



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Refleksologia samopomocowa przy dolegliwościach zdrowotnych kobiet Zespół napięcia przedmiesiączkowego / miesiączka / menopauza

Aż 75% miesiączkujących kobiet doświadcza objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), a 85% kobiet w okresie menopauzy zgłasza objawy o różnym charakterze i nasileniu. Mając na uwadze te dane, World Reflexology Foundation (WRF) zorganizowała w październiku 2022 roku warsztaty online poświęcone refleksologii samopomocowej przy dolegliwościach zdrowotnych kobiet.

Podobnie jak wcześniejsze spotkania, warsztaty były bezpłatne, prowadzone przez trenerów-wolontariuszy WRF i nie stanowiły szkolenia zawodowego. Obejmowały część praktyczną, podczas której uczestnicy mogli wykonywać techniki równocześnie z prowadzącymi. Skupiono się na priorytetowej kolejności pracy na stopach, uszach i dłoniach, która może wspierać pełniejsze wykorzystanie refleksologii samopomocowej przy łagodzeniu dolegliwości.

Trenerka-wolontariuszka Tina Meyer rozpoczęła warsztaty od przedstawienia prowadzących oraz krótkiego wprowadzenia do refleksologii. Bill Flocco, prezes World Reflexology Foundation, opowiedział o historii tej organizacji non profit oraz jej misji, którą jest udostępnianie ludziom na całym świecie refleksologii samopomocowej jako formy wspierania zdrowia i dobrostanu.

Warsztaty, które przed pandemią odbywały się stacjonarnie, zostały przeniesione do internetu i nadal są bezpłatne. Przed spotkaniem wszyscy uczestnicy otrzymali pocztą elektroniczną mapę WRF przedstawiającą priorytetowe punkty refleksologiczne związane ze zdrowiem kobiet.



Tina Meyer, prowadząca,
wyjaśnia refleksologię stóp,
dłoni i uszu



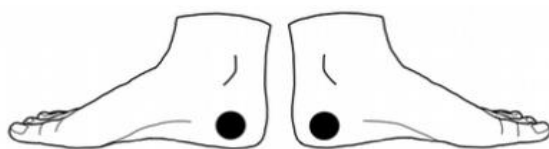
Bill Flocco: czym jest World
Reflexology Foundation?
Opracowywanie priorytetowe i
sekwencyjne



Uczestnicy ze Stanów
Zjednoczonych i innych
krajów

Pierwszym obszarem w kolejności priorytetowej były stopy, które zaprezentowała trenerka-wolontariuszka Mitta Wise. Wyjaśniła, że punkt refleksologiczny macicy znajduje się po wewnętrznej stronie stawu skokowego, tuż pod kostką przyśrodkową. Mitta pokazała rolowanie kciukiem na całym obszarze i zaznaczyła, że w przypadku tkliwości należy zmniejszyć nacisk oraz pracować delikatnie.

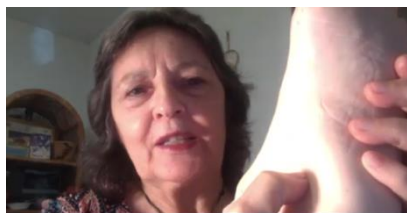
Podkreśliła również, że punkt ten może być szczególnie wrażliwy u osób doświadczających objawów. Zasugerowała objęcie pracą większego obszaru, opracowywanie obu stóp oraz dłuższą, spokojną praktykę, która może sprzyjać lepszym odczuciom.



Inner Right

Inner Left

Przy dolegliwościach związanych z macicą: stopy jako pierwszy priorytet



Mitta Wise: punkt refleksologiczny macicy

Drugim obszarem w kolejności priorytetowej były uszy, a instruktaż poprowadziła trenerka-wolontariuszka Kathy Reynolds. Pokazała, że punkt refleksologiczny macicy znajduje się w dole trójkątnym. Aby go objąć, należy umieścić czubek palca wskazującego w tym zagłębieniu i przesunąć go bliżej twarzy.

Kathy zaleciła pracę na obu uszach jednocześnie oraz, jeśli to możliwe, oparcie łokci na stole podczas przytrzymywania punktów. Można je przytrzymywać tak długo, jak pozwala na to czas, spokojnie i głęboko oddychając.

Następnie pokazano Główny Punkt Endokryny, który według założeń refleksologii może wspierać pracę z objawami związanymi ze zmianami hormonalnymi, takimi jak uderzenia gorąca i nocne poty w okresie menopauzy. Punkt znajduje się w bruzdzie tuż poniżej skrawka ucha. Kathy pokazała, jak bardzo delikatnie umieścić w niej opuszkę palca wskazującego i przytrzymywać punkt na obu uszach jednocześnie tak długo, jak pozwala na to czas.



Right Ear Left Ear

Przy dolegliwościach związanych z macicą: uszy jako drugi priorytet



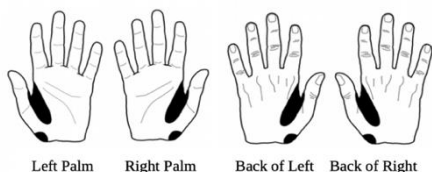
Kathy Reynolds: punkt refleksologiczny macicy



Sara Chameides: Główny Punkt Endokryny

Ostatnim, ale równie ważnym obszarem w kolejności priorytetowej były dłonie. Trenerka-wolontariuszka Laurie Hannah objęła jedną dłoń drugą i pokazała, gdzie pracować poniżej kciuka, przy nadgarstku, podkreślając potrzebę opracowania całego obszaru. Obszar refleksologiczny macicy znajduje się na obu dłoniach. Laurie zauważyła, że miejsce to jest intensywnie używane podczas codziennych czynności, dlatego jego opracowywanie może być dobrze odczuwalne.

Ostatni punkt znajdował się w mięsistym obszarze błony między kciukiem a palcem wskazującym. Laurie zastosowała technikę „zacisku”, umieszczając kciuk po zewnętrznej stronie dłoni, a palec wskazujący po stronie wewnętrznej. Zaleciła przytrzymywanie punktu przez co najmniej pięć minut. Ponieważ praca na tym punkcie może sprzyjać rozluźnieniu okolicy brzucha, kobietom w ciąży nie zaleca się jego opracowywania.



Przy dolegliwościach związanych z macicą: dłonie jako trzeci priorytet



Laurie Hannah: obszar refleksologiczny macicy



Laurie Hannah: obszar błony między kciukiem a palcem wskazującym

Warsztaty Warsztaty zakończyły się krótkim przypomnieniem wszystkich omówionych punktów priorytetowych, które przeprowadziła trenerka-wolontariuszka Sara Chameides, oraz sesją pytań i odpowiedzi. W miarę możliwości zalecono dłuższą pracę, wykonywaną nawet kilka razy dziennie. Przypomniano również o odpowiednim nawodnieniu po wykonaniu refleksologii.

Misją WRF jest umożliwianie ludziom na całym świecie korzystania z refleksologii jako formy wspierania zdrowia i dobrostanu. Fundacja nadal organizuje bezpłatne warsztaty refleksologii samopomocowej online, a gdy jest to bezpieczne - również stacjonarnie.

Działalność WRF opiera się całkowicie na darowiznach i pracy wolontariuszy. Aby przekazać darowiznę na rzecz WRF*, odwiedź stronę www.worldreflexologyfoundation.org.

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

Prawa autorskie © 2022 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.