



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամ. առցանց ինքնօգնության աշխատաժողով մարտդական համակարգի համար

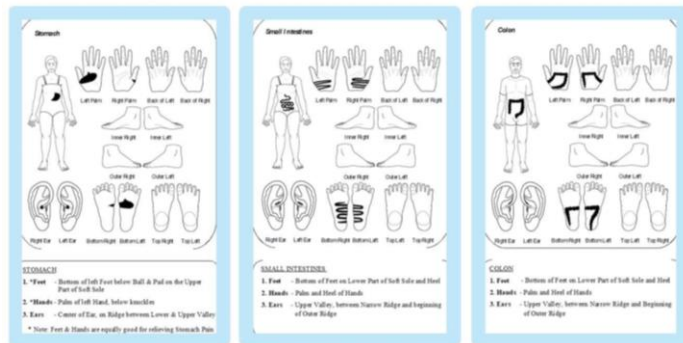
Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) 2021 թվականի սեպտեմբերի 25-ին շարունակեց ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի թեմայով իր 4-րդ միջոցառումը Zoom հարթակում: Այս անվճար առցանց աշխատաժողովը ներկայացրեց ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի տեխնիկաներ՝ մարտդական համակարգի առողջությունը պահպանելու համար: Ծրագիրը ներկայացվում էր WRF-ի կամավոր մարզիչների և խորհրդի անդամների կողմից, որոնք ցույց էին տալիս, թե ինչպես և որ հատվածներում աշխատել ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա գտնվող համապատասխան ռեֆլեքսային կետերի վրա:

Ծրագիրը սկսվեց ռեֆլեքսոթերապիայի ընդհանուր ներկայացմամբ և WRF-ի կողմից տրամադրվող շահույթ չհետապնդող ծառայությունների համառոտ բացատրությամբ: 2020 թվականի սկզբին համավարակի բռնկումից հետո WRF-ը իր ներկայությամբ անցկացվող ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի աշխատաժողովները տեղափոխեց Zoom ձևաչափ՝ շարունակելով առողջ «նվերը» տրամադրել առցանց լսարանին:

WRF-ի նախորդ Zoom աշխատաժողովների ներառել էին ողնաշարի առողջության, գլխացավի, սիւսուսային խնդիրների, սթրեսի նվազեցման թեմաներ:



Քեթին վարում է աշխատաժողովը և բացատրում ռեֆլեքսոլոգիան



Մարտդական ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա

Ցուցադրության և ակտիվ մասնակցության հատվածը սկսվեց ականջների վրա կիրառվող երկու թուլացման տեխնիկաների ներկայացմամբ: Առաջինը ականջի արտաքին եզրի բացումն էր՝ աշխատանք ողնուղեղի ռեֆլեքսային կետի վրա մարմնի մկանս-կմախքային համակարգի թուլացման համար: Ըստ ցուցադրության՝ բուք մատը աջակցում էր արտաքին ականջի ետևամասին, իսկ ցուցամատը կամ միջնամատը աշխատում էր առջևի մասում: Աշխատաժողովի ընթացքում մասնակիցներին խրախուսվեց աշխատել իրենց սեփական ականջների վրա՝ երկար, դանդաղ և մեղմ շարժումներով: Երկրորդ ցուցադրված հատվածը Zero Point-ն էր, որը պահվում էր վերին և ստորին փոսիկների միջև և աջակցում

Է արևային հյուսակին՝ նպաստելով կրծքավանդակի և որովայնի ներսում գտնվող բոլոր համակարգերի թուլացմանը:

Այնուհետև, ցուցադրվեց աշխատանքը ոտքերի վրա: Բացատրվեց, որ «համան տեխնիկաները», ինչպիսիք են բուժ մատի գլորումը, սեղմել և պահելը կամ սեղմել և շրջանաձև շարժումը, բոլորն էլ արդյունավետ են սեփական ոտքերի վրա ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիա կիրառելու համար: Օգտագործելով պլաստիկ ոտք՝ ցուցադրվեցին մարտողական համակարգի առողջությունը խթանող ռեֆլեքսային տեխնիկաները:

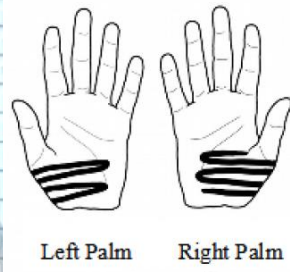
Սկզբում ցուցադրվեցին մեծ մատի հիմքում գտնվող ռեֆլեքսային կետերը, որոնք վերաբերում են վերին կրծքավանդակին (կերակրափողին) և օգնում են թեթևացնել թթվային ռեֆլյուքսն ու GERD-ը: Այնուհետև շարժվելով ոտքի ներքև՝ փափուկ ներբանի հատվածում՝ բարձիկից ներքև, ցույց տրվեց ստամոքսի ռեֆլեքսային կետը (հիմնականում ձախ ոտքի վրա), և շարունակվեց աղիների ռեֆլեքսային կետերով՝ փափուկ ներբանի ստորին հատվածում և կրունկում:

Մասնակիցներին խորհուրդ տրվեց կիրառել ցուցադրված համան տեխնիկաները իրենց սեփական ոտքերի վրա՝ մինչ բացատրվում էր ամբողջ հաջորդականությունը: Լավագույն արդյունքների համար պետք է աշխատել երկու ոտքերի վրա:

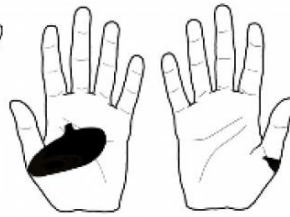
			
<p>Յան Գրաբը ցույց է տալիս հաստ աղիքի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ոտքի վրա:</p>	<p>Բարակ աղիքի և հաստ աղիքի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ոտքերի վրա:</p>	<p>Ստամոքսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքերի վրա:</p>	<p>Ռեֆլեքսային աշխատանք՝ ստամոքսի ռեֆլեքսային կետերի համար ոտքի վրա:</p>

Երբ ուսուցումը տեղափոխվեց ձեռքերի վրա գտնվող ռեֆլեքսային կետերին, առաջարկվեց, որ դիտողները հետևեն և աշխատեն իրենց սեփական ձեռքերի վրա: Ինչպես ոտքի դեպքում, ուսուցումը սկսվեց վերին մարտողական համակարգի ռեֆլեքսային կետերից, որոնք գտնվում են բուժ մատի տակ գտնվող հողային հատվածի շուրջը:

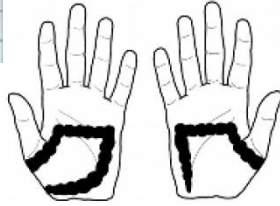
Այնուհետև շարունակվեց ձախ ափի վրա աշխատանքով՝ ստամոքսի ռեֆլեքսային կետին հասնելու համար, և հետո դեպի դաստակ՝ աղիների և հաստ աղիքի ռեֆլեքսային կետերի համար: Լիարժեք արդյունք ստանալու համար խորհուրդ տրվեց աշխատել երկու ձեռքերի վրա:



Left Palm Right Palm



Left Palm Right Palm



Left Palm Right Palm

Մարսողական
նեֆլեքսային կետի
տեղակայությունը
ձեռքի վրա

Բարակ աղիների և
հաստ աղիքի
նեֆլեքսային
կետերի
տեղակայությունը
ձեռքերի վրա:

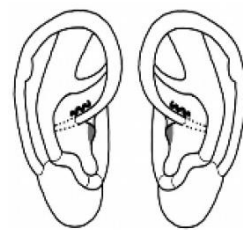
Ստամոքսի
նեֆլեքսային կետի
տեղակայությունը
ձեռքերի վրա:

Միտտան ցուցադրում է, թե
ինչպես աշխատել
մարսողական նեֆլեքսային
կետերի վրա իր սեփական
ձեռքի վրա:

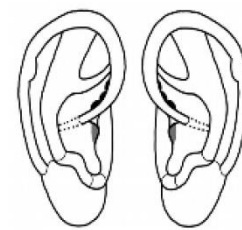
Վերջին քննարկված հատվածը ականջն էր, և առաջարկվեց ցուցադրության ընթացքում աշխատել նաև սեփական ականջի վրա: Որպես հղում օգտագործվեց մեծ պլաստիկ ականջ, և կրկին ընդգծվեց Zero Point-ը:

Zero Point-ից անմիջապես ներքև, ստորին փոսիկի վերին հատվածում, ականջի անցուղու մոտ, ցույց տրվեց և պահվեց կերակրափողի նեֆլեքսային կետը: Այնուհետև ցուցադրվեց ստամոքսի նեֆլեքսային կետը, որը գտնվում է փոսիկների միջև եղած եզրին՝ Zero Point-ից փոքր-ինչ հեռու: Ականջների վրա աշխատանքը ավարտվեց աղիների նեֆլեքսային կետերով, որոնք գտնվում են Zero Point-ից վերև՝ վերին փոսիկի ստորին հատվածում:

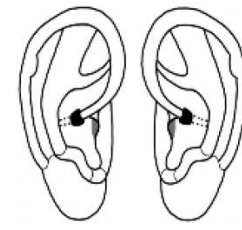
Բոլոր մարսողական նեֆլեքսային կետերը կարելի է պահել 1-3 րոպե կամ ավելի երկար՝ եթե ժամանակը թույլ է տալիս: Ականջի նեֆլեքսային քարտեզները գործում են միակողմանի, սակայն կարելի է միաժամանակ աշխատել երկու ականջների վրա: Բացատրվեց նաև, որ ականջի նեֆլեքսային կետերը պահելիս արմունկները սեղանի վրա դնելը կարող է օգնել թեթևացնել ուսերի լարվածությունը:



Right Ear Left Ear



Right Ear Left Ear



Right Ear Left Ear

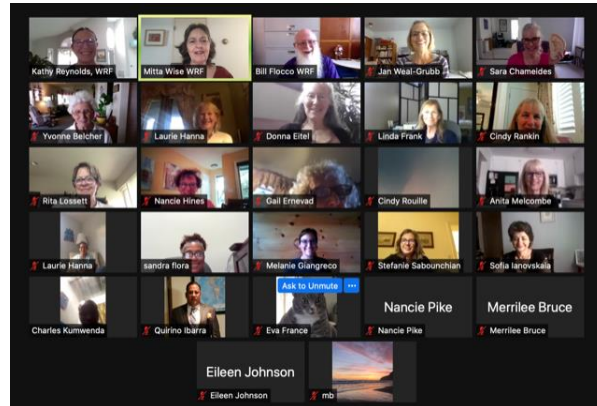
Սառան ցույց է տալիս
բարակ աղիքի և հաստ
աղիքի նեֆլեքսային կետերը
ականջների վրա:

Բարակ աղիների
նեֆլեքսային կետի
տեղակայությունը
ականջների վրա:

Հաստ աղիքի
նեֆլեքսային կետի
տեղակայությունը
ականջների վրա:

Ստամոքսի
նեֆլեքսային կետի
տեղակայությունը
ականջների վրա:

Նշվեց նաև, որ երբ աշխատում եք ոտքերի փափուկ ներբանների, ձեռքերի փափուկ ավերի, ինչպես նաև երկու ականջների փոսիկների եզրի և վերին փոսիկի վրա, դուք միաժամանակ աշխատում եք նաև ըյարդի, լեղապարկի և ենթաստամոքսային գեղձի ռեֆլեքսային կետերի վրա:



30 մասնակից մասնակցում են մարտոդղթյան թեմայով այս ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովին

Աշխատաժողովի ավարտին կատարվեց արագ ամփոփում՝ ընդգրկելով ներկայացված բոլոր հատվածները, որից հետո ընդունվեցին և պատասխանվեցին հարցեր ներկայացված նյութի վերաբերյալ:

WRF-ը կշարունակի անցկացնել անվճար առցանց աշխատաժողովներ՝ նվիրված մարմնի վերաբերող տարբեր թեմաների՝ իրականացնելով իր առաքելությունը՝ ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան հասանելի դարձնել ամբողջ աշխարհում բոլորի համար:

Չեղինակային իրավունք © 2021 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: