



Teaching Self-Help Reflexology to the World

मौसमी और सालभर होने वाली एलर्जी पर वर्कशॉप

हालांकि वसंत का मौसम आमतौर पर एलर्जी का समय होता है, लेकिन यह सालभर परेशान कर सकती है। दीर्घकालिक (क्रोनिक) एलर्जी दुनिया भर में बहुत से लोगों को प्रभावित करती है। चाहे वह भोजन से होने वाली एलर्जी हो, जानवरों से हो या पेड़-पौधों और फूलों से, एलर्जी के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। World Reflexology Foundation ने इस परेशान करने वाली और कभी-कभी बहुत गंभीर स्थिति के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए अपनी ऑनलाइन वर्कशॉप के लिए इस विषय को चुना।

इस वर्कशॉप का संचालन WRF की कोषाध्यक्ष और स्वयंसेवक प्रशिक्षक **टीना मेयेर** ने किया। उनके परिचय ने दुनिया भर के दर्शकों का स्वागत किया। उन्होंने हिंदी, जापानी, जर्मन, इटैलियन और स्पेनिश भाषाओं में हमारे कई वैश्विक प्रतिभागियों का स्वागत किया। इसके बाद WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों और बोर्ड के सदस्यों का परिचय कराया गया, साथ ही यह भी बताया गया कि कैसे WRF 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' शिक्षा को दूर-दूर तक फैलाने के लिए काम कर रहा है। एक गैर-लाभकारी संगठन होने के नाते, WRF को मिलने वाले दान के कई लक्ष्य हैं; हालाँकि वर्तमान में मुख्य ध्यान इस बात पर है कि एजुकेशनल आर्टिकल और वीडियो का विभिन्न भाषाओं में अनुवाद किया जाए ताकि उन्हें दुनिया भर में समझा जा सके।



टीना मेयेर, संचालक, World Reflexology Foundation के वैश्विक मिशन का वर्णन करते हुए।



अमेरिका और विदेशों में लोग दोनों कानों पर 'एलर्जी पॉइंट' दबाए हुए हैं।



बिल फ्लोको रिफ्लेक्सोलॉजी, प्रायोरिटी और प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग को समझाते हुए; प्रश्नोत्तर

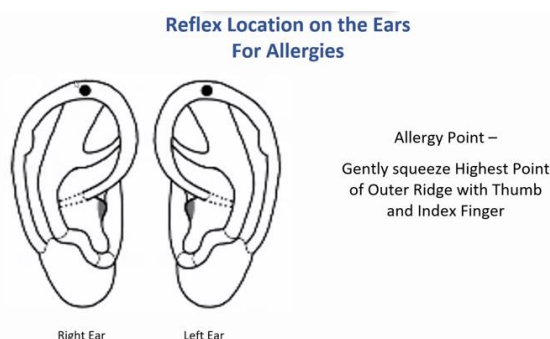
WRF के अध्यक्ष **बिल फ्लोको** ने रिफ्लेक्सोलॉजी और प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग / प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग के महत्व को समझाया। रिफ्लेक्सोलॉजी बाहरी कानों, पैरों और हाथों पर दबाव के ऐसे नक्शों का उपयोग करती है जो मानव शरीर से मिलते-जुलते हैं, ताकि नर्वस सिस्टम के साथ मिलकर आराम को बढ़ावा दिया जा सके और दर्द को कम किया जा सके। प्रायोरिटी / प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग के साथ, हम काम करते समय एक विशिष्ट क्रम का उपयोग करते हैं। एलर्जी के हमारे विषय के संबंध में, सबसे प्रभावी परिणाम प्राप्त करने के लिए प्राथमिकता का क्रम इस प्रकार है: सबसे पहले कान, दूसरे स्थान पर पैर, तीसरे स्थान पर हाथ। इसके बाद बिल ने WRF के कलर चार्ट दिखाए और उनके बारे में बात की। ये चार्ट पैरों, हाथों और

बाहरी कान के नक्शों पर संबंधित रंगों के साथ शरीर के विभिन्न क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करते हैं। रंगों के इस तालमेल को पूरी दुनिया में आसानी से समझा जा सकता है।

WRF की उपाध्यक्ष **स्टेफनी सबूनचियन** ने कानों पर किए गए प्रदर्शन का नेतृत्व किया। वर्कबुक के नक्शों (जो सभी ऑनलाइन प्रतिभागियों को पहले ही भेज दिए गए थे) में से एक पेज दिखाते हुए उन्होंने बताया कि एलर्जी के लिए रिफ्लेक्स पॉइंट कान के सबसे ऊपरी हिस्से पर होता है। स्टेफनी ने कान के एक बड़े प्लास्टिक मॉडल का उपयोग करते हुए, अपने अंगूठे के सिरे को कान के मोड़ के सबसे ऊपरी हिस्से के नीचे और तर्जनी उंगली को बाहरी किनारे के ऊपर रखा और उन्हें धीरे से एक साथ दबाया। दर्शकों को अपने कानों पर अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करते हुए, स्टेफनी ने फिर अपने खुद के कान पर प्रदर्शन किया। उन्होंने समझाया कि इस रिफ्लेक्स पॉइंट के लिए ऊपर और नीचे दोनों क्षेत्र महत्वपूर्ण हैं। दोनों कानों पर एक साथ काम किया जा सकता है, लेकिन अपने कंधों को आराम देना महत्वपूर्ण है। उन्होंने अभ्यास करते समय कोहनियों को किसी टेबल या बड़े कुशन पर टिकाने का सुझाव दिया। स्टेफनी ने एक किस्सा साझा किया कि जब वह कुछ दोस्तों के साथ लंच कर रही थीं, तो एक दोस्त ने कुछ ऐसा खा लिया जिससे उसे एलर्जी थी। सौभाग्य से, वह कोई गंभीर रिएक्शन नहीं था। हालाँकि, वह इतना स्पष्ट था कि स्टेफनी उसके पास गईं और उसके कान का 'एलर्जी पॉइंट' दबाकर रखा। लगभग 1.5 मिनट के बाद सहेली को राहत महसूस हुई। स्टेफनी ने उसे समझाया कि अगर ऐसी स्थिति दोबारा पैदा होती है तो सेल्फ-हेल्प का काम कहां करना है।

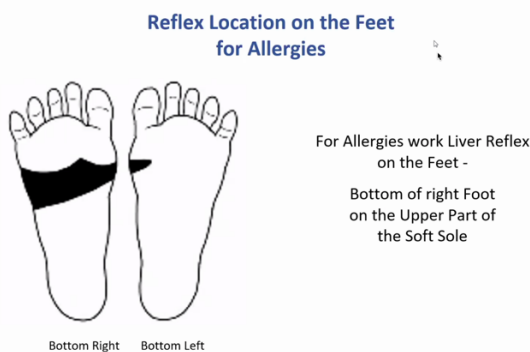


स्टेफनी सबूनचियन बाहरी कान पर एलर्जी पॉइंट दबाने का प्रदर्शन करते हुए।



बाहरी कान पर एलर्जी पॉइंट की स्थिति दर्शाने वाला चार्ट।

WRF की स्वयंसेवक प्रशिक्षक **सेज ग्रेबलर** ने इसके बाद पैरों पर काम करने के स्थान का प्रदर्शन किया। पैर के एक स्क्रीनशॉट डायग्राम में दिखाया गया कि पैर पर लिवर रिफ्लेक्स पर कहाँ काम करना है। सेज ने समझाया कि लिवर रक्त का एक बड़ा फिल्टर है जिसमें ऐसे तत्व हो सकते हैं जो एलर्जी की प्रतिक्रिया का कारण बनते हैं। लिवर रक्त में इन विषाक्त पदार्थों को तोड़ने में मदद कर सकता है। प्रदर्शन के लिए प्लास्टिक के पैर का उपयोग करते हुए, उन्होंने दाएं पैर से शुरुआत की, क्योंकि लिवर मुख्य रूप से शरीर के दाहिने हिस्से में पाया जाता है। पैर के भीतरी किनारे से शुरू करते हुए, तलवे के गद्देदार हिस्से के ठीक नीचे और नरम तलवे पर, हमें त्वचा पर धीरे-धीरे आगे बढ़ने का निर्देश दिया गया। सेज ने समझाया कि यदि कोई संवेदनशील या दर्द वाला क्षेत्र मिलता है, तो उस पॉइंट पर दबाव कम करने और तब तक धीरे-धीरे काम जारी रखने की सलाह दी जाती है जब तक कि संवेदनशीलता कम न हो जाए। नरम तलवे से होते हुए पैर के बाहरी किनारे तक बढ़ते हुए, कोई "थंब वॉक" का उपयोग कर सकता है या बस एक छोटी गोलाकार स्पर्श तकनीक के साथ काम कर सकता है। बाएं पैर पर, लिवर रिफ्लेक्स मुलायम तलवे पर 'बॉल' के नीचे, आर्च (पैर के बीच के घुमाव) के पास, बस कुछ इंच की छोटी सी जगह पर होता है। दर्शकों को अपने पैरों पर काम करने का सुझाव देते हुए, सेज ने एक निर्देशित ट्यूटोरियल के लिए प्लास्टिक के दाहिने पैर पर प्रदर्शन जारी रखा, और बाएं पैर के साथ इसे समाप्त किया।



लिवर रिफ्लेक्स की स्थिति दिखाने वाला चार्ट, जो मुख्य रूप से दाहिने पैर पर होता है।

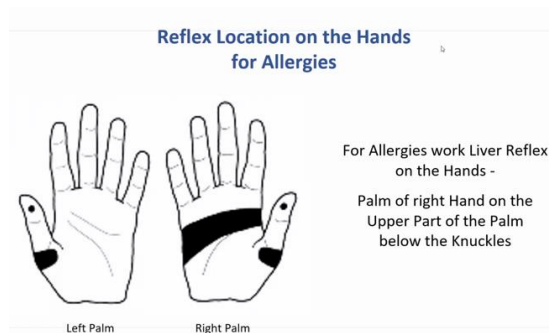


शेरेल 'सेज' ग्रेबलर यह दिखाते हुए कि लिवर रिफ्लेक्स पर कैसे काम किया जाए, जो मुख्य रूप से दाएं पैर पर होता है।

WRF के निदेशक **पॉल हार्वे** ने हाथ और उस पर लिवर रिफ्लेक्स पर काम करने की जगह को प्रदर्शित किया। पैरों की तरह ही, लिवर रिफ्लेक्स बाएं हाथ की तुलना में दाहिने हाथ पर अधिक पाया जाता है। दाहिनी हथेली पर, जहां उंगलियां मिलती हैं उसके नीचे और हाथ के किनारों के चारों ओर घूमते हुए, पॉल ने हमें दिखाया कि कहां काम करना है। उन्होंने सुझाव दिया कि या तो हथेली की सतह पर काम करें या ऊपर-नीचे, जब तक कि रिफ्लेक्स क्षेत्र कवर हो रहा हो। दर्शकों के साथ मिलकर अभ्यास करते हुए, पॉल ने गोल-गोल या ऊपर की ओर हाथ घुमाने का सुझाव दिया, और उस क्षेत्र पर बने रहने को कहा जो संवेदनशील हो सकता है।



पॉल हार्वे यह दिखाते हुए कि लिवर रिफ्लेक्स पर कैसे काम किया जाए, जो मुख्य रूप से दाएं हाथ पर होता है।



चार्ट जो लिवर रिफ्लेक्स का स्थान दिखाता है, जो मुख्य रूप से दाहिने हाथ पर होता है।

स्टेफनी द्वारा कान, पैर और हाथों पर एलर्जी और लिवर पॉइंट्स के लिए रिफ्लेक्स करने के तीनों क्षेत्रों की एक संक्षिप्त समीक्षा की गई। उन्होंने रोजाना और यदि संभव हो तो आवश्यकता के अनुसार दिन में कई बार अभ्यास करने के महत्व को व्यक्त किया। इसके अलावा, यदि समय अनुमति दे तो धीरे-धीरे और लंबे समय तक काम करना हमेशा बेहतर होता है। उन्होंने उन स्थितियों के बारे में भी बताया जब यह नहीं करना चाहिए। यदि किसी क्षेत्र में खुला घाव है या काम करने में बहुत असुविधा हो रही है, तो उससे बचें। हालांकि प्राथमिकता के आधार पर प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग सबसे अच्छा परिणाम दे सकती है, लेकिन तीनों में से किसी भी नक्शे पर काम करना फलदायी होगा।



स्टेफनी सबूनचियन कान पर एलर्जी पॉइंट, साथ ही मुख्य रूप से दाएं पैर और दाएं हाथ पर लिवर रिफ्लेक्स की समीक्षा करते हुए।

दुनिया भर के लोगों के लिए बेहतर स्वास्थ्य लाना World Reflexology Foundation का लक्ष्य है। 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' की कोई सीमाएं नहीं हैं। ऑनलाइन वर्कशॉपएं, वर्कशॉप के वीडियो और इस जैसे वर्कशॉप आर्टिकल हमारी वेबसाइट <http://www.worldreflexologyfoundation.org> पर बिल्कुल मुफ्त उपलब्ध हैं। आपको हमारी वेबसाइट पर हमारे मुफ्त ई-न्यूज़लेटर्स के लिए साइन अप करने का विकल्प भी मिलेगा।

यह संस्था पूरी तरह से स्वैच्छिक आधार पर चलाई जाती है। WRF अपनी पहुंच और विकास को वित्तीय सहायता देने के लिए दान और अनुदान पर निर्भर करता है। दान हमारी वेबसाइट पर स्वीकार किए जाते हैं, या डाक द्वारा इस पते पर भेजे जा सकते हैं: **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750.**

कृपया इन मुफ्त 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' शैक्षिक कार्यक्रमों के बारे में जानकारी फैलाकर हमारी मदद करें। अगली WRF मुफ्त ऑनलाइन 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' वर्कशॉप में अपने परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों को आमंत्रित करना न भूलें।

*a

Copyright © 2025 World Reflexology Foundation

Email: info@worldreflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

इस लेख का पुनः उपयोग किया जा सकता है, बशर्ते इसका उपयोग संपूर्ण रूप से बिना किसी जोड़ या बदलाव के किया जाए और इसमें यह अंतिम स्रोत पैराग्राफ शामिल हो। वित्तीय लाभ (कमाई) के लिए इस लेख का पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है।