



Teaching Self-Help Reflexology to the World

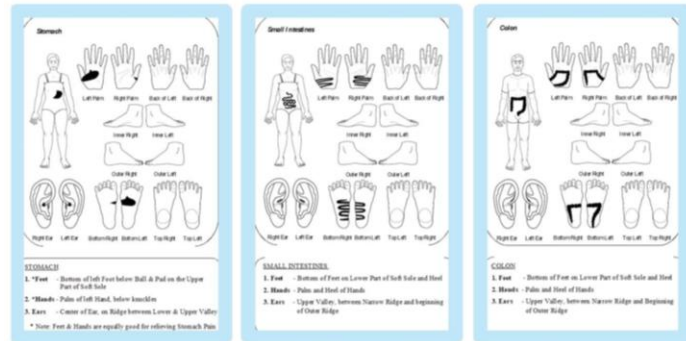
World Reflexology Foundation की पाचन तंत्र के लिए ऑनलाइन सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप

World Reflexology Foundation (WRF) ने 25 सितंबर, 2021 को अपने चौथे 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी ज़ूम इवेंट' का आयोजन जारी रखा। इस मुफ्त ऑनलाइन वर्कशॉप में हमारे पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी की तकनीकों पर मुख्य रूप से ध्यान केंद्रित किया गया। इस कार्यक्रम को WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों और WRF के बोर्ड मेंबर्स द्वारा प्रस्तुत किया गया था, जिन्होंने यह प्रदर्शित किया कि हमारे पैरों, हाथों और कानों पर पाए जाने वाले संबंधित रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर कहाँ और कैसे काम करना चाहिए।

कार्यक्रम की शुरुआत रिफ्लेक्सोलॉजी के एक सामान्य परिचय और WRF द्वारा दी जाने वाली गैर-लाभकारी सेवाओं के संक्षिप्त विवरण के साथ हुई। 2020 की शुरुआत में महामारी के आने के बाद से, WRF ने अपनी व्यक्तिगत रूप से होने वाली सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप्स को ज़ूम फॉर्मेट में बदल दिया है, जिसने ऑनलाइन दर्शकों को स्वास्थ्य का उपहार देना जारी रखा है। पिछले ज़ूम वर्कशॉप के विषयों में जिन्हें WRF ने कवर किया है, उनमें रीढ़ की हड्डी का स्वास्थ्य, सिरदर्द/साइनस की समस्याएं और तनाव कम करना शामिल हैं।



कैथी वर्कशॉप की निगरानी करते हुए और
रिफ्लेक्सोलॉजी समझाते हुए।

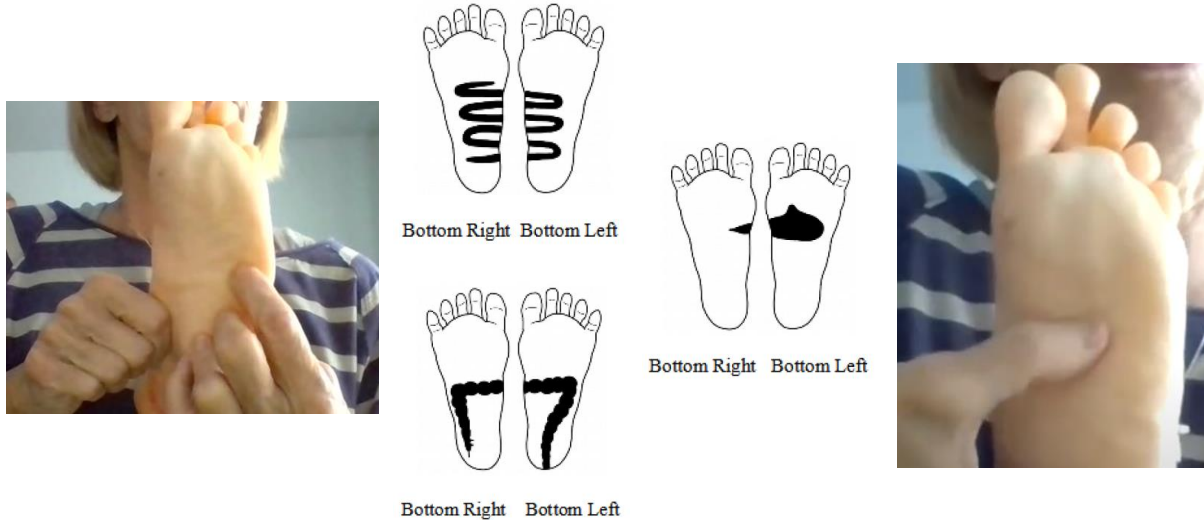


पैरों, हाथों और कानों पर
पाचन तंत्र के रिफ्लेक्स की जगह।

प्रदर्शन और भागीदारी का सत्र बाहरी कानों पर दो रिलैक्सेशन तकनीकों के साथ शुरू हुआ। पहली तकनीक थी कानों के बाहरी हिस्से को खोलना, जो शरीर के मांसपेशियों और हड्डियों के हिस्सों को आराम देने के लिए रीढ़ की हड्डी के रिफ्लेक्स पर काम करती है। इसे प्रदर्शित करने के लिए अंगूठे से बाहरी कान के पिछले हिस्से को सहारा दिया गया, जबकि तर्जनी या मध्यमा उंगली से सामने के हिस्से पर काम किया गया। वर्कशॉप के दौरान प्रतिभागियों को धीमी, लंबी और हल्की मूवमेंट्स का उपयोग करके अपने कानों पर खुद यह काम करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। दूसरा प्रदर्शित क्षेत्र 'जीरो पॉइंट' था, जो ऊपरी और निचले उभारों के बीच में होता है। यह छाती और पेट के अंदर की हर चीज़ को आराम देने के लिए सोलर प्लेक्सस को सपोर्ट करता है।

इसके बाद पैरों का प्रदर्शन किया गया। यह समझाया गया कि किसी व्यक्ति द्वारा अपने पैरों के रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर खुद से काम करने के लिए 'टच तकनीक' जैसे कि थंब रोल, प्रेस एंड होल्ड, या प्रेस एंड सर्कल सभी प्रभावी तरीके हैं। प्रदर्शन के लिए एक प्लास्टिक के पैर का उपयोग करते हुए, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए रिफ्लेक्स तकनीकें दिखाई गईं। इसकी शुरुआत अंगूठे के निचले हिस्से के रिफ्लेक्स पॉइंट्स से हुई जो ऊपरी धड़ (भोजन नली) को दर्शाते हैं, और एसिड रिफ्लेक्स व GERD से राहत दिलाने में मदद करते हैं। पैर के निचले हिस्से में कोमल तलवे की तरफ बढ़ते हुए, यानी पंजे

और गद्देदार हिस्से के नीचे, पेट के रिफ्लेक्स पॉइंट (मुख्य रूप से बाएं पैर पर) को दिखाया गया, और फिर निचले कोमल तलवे तथा एड़ी पर आंतों के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के बारे में बताया गया। प्रतिभागियों को सलाह दी गई कि जब इस रूटीन को समझाया जा रहा हो, तो वे अपने पैरों पर इन दिखाई गई टच तकनीकों का उपयोग करें। सबसे अच्छे परिणामों के लिए, दोनों पैरों पर रिफ्लेक्सोलॉजी की जानी चाहिए।



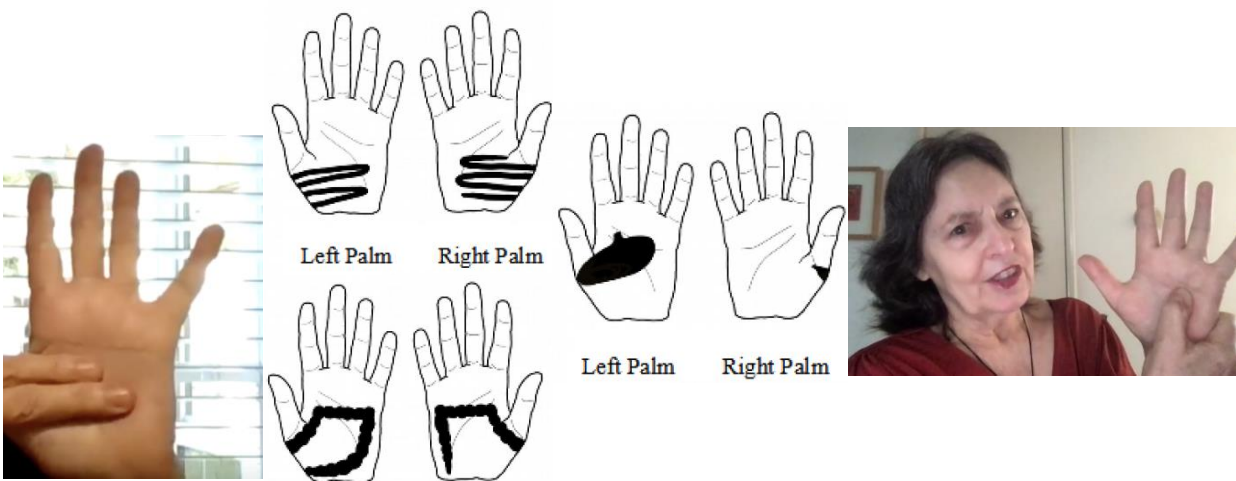
जैन ग्रब पैर पर बड़ी आंत के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।

पैरों पर छोटी आंत और बड़ी आंत के रिफ्लेक्स की जगह।

हाथों पर पेट के रिफ्लेक्स की जगह।

पैर पर पेट के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के लिए रिफ्लेक्सिंग।

जैसे ही यह निर्देश हाथों के रिफ्लेक्स पॉइंट्स की तरफ बढ़ा, दर्शकों को अपने हाथों पर साथ-साथ इसका अभ्यास करने का सुझाव दिया गया। पैर की ही तरह, इसकी शुरुआत भी अंगूठे के नीचे के जोड़ वाले हिस्से के आसपास पाए जाने वाले ऊपरी पाचन तंत्र के रिफ्लेक्स पॉइंट्स से हुई। इसके बाद, पेट के रिफ्लेक्स तक पहुँचने के लिए बाईं हथेली पर काम किया गया और फिर आंत व बड़ी आंत के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के लिए कलाई तक काम जारी रखा गया। पूरा लाभ पाने के लिए, दोनों हाथों पर रिफ्लेक्सोलॉजी की जानी चाहिए।



हाथ पर पाचन तंत्र के रिफ्लेक्स की जगह।

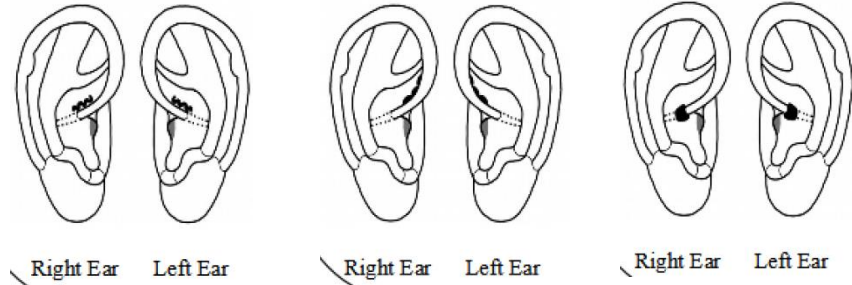
हाथों पर छोटी आंत और बड़ी आंत के रिफ्लेक्स की जगह।

हाथों पर पेट के रिफ्लेक्स की जगह।

मिट्टा अपने खुद के हाथ पर पाचन तंत्र के रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर काम करने का प्रदर्शन करते हुए।

कान अंतिम फोकस क्षेत्र था जिस पर चर्चा की गई, और यह सलाह दी गई कि निर्देश के दौरान लोग अपने कानों पर साथ-साथ इसका अभ्यास करें। संदर्भ के लिए एक बड़े प्लास्टिक के कान का उपयोग करते हुए, 'जीरो पॉइंट' को एक बार फिर

से हाइलाइट किया गया। जीरो पॉइंट के ठीक नीचे, यानी निचले उभार के ऊपरी क्षेत्र में कान के छेद के पास, भोजन नली का रिफ्लेक्स पॉइंट दिखाया गया और उसे दबाकर रखा गया। इसके बाद पेट का रिफ्लेक्स पॉइंट दिखाया गया, जो ऊपरी और निचले उभारों के बीच के हिस्से पर, जीरो पॉइंट से थोड़ा आगे की तरफ स्थित होता है। कानों के हिस्से को पूरा करते हुए आंतों के रिफ्लेक्स दिखाए गए, जो ऊपरी उभार के निचले क्षेत्र में जीरो पॉइंट से ऊपर पाए जा सकते हैं। पाचन तंत्र के इन सभी रिफ्लेक्स पॉइंट्स को 1 से 3 मिनट या समय मिलने पर उससे अधिक समय तक दबाकर रखा जा सकता है। कान के ये रिफ्लेक्स मैप एकतरफा काम करते हैं, और दोनों कानों पर एक साथ काम किया जा सकता है। यह भी समझाया गया कि कान के रिफ्लेक्स पॉइंट्स को दबाते समय अपनी कोहनियों को किसी टेबल पर टिका लेने से कंधों में आने वाले किसी भी तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है।



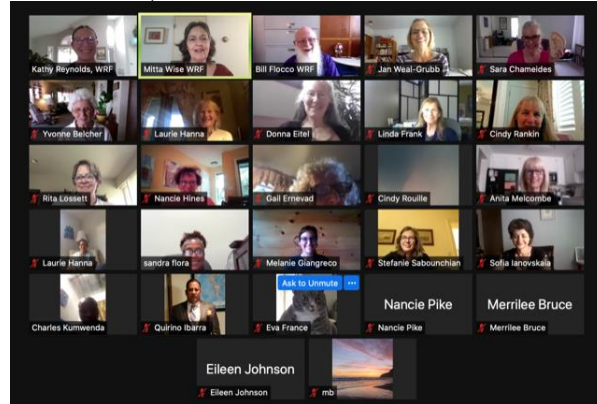
सारा कानों पर छोटी आंत और बड़ी आंत रिफ्लेक्स पॉइंट्स दिखाते हुए।

कानों पर छोटी आंत के रिफ्लेक्स की जगह।

कानों पर बड़ी आंत के रिफ्लेक्स की जगह।

कानों पर पेट के रिफ्लेक्स की जगह।

यह भी उल्लेख किया गया था कि जैसे ही आप पैरों के कोमल तलवों, हाथों की कोमल हथेलियों, और दोनों कानों के ऊपरी और निचले उभारों के बीच के हिस्से (वैली रिज) व ऊपरी हिस्से पर रिफ्लेक्सोलॉजी करते हैं, तो आप साथ ही साथ लिवर, गॉलब्लेडर और पैनक्रियाज के रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर भी काम कर रहे होते हैं।



पाचन पर आयोजित इस सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप में 30 प्रतिभागी शामिल हुए।

वर्कशॉप में कवर किए गए सभी क्षेत्रों की एक अंतिम त्वरित समीक्षा की गई, जिसके बाद प्रस्तुत की गई सामग्री पर आए हुए सवालों का स्वागत किया गया और उनके जवाब दिए गए। WRF पूरी दुनिया में हर किसी तक सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी पहुंचाने के अपने मिशन को पूरा करते हुए, शरीर से संबंधित विभिन्न विषयों पर मुफ्त ऑनलाइन वर्कशॉप्स का आयोजन जारी रखेगा।

Copyright © 2021 World Reflexology Foundation

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

इस आर्टिकल का दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है, बशर्ते इसे बिना किसी बदलाव या कुछ नया जोड़े, इसके मूल रूप में पूरा का पूरा इस्तेमाल किया जाए और इसमें स्रोत का यह अंतिम पैराग्राफ भी शामिल हो। इस आर्टिकल का इस्तेमाल किसी भी तरह के आर्थिक लाभ या कमाई के लिए नहीं किया जा सकता है।