



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## Սեզոնային և ողջ տարվա ալերգիաների թեմայով աշխատարան

Թեպետ գարունը սովորաբար համարվում է ալերգիաների ժամանակահատված, դրանք կարող են անհանգստություն պատճառել ամբողջ տարվա ընթացքում: Քրոնիկական ալերգիաները ազդում են աշխարհի բազմաթիվ մարդկանց վրա: Անկախ նրանից՝ սննդային, կենդանիների կամ բույսերի ու ծաղիկների նկատմամբ ալերգիա է, դրանք կարող են լուրջ հետևանքներ ունենալ: World Reflexology Foundation-ը ընտրել է այս թեման իր առցանց աշխատաժողովի համար՝ ուշադրություն հրավիրելով այս անհանգստացնող և երբեմն շատ լուրջ վիճակի վրա:

Աշխատաժողովը վարում էր WRF-ի գանձապահ և կամավոր մարզիչ Թինա Մայերը: Իր բացման խոսքում նա ողջունեց մասնակիցներին ամբողջ աշխարհից: Նա ողջույններ հղեց հինդի, ճապոներեն, գերմաներեն, իտալերեն և իսպաներեն լեզուներով՝ ողջունելով բազմաթիվ միջազգային մասնակիցներին: Այնուհետև ներկայացվեցին WRF-ի կամավոր մարզիչներն ու խորհրդի անդամները, ինչպես նաև բացատրվեց, թե ինչպես է WRF-ը աշխատում ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի կրթությունը լայն տարածելու ուղղությամբ:

Որպես շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն՝ WRF-ի նվիրատվությունների նպատակները բազմազան են, սակայն այս պահին հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացած է կրթական հոդվածների և տեսանյութերի տարբեր լեզուներով թարգմանության վրա, որպեսզի դրանք հասանելի լինեն ամբողջ աշխարհում:



Թինա Մայերը՝ աշխատաժողովի վարողը, ներկայացնում է World Reflexology Foundation-ի համաշխարհային առաքելությունը:



Մարդիկ Ամերիկայից և արտերկրից պահում են ալերգիայի ռեֆլեքսային կետը երկու ականջների վրա:



Քիլ Ֆլոկկոն բացատրում է ռեֆլեքսոլոգիան, առաջնահերթ և հաջորդական ռեֆլեքսումը, ինչպես նաև պատասխանում է հարցերին:

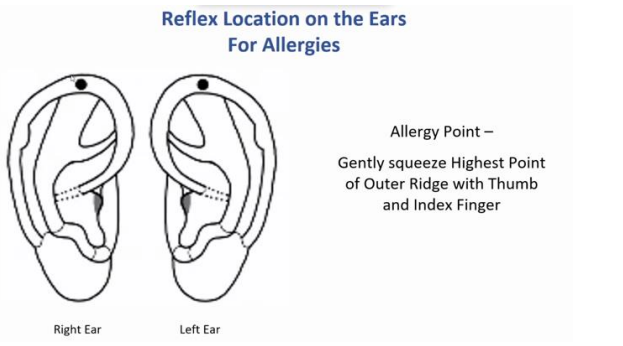
առաջնահերթ/հաջորդական ռեֆլեքսման կարևորությունը: Ռեֆլեքսոթերապիան օգտագործում է ճնշման քարտեզներ, որոնք նման են մարդու մարմնին և տեղակայված են արտաքին ականջների, ոտքերի և ձեռքերի վրա՝ նյարդային համակարգի հետ աշխատելու, թուլացում ապահովելու և ցավը նվազեցնելու նպատակով: Առաջնահերթ/հաջորդական ռեֆլեքսման դեպքում կիրառվում է հատուկ հերթականություն աշխատանքի ընթացքում: Ալերգիաների դեպքում առաջնահերթությունը հետևյալն է՝ նախ ականջները, ապա՝ ոտքերը, և վերջում՝ ձեռքերը՝ առավել արդյունավետ արդյունքների համար:

Բիլը նաև ներկայացրեց WRF-ի գունավոր քարտեզները, որոնք մարմնի տարբեր հատվածները ցույց են տալիս համապատասխան գույներով՝ ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների քարտեզների վրա: Գունային համակարգը հասկանալի է ամբողջ աշխարհում:

WRF-ի փոխնախագահ Ստեֆանի Սաբունչյանը ղեկավարեց ականջների ցուցադրությունը: Օգտագործելով աշխատագրքից մի էջ, որը նախապես ուղարկվել էր բոլոր մասնակիցներին, նա ցույց տվեց, որ ալերգիայի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է ականջի վերին զագաթում: Մեծ պլաստիկ ականջի մոդելի վրա Ստեֆանին բուրբ մատի ծայրը տեղադրեց ծալքի ամենաբարձր հատվածի տակ, իսկ ցուցամատը՝ արտաքին եզրի վրա և մեղմորեն սեղմեց դրանք իրար:

Նա խրախուսեց մասնակիցներին աշխատել իրենց սեփական ականջների վրա և ապա ցուցադրեց դա իր վրա: Նա բացատրեց, որ կարևոր են ինչպես վերին, այնպես էլ ստորին հատվածները: Կարելի է միաժամանակ աշխատել երկու ականջների վրա, սակայն կարևոր է ուները պահել թուլացած վիճակում: Նա խորհուրդ տվեց արմուկները դնել սեղանի կամ բարձի վրա՝ լարվածությունը նվազեցնելու համար:

Ստեֆանին պատմեց նաև մի դեպք. երբ նա ճաշում էր ընկերների հետ, նրանցից մեկը կերել էր մի բան, որի նկատմամբ ալերգիա ուներ: Բարեբախտաբար արձագանքը ծանր չէր, սակայն բավականին արտահայտված էր: Ստեֆանին մոտեցավ և պահեց նրա ականջի ալերգիայի ռեֆլեքսային կետը: Մոտավորապես 1.5 րոպե անց ընկերուհին զգաց թեթևացում: Ստեֆանին նաև բացատրեց, թե ինչպես կարելի է ինքնուրույն կիրառել այս տեխնիկան նման իրավիճակներում:



Ստեֆանի Սաբունչյանը ցուցադրում է, թե ինչպես պահել ալերգիայի ռեֆլեքսային կետը արտաքին ականջի վրա:

Քարտեզ, որը ցույց է տալիս ալերգիայի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը արտաքին ականջի վրա

WRF-ի կամավոր մարզիչ Սեյջ Գրաբլերը հաջորդը ցուցադրեց, թե որտեղ պետք է աշխատել ոտքերի վրա: Ոտքի սխեմատիկ պատկերում ցույց տրվեց լյարդի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը: Սեյջը բացատրեց, որ լյարդը արյան հիմնական ֆիլտրերից է, որտեղ կարող են կուտակվել ալերգիկ ռեակցիաներ առաջացնող գրգռիչներ: Լյարդը օգնում է քայքայել այդ տոքսինները արյան մեջ:

Օգտագործելով պլաստիկ ոտք՝ նա սկսեց աչ ոտքից, քանի որ լյարդը հիմնականում գտնվում է մարմնի աչ կողմում: Սկսելով ոտքի ներքին եզրից՝ բարձիկից անմիջապես ներքև և փափուկ ներբանի վրա, նա ցուցադրեց, թե ինչպես պետք է մեղմորեն շարժվել մաշկի վրայով: Սեյջը բացատրեց, որ եթե հայտնաբերվի զգայուն հատված, խորհուրդ է տրվում աշխատել ավելի մեղմ և շարունակել մինչև զգայունության նվազումը:

Շարունակելով դեպի ոտքի արտաքին եզրը՝ փափուկ ներբանի երկայնքով, կարելի է կիրառել «բութ մատի քայլք» (thumb walk) կամ փոքր շրջանաձև շարժումներով համան տեխնիկա: Ձախ ոտքի վրա լյարդի ռեֆլեքսը ներկայացված է միայն փոքր հատվածում՝ բարձիկից ներքև, փափուկ ներբանի վրա, կամարի մոտ՝ ընդգրկելով մի քանի սանտիմետր:

Խրախուսելով մասնակիցներին աշխատել իրենց սեփական ոտքերի վրա՝ Սեյջը շարունակեց ցուցադրությունը պլաստիկ աչ ոտքի վրա՝ քայլ առ քայլ բացատրելով, և ավարտեց ձախ ոտքով:



Քարտեզ, որը ցույց է տալիս լյարդի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը՝ հիմնականում աչ ոտքի վրա:



Շերել «Սեյջ» Գրաբլերը ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել լյարդի ռեֆլեքսային կետի վրա՝ հիմնականում աչ ոտքի վրա:

WRF-ի տևորեն Պոլ Ջարվին ներկայացրեց ձեռքերի վրա լյարդի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը և աշխատանքը դրա վրա: Ինչպես ոտքերի դեպքում, լյարդի ռեֆլեքսը ավելի արտահայտված է աչ ձեռքի վրա, քան ձախի: Այն գտնվում է աչ ափի վրա՝ մատների հիմքի տակ և ձգվում է ձեռքի եզրերով:

Պոլը ցույց տվեց, թե որտեղ պետք է աշխատել և խորհուրդ տվեց աշխատել կամ ափի մակերեսով լայնքով, կամ վերևից ներքև շարժումով՝ կարևորելով, որ ամբողջ ռեֆլեքսային հատվածը ընդգրկվի: Աշխատելով միասին հանդիսատեսի հետ՝ նա առաջարկեց կիրառել շրջանաձև կամ վերև ուղղված շարժումներ և ուշադրություն դարձնել այն հատվածներին, որոնք կարող են լինել զգայուն՝ այդ տեղերում ավելի երկար աշխատելով:



Պոլ Ջարվին ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել լյարդի ռեֆլեքսային կետի վրա՝ հիմնականում աչ ձեռքի վրա:



Քարտեզ, որը ցույց է տալիս լյարդի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը՝ հիմնականում աչ ձեռքի վրա:

Ստեֆանին ներկայացրեց կարճ ամփոփում՝ ալերգիայի և լյարդի ռեֆլեքսային կետերի երեք հատվածների վերաբերյալ՝ ականջների, ոտքերի և ձեռքերի վրա: Նա ընդգծեց ամենօրյա աշխատանքի կարևորությունը և, հնարավորության դեպքում, օրական մի քանի անգամ աշխատելու օգտակարությունը՝ կախված կարիքից: Նա նաև նշեց, որ դանդաղ և ավելի երկար աշխատելը միշտ ավելի արդյունավետ է, եթե ժամանակը թույլ է տալիս:

Նշվեցին նաև հակացուցումները. եթե որևէ հատվածում կա բաց վերք կամ այն չափազանց անհարմար է աշխատանքի համար, պետք է խուսափել այդ հատվածից: Թեև առաջնահերթ ռեֆլեքսումը կարող է տալ լավագույն արդյունքները, երեք քարտեզներից որևէ մեկի վրա աշխատանքն արդեն իսկ կարող է լինել արդյունավետ:



Ստեֆանի Սաբունչյանը վերանայում է ալերգիայի ռեֆլեքսային կետը ականջի վրա, ինչպես նաև լյարդի ռեֆլեքսային կետը՝ հիմնականում աջ ոտքի և աջ ձեռքի վրա:

World Reflexology Foundation-ի նպատակն է նպաստել մարդկանց առողջության բարելավմանը ամբողջ աշխարհում: Ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան սահմաններ չունի: Առցանց աշխատաժողովները, տեսանյութերը և նման հոդվածները անվճար հասանելի են մեր կայքում՝ [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)

**\***, որտեղ կարող եք նաև բաժանորդագրվել մեր անվճար էլեկտրոնային տեղեկագրերին:

Կազմակերպությունը ամբողջությամբ գործում է կամավորական հիմունքներով: WRF-ը հիմնվում է Նվիրատվությունների և դրամաշնորհների վրա՝ իր գործունեությունն ու զարգացումը ֆինանսավորելու համար: Նվիրատվություններ կարելի է կատարել մեր կայքում կամ ուղարկել հետևյալ հասցեով՝ P.O. Box 821, La Verne, CA 91750:

Խնդրում ենք աջակցել՝ տարածելով տեղեկատվությունը այս անվճար ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի կրթական ծրագրերի մասին: Մի մոռացեք հրավիրել ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, հարևաններին և գործընկերներին WRF-ի հաջորդ անվճար առցանց ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովին:

Յեղիակային իրավունք © 2025 World Reflexology Foundation

Էլ. փոստ՝ [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)

[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

Այս հոդվածը կարող է կրկին օգտագործվել, եթե այն օգտագործվում է ամբողջությամբ, առանց որևէ ավելացման կամ փոփոխության, և ներառում է այս վերջնական աղբյուրի պարբերությունը:  
Այս հոդվածը չի կարող կրկին օգտագործվել ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով: