

बाँहों के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप – कोहनी, फोरआर्म्स, कलाई और हाथ

24 जून 2023 को, World Reflexology Foundation ने बाँहों पर केंद्रित अपनी नवीनतम ऑनलाइन 'सेल्फ-हेल्प' वर्कशॉप आयोजित की। कोई व्यक्ति शायद शरीर के इस हिस्से के महत्व को न समझता हो, लेकिन दुनिया भर से 100 से ज़्यादा दर्शकों ने यह जानने के लिए भाग लिया कि इस खास हिस्से में राहत पहुँचाने के लिए कहाँ और कैसे 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' का अभ्यास किया जाए।

इस गैर-व्यावसायिक प्रशिक्षण में कोहनी, फोरआर्म, कलाई, हाथ और उंगलियाँ शामिल थीं। हाथों, पैरों और बाहरी कानों पर विशिष्ट रिफ्लेक्स पॉइंट्स का प्रदर्शन किया गया।

World Reflexology Foundation (WRF) के अध्यक्ष बिल फ्लोको द्वारा वर्कशॉप का नेतृत्व करने के साथ ही, WRF के एक संक्षिप्त इतिहास को साझा किया गया। WRF का गठन 16 वर्ष से अधिक पहले इस मिशन के साथ किया गया था कि दुनिया के हर व्यक्ति को रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्य लाभ मिलने चाहिए।



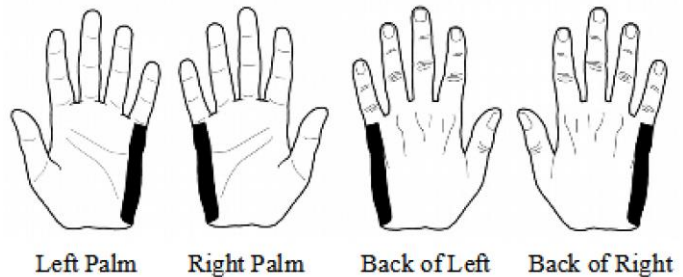
बिल, वर्कशॉप संचालक, प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग को समझाते हुए और प्रश्नों के उत्तर देते हुए।

एक गैर-लाभकारी संस्था के रूप में, WRF आम लोगों के लिए बिल्कुल मुफ्त 'सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप्स' आयोजित करता है। इन वर्कशॉपों का संचालन स्वयंसेवक प्रशिक्षकों द्वारा किया जाता है, जो ऐसे रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट हैं जिन्होंने लोगों को 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' तकनीक सिखाने की कला में महारत हासिल करने के लिए उन्नत प्रशिक्षण प्राप्त किया है, ताकि वे अपने और अपने प्रियजनों के स्वास्थ्य में सुधार कर सकें।

इन गैर-व्यावसायिक वर्कशॉपों का उद्देश्य स्थानीय समुदाय और घरेलू वातावरण में 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' को लाना है।

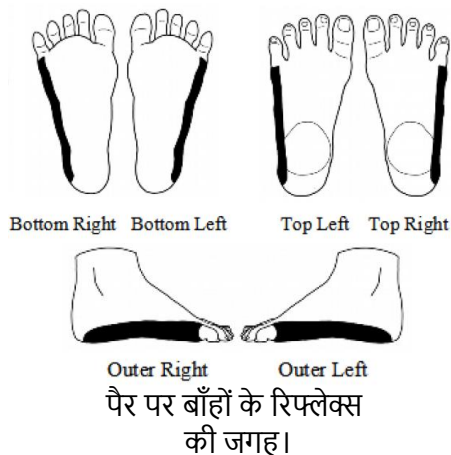


जैन दिखा रही हैं कि बाँहों के रिफ्लेक्स का पता कैसे लगाया जाए।



हाथों पर बाँहों के रिफ्लेक्स की जगह।

हमारी वर्कशॉप के प्रदर्शन की शुरुआत इस बात पर ध्यान देते हुए हुई कि हाथों पर 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' कहाँ करनी है। स्वयंसेवक प्रशिक्षक जैन ग्रब ने हाथ के बाहरी हिस्से को दिखाया, जो सबसे छोटी उंगली के आधार के ठीक नीचे से लेकर कलाई तक होता है। जैन ने प्रतिभागियों को दिखाया कि सबसे छोटी उंगली (पिंकी) के बाहरी जोड़ के जॉइंट से शुरू करके कलाई की तरफ नीचे बढ़ने पर सारे रिफ्लेक्स पॉइंट्स कवर हो जाते हैं, जो कंधे के जोड़ के रिफ्लेक्स के ठीक नीचे से शुरू होकर कोहनी के रिफ्लेक्स (मध्य बिंदु) तक जाते हैं और कलाई, हाथ व उंगलियों के रिफ्लेक्स पर समाप्त होते हैं। उन्होंने अलग-अलग तकनीकों के बारे में समझाया जिनका उपयोग किया जा सकता है, जिसमें 'इंचवॉर्म' और 'प्रेस एंड सर्कल' शामिल हैं, और संवेदनशील क्षेत्रों पर दबाकर रखने पर ध्यान देने को कहा। सभी तकनीकें प्रभावी हैं। हालाँकि उन्होंने एक धीमी और स्थिर लय के साथ आगे बढ़ने के महत्व को समझाया और प्रदर्शित किया। जैन ने सुझाव दिया कि पहले उस हाथ पर काम करें जो प्रभावित बाँह से मेल खाता हो, और फिर आगे बढ़कर दूसरे हाथ पर काम करें।

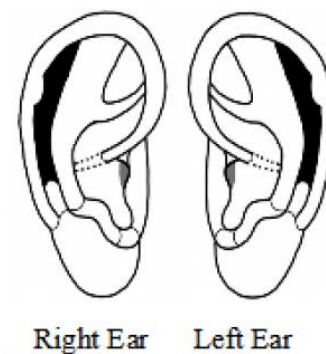


मिट्टा पैरों पर बाँहों के रिफ्लेक्स को स्टिमुलेट कर रही हैं।

स्वयंसेवक प्रशिक्षक मिट्टा वाइज़ ने समझाया कि पैरों पर कहाँ काम करना है। हाथों की तरह ही, यह काम पैर के बाहरी किनारे पर किया जाता है। छोटी उंगली के ठीक नीचे से शुरू करने पर ऊपरी बाँह के रिफ्लेक्स पाया जा सकता है, मध्य भाग कोहनी के रिफ्लेक्स को कवर करेगा, और टखने की हड्डी के नीचे बाहरी पैर के त्रिकोणीय नरम हिस्से पर कलाई और फोरेआर्म के रिफ्लेक्स पाए जाते हैं। मिट्टा ने बड़े क्षेत्र पर काम करने का सुझाव दिया, और एक बार फिर धीरे-धीरे काम करने के महत्व को दोहराया। उन्होंने दर्शकों का मार्गदर्शन करने के लिए रिफ्लेक्सिंग तकनीकों को भी दिखाया। इसके अलावा, मिट्टा ने दिखाया कि काम करते समय पैर को कहाँ और कैसे रखना है और यह स्वीकार किया कि दोनों पैरों पर बाँह के रिफ्लेक्स पर काम करना सबसे अधिक फायदेमंद होगा।



सारा कानों पर बाँहों के की जगह दिखा रही हैं।



कान पर बाँहों के की जगह।

बाहरी कान के साथ प्रदर्शनों का समापन हुआ, जिसमें स्वयंसेवक प्रशिक्षक सारा चामेइड्स ने काम करने वाले क्षेत्रों का प्रदर्शन किया। बाहरी कान का नक्शा हाथों और पैरों की तुलना में उल्टा / विपरीत होता है। एक बड़े प्लास्टिक के कान के मॉडल के साथ, सारा ने परिभाषित किया कि लंबी घाटी ('लॉन्ग वैली') पर कहाँ से शुरुआत करनी है (कंधे के रिफ्लेक्स से थोड़ा ऊपर) और कान के शीर्ष की ओर ऊपर की ओर काम करना है। इस हिस्से पर काम करने के लिए, सारा ने कान के पीछे एक सहारे के रूप में अपने अंगूठे के साथ अपनी तर्जनी उंगली का उपयोग किया (सिरे से पोर तक), लंबी घाटी में ऊपर की ओर बढ़ते हुए, किसी भी कोमलता या संवेदनशीलता के क्षेत्रों को महसूस किया। उन्होंने लंबी घाटी में धीरे-धीरे ऊपर बढ़ने और ध्यान देने की आवश्यकता वाले किसी भी क्षेत्र को दबाकर रखने के लिए कहा, और उस पकड़ को तब तक बनाए रखने को कहा जब तक कि संवेदनशीलता कम न हो जाए। जैसे-जैसे सारा कान पर ऊपर की ओर बढ़ीं, वह कोहनी के रिफ्लेक्स (लगभग मध्य में) से होते हुए फोरआर्म के रिफ्लेक्स (मोड़ पर) तक गईं और कान के शीर्ष की ओर कलाई और हाथ के रिफ्लेक्स पर समाप्त हुईं। दोनों कानों पर एक ही समय में काम करने के लिए, यह प्रदर्शित किया गया कि अपनी कोहनियों को एक टेबल पर टिकाएं, जिससे दबाकर रखते समय कंधे के क्षेत्र में तनाव कम हो सकता है।



कैथी रेंऑल्ड्स के रिफ्लेक्स पर काम करने के तरीके और स्थान की समीक्षा करते हुए:
पहला हाथ, दूसरा पैर, तीसरा कान।



इस शैक्षिक 'सेल्फ-हेल्प' वर्कशॉप में कई देशों के प्रतिभागी शामिल हुए।

वर्कशॉप का समापन सभी प्रतिभागियों की एक ग्रुप फोटो स्वयंसेवक प्रशिक्षक कैथी रेंऑल्ड्स द्वारा की गई समीक्षा और उसके बाद एक प्रश्नोत्तर के साथ हुआ। यह भी बताया गया कि World Reflexology Foundation पूरी तरह से स्वयंसेवकों द्वारा चलाया जाता है और अपने मिशन को जारी रखने के लिए जनता से मिलने वाले दान और योगदान पर निर्भर करता है। जनता से मिलने वाली वित्तीय सहायता ही WRF को बिना किसी शुल्क के वर्कशॉप आयोजित करने की अनुमति देती है। WRF द्वारा ऑनलाइन वर्कशॉप लगभग हर चार महीने में आयोजित की जाती हैं। पिछले विषयों में शामिल हैं: आराम और तनाव से राहत, रीढ़ का स्वास्थ्य, साइनस/सिरदर्द/एलर्जी, पाचन, श्वसन/फेफड़े, साइटिका, और कई अन्य।

ये सभी गैर-व्यावसायिक वर्कशॉप World Reflexology Foundation द्वारा पूरी तरह से निःशुल्क प्रदान की जाती हैं और पूरी तरह से दान व स्वयंसेवकों द्वारा संचालित होती हैं। WRF एक गैर-लाभकारी संगठन है जिसका लक्ष्य दुनिया भर के लाखों लोगों तक पहुंचना और दुनिया भर में बेहतर स्वास्थ्य लाने में मदद करना है। WRF अपनी पहुंच को वित्तीय सहायता देने के लिए लोगों द्वारा एक-दूसरे से कही गई बातों (वर्ड ऑफ माउथ), दान और अनुदान पर निर्भर करता है। यदि आप दान देने, न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करने, या वर्कशॉप की सूचनाएं प्राप्त करने में रुचि रखते हैं, तो कृपया <http://www.worldreflexologyfoundation.org> पर जाएं। और, कृपया अपने परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों को भी बताएं!

Copyright © 2025 World Reflexology Foundation

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

इस आर्टिकल 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 आर्टिकल का पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है।