



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Reflexología de Autoayuda para Problemas de Salud de la Mujer Síndrome Premenstrual/Menstruación/Menopausia

Increíblemente, el 75 % de todas las mujeres que menstrúan padecen algún tipo de síndrome premenstrual, y el 85 % de las mujeres menopáusicas afirman experimentar síntomas de diversa índole y gravedad. Con porcentajes como estos, la World Reflexology Foundation (WRF) impartió en octubre de 2022 un taller en línea sobre Reflexología de Autoayuda para Problemas de Salud Femenina. Al igual que en talleres anteriores, este taller no profesional se ofreció de forma gratuita y fue impartido por formadores voluntarios de la WRF. El taller incluyó demostraciones prácticas para que los asistentes pudieran seguirlo, centrándose en los Puntos de Reflejo Prioritarios en los Pies, las Orejas y las Manos para ayudar a obtener un alivio más rápido.

La formadora voluntaria Tina Meyer comenzó el taller con una ronda de presentaciones y una introducción básica a la reflexología. Bill Flocco, presidente de la World Reflexology Foundation, ofreció una breve reseña histórica de esta organización sin ánimo de lucro y de su misión de llevar los beneficios saludables de la reflexología a personas de todo el mundo a través de la reflexología de autoayuda. Los talleres, que antes de la pandemia se realizaban de forma presencial, ahora se han trasladado a Internet y siguen siendo gratuitos. Antes de este taller, se envió por correo electrónico a todos los participantes un cuadro de reflexología de la WRF con los puntos reflejos prioritarios para los problemas de salud de la mujer.



Tina Meyer: Facilitadora que Explica la Reflexología Podal, Manual y Auricular

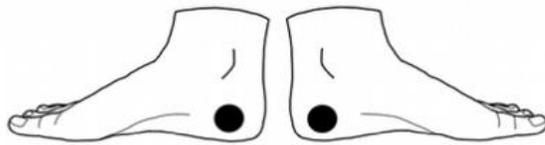


Bill Flocco: ¿Qué es la World Reflexology Foundation? ¿Reflexión Prioritaria y Progresiva?



Participantes de los EE. UU. y de todo el mundo

La primera zona prioritaria que se mostró fue la de los pies, a cargo de la formadora voluntaria Mitta Wise. Se demostró que el punto reflejo uterino se encuentra en la parte interna del tobillo, justo debajo del maléolo medial (hueso interno del tobillo). Mitta demostró el uso de la técnica de rodillo con el pulgar en toda la zona y explicó que, si se nota sensibilidad, hay que suavizar y trabajar con delicadeza. Este punto reflejo puede ser sensible y bastante delicado si la persona presenta síntomas. Mitta también sugirió trabajar la zona más amplia, trabajando en ambos pies, y explicó que trabajar durante más tiempo puede ayudar a aliviar más.



Inner Right

Inner Left

Para Problemas Uterinos: Primero los pies



Mitta Wise: Reflejo Uterino

Las orejas siguieron en la lista de prioridades con la formadora voluntaria Kathy Reynolds como instructora. Kathy demostró que el punto reflejo uterino en la oreja se encuentra en la fosa triangular (valle triangular) y que, utilizando la punta del dedo índice y acercándose hacia la cara, se cubriría el punto reflejo. Se sugirió y demostró que se trabajaran ambas orejas al mismo tiempo y, si era posible, apoyar los codos en una mesa mientras se mantenía la posición. La sujeción puede durar todo el tiempo que se disponga, mientras se respira profundamente y de forma relajada. Continuando con las orejas, se mostró que el punto maestro endocrino ayuda a equilibrar las secreciones hormonales que a menudo causan síntomas de la menopausia, como sofocos y sudores nocturnos. Este poderoso punto se encuentra en el surco justo debajo del trago (pliegue de la cara). De nuevo, utilizando la yema del dedo índice, pero esta vez con mucha menos presión, Kathy mostró cómo colocar ligeramente la yema del dedo índice en este surco y mantenerlo suavemente, utilizando ambas orejas, durante el tiempo que el tiempo lo permita.



Right Ear Left Ear

Para Problemas Uterinos: Las orejas en segundo lugar

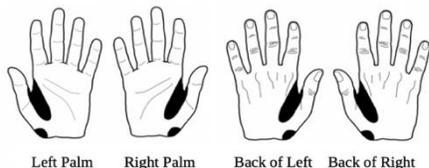


Kathy Reynolds: Reflejo Uterino



Sara Chameides: Punto Endocrino Maestro

Las últimas en el orden de prioridad, pero igual de importantes, eran las manos. La formadora voluntaria Laurie Hanna colocó una mano dentro de la otra para mostrar dónde trabajar debajo del pulgar, en la muñeca, prestando atención a trabajar toda la zona. Esta zona, el reflejo uterino, se encuentra en ambas manos. Laurie señaló que esta zona en concreto se sobrecarga con las actividades diarias y que a menudo sienta bien recibir un masaje reflejo. El último punto se encontraba en la membrana, la zona carnosa entre el pulgar y el índice. Laurie utilizó el método de «pinza» con el pulgar en el exterior y el índice en la superficie de la palma, y recomendó mantener esta posición durante al menos cinco minutos o más. Esto puede ayudar a liberar la tensión en la región abdominal, por lo que puede ser una contraindicación para las mujeres embarazadas.



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right

Para Problemas Uterinos: Las Manos en Tercer Lugar



Laurie Hanna: Reflejo Uterino



Laurie Hanna: Reflejo Uterino

El taller concluyó con un breve repaso de todos los puntos reflejos prioritarios destacados por la formadora voluntaria Sara Chameides, seguido de una ronda de Preguntas y Respuestas. Se recomendó trabajar durante períodos más largos, varias veces al día, si fuera posible. También se sugirió hidratarse después de la Reflexología.

La misión de la WRF es ayudar a empoderar a todas las personas del mundo con los beneficios saludables de la reflexología y continuar ofreciendo talleres gratuitos de autoayuda en línea o presenciales cuando sea seguro hacerlo. La WRF depende totalmente de las donaciones del público y del apoyo de los voluntarios. Para hacer una donación a la WRF, por favor visita www.worldreflexologyfoundation.org.

* La World Reflexology Foundation (WRF) es una fundación sin ánimo de lucro que no promueve el aspecto profesional de la reflexología. Según su misión declarada, la WRF existe como un proyecto humanitario para la mejora de las personas en todo el mundo.

Copyright © 2022 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