



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի աշխատաժողով՝ ձեռքերի համար՝ արմուկներ, սախաբազուկներ, դաստակներ, ձեռքեր

2023 թվականի հունիսի 24-ին World Reflexology Foundation-ը անցկացրեց իր հերթական ինքնօգնության առցանց աշխատաժողովը, որը նվիրված էր ձեռքերին: Թերևս ոչ բոլորը գիտակցում են այս մարմնամասի կարևորությունը, սակայն աշխարհի տարբեր երկրներից ավելի քան 100 մասնակից միացավ՝ ուսումնասիրելու, թե որտեղ և ինչպես կիրառել նպատակային ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիա՝ այս հատվածում ցավը թթևացնելու համար:

Այս ոչ մասնագիտական ուսուցման թեմաները ներառում էին արմուկներ, սախաբազուկներ, դաստակներ, ձեռքեր և մատները: Համապատասխան ռեֆլեքսային կետերը ցուցադրվեցին ձեռքերի, ոտքերի և արտաքին ականջների վրա:



Բիլը՝ աշխատաժողովի վարողը, ներկայացնում է առաջնահերթ ռեֆլեքսոլոգիան և պատասխանում հարցերին:

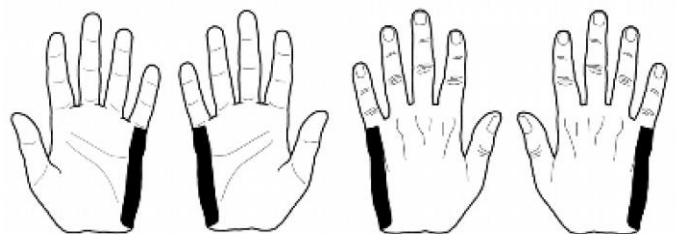
Աշխատաժողովը վարում էր World Reflexology Foundation (WRF)-ի նախագահ Բիլ Ֆլոկկոն, ով ներկայացրեց նաև WRF-ի կարճ պատմությունը: WRF-ը հիմնադրվել է ավելի քան 16 տարի առաջ՝ այն գաղափարով, որ աշխարհում յուրաքանչյուր մարդ արժանի է ռեֆլեքսոլոգիայի առողջարար առավելություններին:

Որպես շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն՝ WRF-ը հանրությանը տրամադրում է անվճար ինքնօգնության աշխատաժողովներ: Այս աշխատաժողովները վարում են կամավոր մարզիչներ՝ ռեֆլեքսոլոգներ, որոնք անցել են խորացված վերապատրաստումներ՝ տիրապետելու ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի տեխնիկաների ուսուցման արվեստին՝ մարդկանց և նրանց սիրելիների բարեկեցությունը բարելավելու համար:

Այս ոչ մասնագիտական աշխատաժողովները նպատակ ունեն ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան բերել տեղական համայնքներ և տնային միջավայր:



Յանը ցույց է տալիս, թե ինչպես գտնել ձեռքի ռեֆլեքսային կետը:



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right

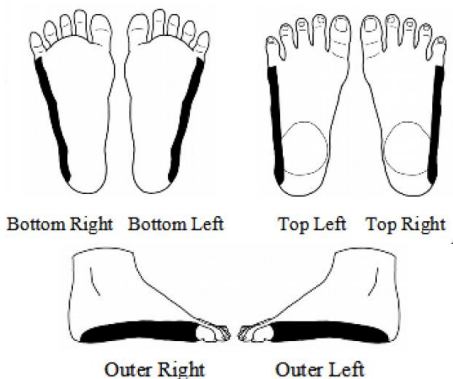
Ձեռքի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքերի վրա

Աշխատածողովի ցուցադրությունները սկսվեցին ձեռքերի վրա ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի կիրառման վայրերի վրա կենտրոնանալով: Կամավոր մարզիչ Յան Գրաբը ներկայացրեց ձեռքի արտաքին կողմը՝ փոքր մատի հիմքից անմիջապես ներքև մինչև դաստակ:

Յանը ցույց տվեց մասնակիցներին, որ սկսելով փոքր մատի արտաքին հողից և շարժվելով դեպի ներքև՝ դեպի դաստակ, կարելի է ընդգրկել ռեֆլեքսային կետերը՝ ուսի հողի ռեֆլեքսից սկսած, մինչև արմուկի ռեֆլեքսը (միջին հատվածում) և ավարտելով դաստակի, ձեռքի և մատների ռեֆլեքսներով:

Նա բացատրեց տարբեր տեխնիկաներ, որոնք կարելի է կիրառել, ներառյալ «թրթուրի շարժումը» (inchworm) և «սեղմել և շրջանաձև շարժում», հատուկ ուշադրություն դարձնելով զգայուն հատվածներում պահելուն: Բոլոր տեխնիկաները արդյունավետ են, սակայն նա ընդգծեց դանդաղ և հավասարաչափ շարժումով աշխատելու կարևորությունը:

Յանը խորհուրդ տվեց նախ աշխատել այն ձեռքի վրա, որը համապատասխանում է խնդիր ունեցող ձեռքին, ապա անցնել մյուս ձեռքին:



Ձեռքի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ոտքերի վրա



Միտտան կատարում է ձեռքերի ռեֆլեքսային կետերի ռեֆլեքսում ոտքերի վրա:

Կամավոր մարզիչ Միտտա Ուայզը բացատրեց, թե որտեղ պետք է աշխատել ոտքերի վրա: Ինչպես ձեռքերի դեպքում, աշխատանքը կատարվում է ոտքի արտաքին եզրին: Սկսելով փոքր մատի անմիջապես ներքևից՝ գտնվում է վերին թևի ռեֆլեքսային կետը, միջին հատվածում՝ արմուկի ռեֆլեքսը, իսկ կոճի տակ գտնվող արտաքին փափուկ «եռանկյունում»՝ դաստակի և նախաբազկի ռեֆլեքսային կետերը:

Միտտան խորհուրդ տվեց աշխատել ամբողջ ընդգրկված տարածքի վրա և կրկին ընդգծեց դանդաղ աշխատելու կարևորությունը: Նա նաև ցուցադրեց տարբեր ռեֆլեքսային տեխնիկաներ՝ դիտողներին ուղղորդելու համար: Բացի այդ, Միտտան ցույց տվեց, թե ինչպես ճիշտ տեղադրել ոտքը աշխատանքի ընթացքում և նշեց, որ երկու ոտքերի վրա աշխատելը առավել արդյունավետ կլինի:



Սարան ցույց է տալիս ձեռքերի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ականջների վրա



Right Ear Left Ear

Ձեռքի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջների վրա

Արտաքին ականջով ավարտվեց ցուցադրությունների հատվածը, որտեղ կամավոր մարզիչ Սարա Չամեյդսը ներկայացրեց, թե որ հատվածներում պետք է աշխատել: Արտաքին ականջի քարտեզը հակադարձ/շրջված է ձեռքերի և ոտքերի համեմատ: Օգտագործելով մեծ պլաստիկ ականջ՝ Սարան ցույց տվեց, թե որտեղից սկսել՝ երկար փոսիկում (մի փոքր ավելի վեր՝ ուսի ռեֆլեքսից) և շարժվել դեպի վեր՝ մինչև ականջի գագաթը:

Այս հատվածում աշխատելու համար Սարան օգտագործեց ցուցամատը՝ ականջի առջևում, իսկ բուլբ մատը՝ որպես աջակցություն հետևում (ծայրից դեպի բարձիկ), շարժվելով վեր՝ երկար փոսիկի երկայնքով և զգալով հնարավոր զգայուն կամ ցավոտ հատվածները: Նա բացատրեց, որ պետք է դանդաղ շարժվել և այն հատվածներում, որոնք ուշադրության կարիք ունեն, պահել ճնշումը մինչև զգայունության նվազումը:

Ականջի երկայնքով շարժվելիս Սարան անցավ արմունկի ռեֆլեքսով (մոտավորապես միջին հատվածում), ապա նախաբազկի ռեֆլեքսով (ծալքի հատվածում) և ավարտեց դաստակի և ձեռքի ռեֆլեքսներով՝ ականջի գագաթի մոտ: Երկու ականջների վրա միաժամանակ աշխատելու համար ցուցադրվեց, որ կարելի է արմունկները դնել սեղանի վրա, ինչը օգնում է նվազեցնել ուսերի լարվածությունը աշխատանքի ընթացքում:



Քեթին վերանայում է, թե ինչպես և որտեղ աշխատել ձեռքերի ռեֆլեքսային կետերի վրա՝ 1-ին՝ ձեռքերը, 2-րդ՝ ոտքերը, 3-րդ՝ ականջները

Բազմաթիվ երկրների մասնակիցներ միացան այս կրթական ինքնօգնության աշխատաժողովին:

Աշխատաժողովը ավարտվեց բոլոր մասնակիցների խմբակային լուսանկարով, որին հաջորդեց կամավոր մարզիչ Քեթի Ռեյնոլդսի կողմից իրականացված ամփոփումը և հարց ու պատասխան հատվածը: Նշվեց նաև, որ World Reflexology Foundation-ը ամբողջությամբ գործում է կամավորների շնորհիվ և հիմնվում է հանրության կողմից տրամադրվող նվիրատվությունների և աջակցությունների վրա՝ իր առաքելությունը շարունակելու համար: Հենց հանրային ֆինանսավորումն է թույլ տալիս WRF-ին շարունակել անվճար աշխատաժողովների անցկացումը: WRF-ի առցանց աշխատաժողովները կազմակերպվում են մոտավորապես յուրաքանչյուր չորս ամիսը մեկ: Նախկին թեմաները ներառել են՝ թուլացում և սթրեսի նվազեցում, ողնաշարի առողջություն, սինուս/գլխացավ/ալերգիաներ, մարսողական համակարգ, շնչառական համակարգ/թոքեր, սիատիկա և բազմաթիվ այլ թեմաներ:

Այս բոլոր ոչ մասնագիտական աշխատաժողովները տրամադրվում են World Reflexology Foundation-ի կողմից անվճար և ամբողջությամբ իրականացվում են կամավորների և նվիրատվությունների միջոցով: WRF-ը շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որի նպատակն է հասնել միլիոնավոր մարդկանց ամբողջ աշխարհում և նպաստել առողջության բարելավմանը: WRF-ը հիմնվում է բանավոր տարածման, նվիրատվությունների և դրամաշնորհների վրա՝ իր գործունեությունը ֆինանսավորելու համար: Եթե դուք հետաքրքրված եք նվիրատվություն կատարելով, տեղեկագրին

բաժանորդագրվելով կամ աշխատաժողովների մասին տեղեկացումներ ստանալով,
խնդրում ենք այցելել www.worldreflexologyfoundation.org
կայք: Եվ խնդրում ենք տեղեկացնել ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին,
հարևաններին և գործընկերներին:

Չեղինակային իրավունք © 2022 Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամ

Էլ. փոստ` info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

Սույն հոդվածը կարող է վերահրատարակվել` պայմանով, որ այն օգտագործվի ամբողջությամբ,
առանց հավելումների կամ փոփոխությունների, և ներառի սույն վերջնական աղբյուրի
պարբերությունը:

Չողվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով անթույլատրելի է: