles à tous, partout dans le monde, les bienfaits de la réflexologie grâce à l'auto-traitement. Les ateliers, qui avant la pandémie se déroulaient en présentiel, se tiennent désormais en ligne et restent gratuits. Avant cet atelier, tous les participants avaient reçu par e-mail une carte de réflexologie du WRF indiquant les points réflexes prioritaires pour les problèmes de santé des femmes.



Tina Meyer : Animatrice expliquant la réflexologie des pieds, des mains et des oreilles

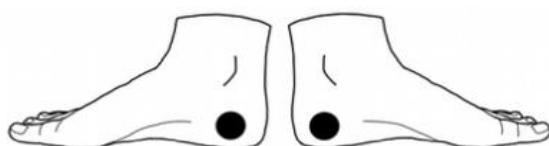


Bill Flocco : Qu'est-ce que la World Reflexology Foundation ? Réflexologie prioritaire et par progression?



Participants des États-Unis et du monde entier

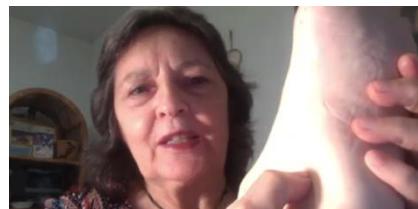
La première zone prioritaire démontrée fut les pieds, par la formatrice bénévole Mitta Wise. Le point réflexe de l'utérus a été montré sur la face interne de la cheville, juste en dessous de la malléole médiale (os interne de la cheville). Mitta a démontré la technique du roulement du pouce sur toute la zone en expliquant que, si une sensibilité est ressentie, il faut adapter la pression et travailler doucement. Ce point réflexe peut être sensible, voire douloureux, si la personne présente des symptômes. Mitta a également suggéré de travailler sur une zone plus large, sur les deux pieds, et a précisé que des séances plus longues peuvent aider à apporter un soulagement accru.



Inner Right

Inner Left

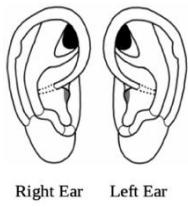
Pour les problèmes utérins : commencer par les pieds



Mitta Wise: Réflexe Utérin

Les oreilles ont suivi dans l'ordre de priorité, sous la direction de Kathy Reynolds, formatrice bénévole. Kathy a démontré que le point de réflexe utérin sur l'oreille est situé dans la fosse triangulaire (vallée triangulaire) et qu'en utilisant le bout de l'index, en se rapprochant du visage, le point de réflexe est couvert. Il a été suggéré et démontré de travailler les deux oreilles en même temps et, si cela est possible, de poser les coudes sur une table pendant la prise. La prise peut durer aussi longtemps que le temps le permet, tout en prenant des respirations profondes et relaxantes.

En continuant avec les oreilles, il a été démontré que le point Master Endocrine aide à équilibrer les sécrétions hormonales qui causent souvent les symptômes de la ménopause tels que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Ce point puissant est situé dans le sillon juste en dessous du Tragus (rabat du visage). De nouveau, en utilisant le bout de l'index, mais avec beaucoup moins de pression cette fois, Kathy a montré comment placer légèrement le bout de l'index dans ce sillon et le maintenir doucement, en utilisant les deux oreilles, aussi longtemps que le temps le permet.



Pour les problèmes utérins : les oreilles en deuxième étape

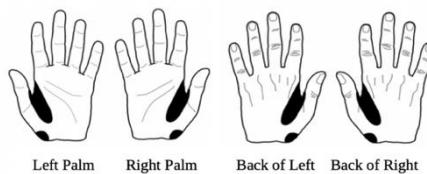


Kathy Reynolds : Point réflexe de l'utérus



Sara Chameides : Point Maître Endocrinien

Les mains viennent en dernier dans l'ordre des priorités, mais sont tout aussi importantes. Laurie Hanna, formatrice bénévole, a pris une main dans l'autre pour montrer où travailler sous le pouce, au niveau du poignet, en veillant à travailler toute la zone. Cette zone, le réflexe utérin, se trouve sur les deux mains. Laurie a souligné que cette zone particulière est surmenée par les activités quotidiennes et qu'il est souvent agréable de la travailler. Le dernier point était situé dans la grande palmure, la zone charnue entre le pouce et l'index. Laurie a utilisé la méthode de la "pince" en plaçant le pouce à l'extérieur et l'index sur la surface de la paume et a recommandé de maintenir cette position pendant au moins cinq minutes. Cette méthode peut aider à relâcher la tension dans la région abdominale, ce qui explique pourquoi elle peut être contre-indiquée pour les femmes enceintes.



Pour les problèmes utérins : les mains en 3^e position



Laurie Hanna: Réflexe utérin



Laurie Hanna : Grand web

L'atelier s'est conclu par une brève révision de tous les points réflexes prioritaires présentés, assurée par la formatrice bénévole Sara Chameides, suivie d'une séance de questions-réponses.

Il a été recommandé de travailler sur ces points pendant de plus longues périodes, plusieurs fois par jour si possible. Il a également été suggéré de bien s'hydrater après la réflexologie.

La mission du WRF est de contribuer à l'autonomisation de toutes les personnes dans le monde grâce aux bienfaits de la réflexologie, et de continuer à proposer gratuitement des ateliers d'auto-assistance en ligne, ou en présentiel lorsque les conditions de sécurité le permettent.

Le WRF repose entièrement sur les dons du public ainsi que sur le soutien des bénévoles.

Pour faire un don au *WRF, veuillez visiter www.worldreflexologyfoundation.org.

* La World Reflexology Foundation (WRF) est une fondation à but non lucratif qui ne fait pas la promotion de l'aspect professionnel de la réflexologie en tant que métier.

Conformément à sa mission déclarée, le WRF existe en tant que projet humanitaire visant à améliorer le bien-être des populations à travers le monde.

© 2022 Fondation mondiale de réflexologie

Courriel:info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

Cet article peut être réutilisé à condition qu'il soit utilisé dans son intégralité sans ajouts ni modifications et qu'il inclut ce paragraphe source final. Cet article ne peut être réutilisé à des fins de rémunération financière.