



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Աչքերի և ականջների ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի աշխատարան

Դուք երբևէ լսե՞լ եք «ես կլինեմ քո աչքերն ու ականջները» արտահայտությունը: Այս աշխատարանը հենց այդ գաղափարի վրա էր հիմնված՝ կենտրոնանալով աչքերի և ականջների խնդիրների վրա: Ռեֆլեքսոթերապիայի Համաշխարհային Հիմնադրամի (WRF) կողմից կազմակերպված այս աշխատարանը մասնակիցներին հնարավորություն տվեց բացահայտել, թե ինչպես կարելի է ինքնուրույն կիրառել ինքնօգնության և ինքնախնամքի ռեֆլեքսոթերապիայի տեխնիկաներ՝ աչքերի կամ ականջների հետ կապված ցանկացած անհանգստության դեպքում:

Այս ոչ մասնագիտական առցանց աշխատարանը վարում էր WRF-ի թղթակցող քարտուղար Քեթի Ռեյնոլդսը: Քեթին նշեց, որ Աշխարհի Ռեֆլեքսոթերապիայի Հիմնադրամը շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որի նպատակն է հնարավորինս շատ մարդկանց հասանելի դարձնել անվճար ինքնօգնության և ինքնախնամքի ռեֆլեքսոթերապիան ամբողջ աշխարհում: Սա իրականացվում է քայլ առ քայլ ուղեցույցների միջոցով, որոնք ներկայացվում են մասնագիտական պատրաստվածություն ունեցող ռեֆլեքսոթերապևտների կողմից՝ հոդվածների, տեսանյութերի, ինչպես նաև առկա և առցանց աշխատարանների ձևաչափով:



Քեթի Ռեյնոլդսը ներկայացնում է Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի առաքելությունը



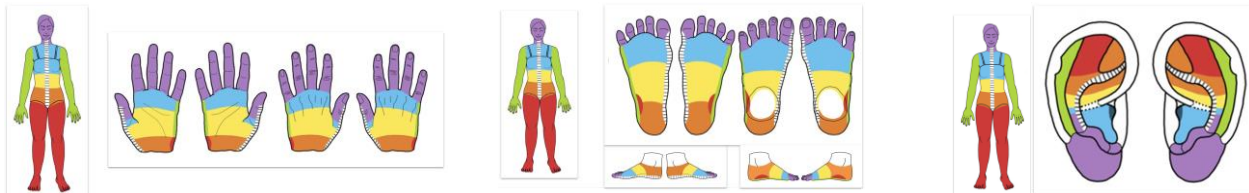
Բիլ Ֆլոկկոն ներկայացնում է ռեֆլեքսոթերապիան, ռեֆլեքսոթերապիայի քարտեզները, առաջնահերթ և առաջընթաց ռեֆլեքսավորում

Բիլ Ֆլոկկոն, Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի նախագահը, խոսեց Չինաստանում իրականացված աչքերի և ականջների հետ կապված ռեֆլեքսոթերապիայի ուսումնասիրությունների մասին, որոնք ցույց են տվել դրական արդյունքներ: Փորձառու ռեֆլեքսոթերապևտի համար սա զարմանալի չէ: Սակայն ռեֆլեքսոթերապիայի ոլորտում նորեկի համար այս տեղեկատվությունը կարող է իսկապես «աչք բացող» լինել (այո՛, բառախաղը միտումնավոր է):

Բիլը բացատրեց, որ ինքնախնամքը գործում է որպես կանխարգելիչ միջոց, մինչդեռ ինքնօգնությունը կարող է կիրառվել առկա առողջական խնդիրների և անհանգստությունների դեպքում: Ներկայացնելով WRF-ի գուճային կողավորմամբ քարտեզը՝ նա բացատրեց, որ մարդու մարմնի քարտեզի տարբեր գույները համապատասխանում են ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների համապատասխան մարմնամասերին:

Այնուհետև Բիլը ներկայացրեց WRF-ի աշխատանքային տետրից մի էջ՝ «Առաջնահերթ ռեֆլեքսավորում» անվանումով: Այն ընդգծում է, թե որտեղ պետք է առաջին հերթին կիրառել ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիան՝ ոտքերին, ձեռքերին կամ արտաքին ականջներին, որպեսզի աչքերի կամ ականջների հետ աշխատանքի դեպքում հնարավոր լինի հասնել ցավի առավել արագ մեղմացման:

«Առաջընթաց ռեֆլեքսավորում»-ը հաջորդ քայլն է, որը ցույց է տալիս, թե որտեղ պետք է աշխատել երկրորդ և երրորդ հերթին՝ առավել արդյունավետ արդյունքներ ստանալու համար:



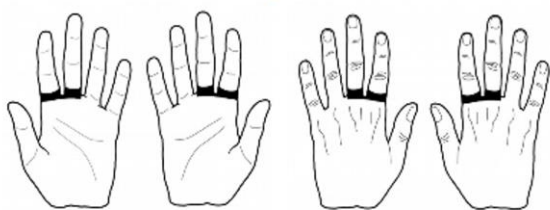
Փուլ Զարվին, Ռեֆլեքսոթերապիայի համաաշխարհային հիմնադրամի տնօրենը, գործնական հատվածը սկսեց առաջնահերթ ռեֆլեքսավորման առաջին փուլից՝ ձեռքերի վրա աշխատանքից: Արտաքին գլխի անատոմիային անդրադառնալով՝ Նա Նշեց, որ ականջները գտնվում են արտաքին կողմերում: Նույն կերպ, ձեռքի վրա ականջների ռեֆլեքսային կետերը գտնվում են ճկույթի և մատնեմատիկի արտաքին հատվածում՝ մատների հողերից ներքև, այն հատվածում, որտեղ դրանք միանում են ափին:

Ճարժվելով դեպի միջնամատն ու ցուցամատը՝ կրկին մատների հողերից ներքև, այն հատվածում, որտեղ դրանք միանում են ափին, գտնվում են աչքերի ռեֆլեքսային կետերը: Տեղակայությունները ցույց տալուց հետո Փուլը ներկայացրեց կիրառվող տեխնիկաները:

Ձեռքի ծալքի հատվածում, որտեղ մատները միանում են ափին, սկսելով արտաքին հատվածից (ականջների ռեֆլեքսային գոտի), Նա հակառակ ձեռքի բուրբ մատով կատարում էր վեր ուղղված շարժումներ՝ անցնելով տվյալ գոտիներով: Նույն շարժումը կիրառելով՝ Փուլը խրախուսեց մասնակիցներին աշխատել իրենց վրա: Նա շարունակեց շարժումը ամբողջ տարածքով՝ ընդգրկելով նաև աչքերի ռեֆլեքսային կետերը հաջորդ երկու մատների հատվածում:

Eyes

Ears



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right

Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right



Փուլ Զարվի — աչքերի ռեֆլեքսային կետերի ցուցադրում ձեռքերի վրա

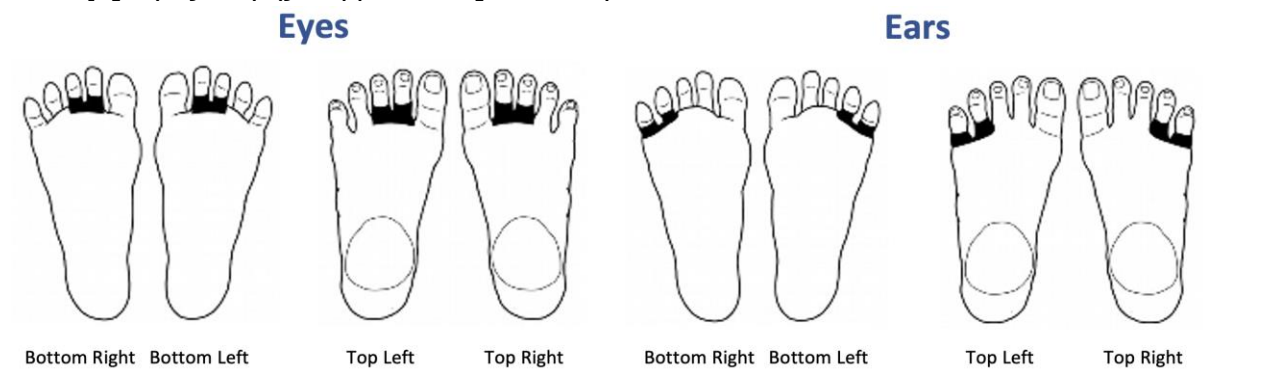
Փուլ Զարվի — աչքերի ռեֆլեքսային կետերի ցուցադրում ձեռքերի վրա

Լորի Յաննան՝ Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի կամավոր դասավանդող, Նախ ներկայացրեց կարճ վկայություն իր սեփական փորձից՝ ցույց տալով, թե որքան արդյունավետ է ձեռքերի վրա 4-րդ և 5-րդ մատների ռեֆլեքսային կետերի վրա աշխատանքը՝ օդանավի վայրէջքի ընթացքում ականջներում առաջացող ճնշումը թեթևացնելու համար:

Այնուհետև Լորին բացատրեց, որ աչքերի և ականջների ռեֆլեքսների վրա աշխատելիս հաջորդ՝ երկրորդ տեղը ոտքերն են, և թե որքան նման է այդ աշխատանքը ձեռքերի վրա կատարվող աշխատանքին: Անատոմիայի հետ կապելով՝ Նա նշեց, որ աչքերը գտնվում են ողնաշարին ավելի մոտ, իսկ ականջները՝ ավելի հեռու: Նա ցույց տվեց, որ ոտքի վրա ողնաշարի ռեֆլեքսային գոտիները գտնվում են ոտքի երկայնքով՝ մեծ մատի կողմում, հետևաբար աչքերի ռեֆլեքսային կետերը գտնվում են մեծ մատին ավելի մոտ՝ 2-րդ և 3-րդ մատների հատվածում, մինչդեռ ականջների ռեֆլեքսային կետերը գտնվում են ոտքի արտաքին հատվածում՝ 4-րդ և 5-րդ մատների (փոքր մատի) մոտ:

Լորին ցույց տվեց, որ աշխատանքը կատարվում է մատների հիմքում՝ այն հատվածում, որտեղ մատները միանում են ոտքին, փոքր-ինչ բարձր՝ ոտքի «բլրիկի» վերևում: Եթե հնարավոր է ոտքը խաչել ծնկի վրա կամ բարձի միջոցով բարձրացնել, ապա կարելի է մատով կամ բուլֆ մատով մեղմ սեղմումներ կատարել այդ հատվածում:

Դանդաղ աշխատելով այդ հատվածում և հայտնաբերելով զգայուն կետերը՝ պետք է շարունակել աշխատանքը՝ ընդգրկելով աչքերի կամ ականջների ռեֆլեքսային կետերը կամ երկուսն էլ: Հնարավորության դեպքում ցանկալի է աշխատել երկու ոտքերի վրա՝ առավելագույն արդյունքի հասնելու համար:



Լորի Յաննա. աչքերի ռեֆլեքսային կետերի ցուցադրում ոտքերի վրա

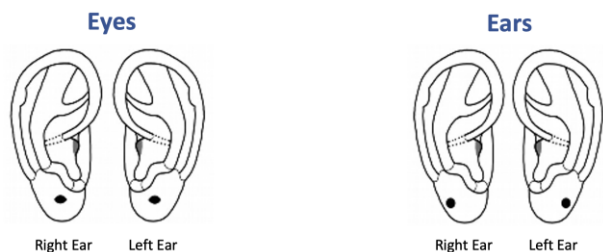


Լորի Յաննա. ականջների ռեֆլեքսային կետերի ցուցադրում ոտքերի վրա

Վիկտոր Արչուլետան, Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի կամավոր դասավանդողը, մասնակիցներին ցույց տվեց, թե ականջների վրա որտեղ են գտնվում աչքերի և ականջների ռեֆլեքսային կետերը: Սկսելով աչքերի կետերից՝ Վիկտորը ցույց տվեց, որ ականջի բլթի վրա կարելի է պատկերացնել երևակայական «#» նշան, որի կենտրոնում էլ գտնվում է աչքերի ռեֆլեքսային կետը:

Ի տարբերություն ձեռքերի և ոտքերի, ականջների վրա ռեֆլեքսային կետերը պետք է նրբորեն պահել՝ ցուցամատի ծայրով առջևի կողմից և բուլթ մատի ծայրով՝ հետևից: Այս դիրքը կարելի է պահպանել մի քանի րոպե կամ, ժամանակի հնարավորության դեպքում, ավելի երկար:

Ականջների ռեֆլեքսային կետերը գտնելու համար Վիկտորը իր բռնումը տեղափոխեց դեպի դուրս՝ բլթի արտաքին եզրին նույն երևակայական ցանցի շրջանակում, որտեղ գտնվում են ականջների ռեֆլեքսային կետերը: Նա ցուցադրեց սեղմելու և բաց թողնելու, ինչպես նաև շրջանաձև շարժումների տեխնիկաները՝ միաժամանակ արմունկները հենելով սեղանի վրա և պահպանելով հանգիստ շնչառություն:



Վիկտոր Արչուլետա. աչքերի ռեֆլեքսային կետերի ցուցադրում ականջների վրա

Վիկտոր Արչուլետա. ականջների ռեֆլեքսային կետերի ցուցադրում ականջների վրա



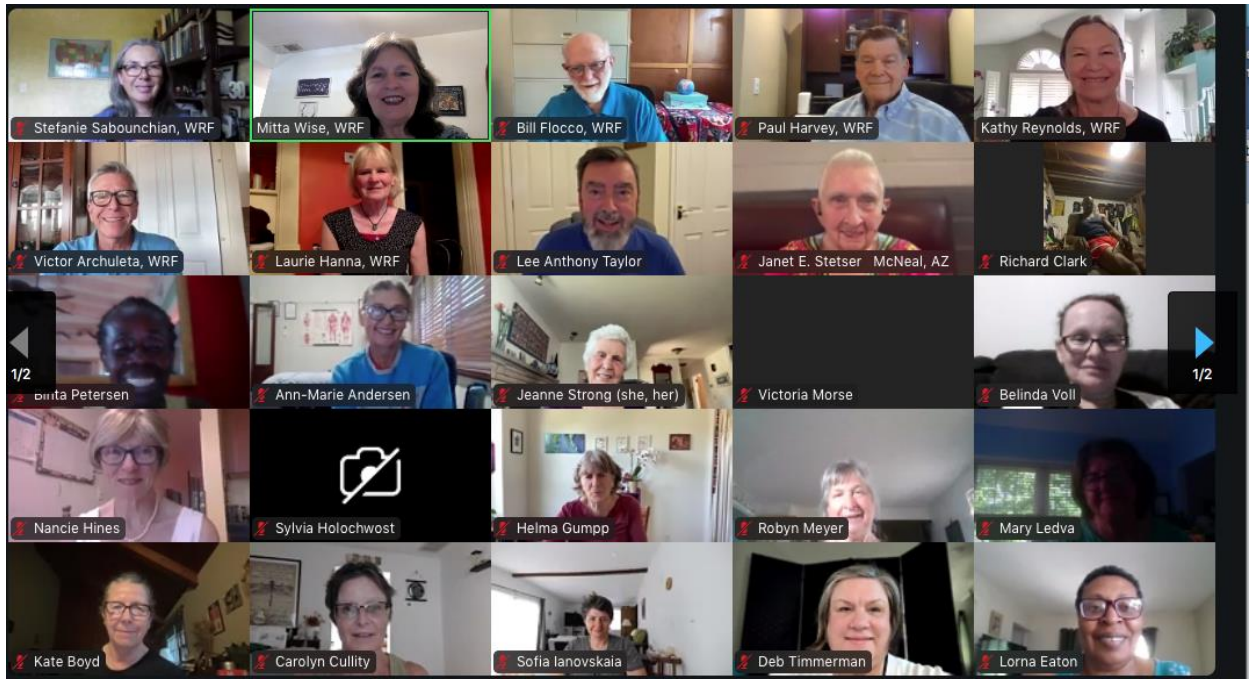
Վիկտոր Արչուլետա. աչքերի ռեֆլեքսային կետի պահում ականջի բլթի վրա



Վիկտոր Արչուլետա. երկու ականջների միաժամանակյա պահում



Վիկտոր Արչուլետա. ականջի ռեֆլեքսային կետի պահում ականջի բլթի վրա



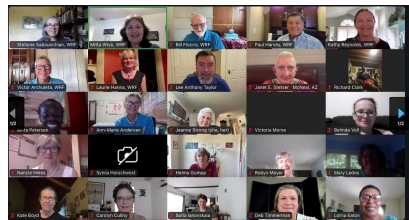
Քեթի Ռեյնոլդս. աչքերի
նեֆլեքսային կետերի
վերանայում ձեռքերի վրա



Քեթի Ռեյնոլդս. ականջների
նեֆլեքսային կետերի
վերանայում ոտքերի վրա



Քեթի Ռեյնոլդս. աչքերի
նեֆլեքսային կետերի
վերանայում ականջների վրա



Մասնակիցներ Ամերիկայից
և արտերկրից



Փոլ Ջարվի. աչքերի և
ականջների նեֆլեքսային
կետերի ցուցադրում
մատների հիմքում

Այս կազմակերպությունը ամբողջությամբ գործում է կամավորական հիմունքներով:
Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը իր գործունեության և զարգացման
ֆինանսավորումը ապահովում է Նվիրատվությունների և դրամաշնորհների միջոցով:
Նվիրատվությունները կարելի է կատարել մեր կայքում կամ ուղարկել փոստով՝ հետևյալ
հասցեով՝ P.O. Box 821, La Verne, CA 91750:

Խնդրում ենք աջակցել՝ տարածելով տեղեկությունը այս անվճար ինքնօգնության
նեֆլեքսոթերապիայի կրթական ծրագրերի մասին: Մի՛ մոռացեք հրավիրել Ձեր
ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, հարևաններին և գործընկերներին
Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի հաջորդ անվճար առցանց
ինքնօգնության նեֆլեքսոթերապիայի աշխատարանին:

*Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը 501(c)(3) կարգավիճակ ունեցող
շահույթ չհետապնդող հիմնադրամ է, որը չի գրադվում ռեֆլեքսոլոգիայի
մասնագիտական գործունեության առաջխաղացմամբ: Հիմնադրամը գործում է որպես
մարդասիրական նախաձեռնություն՝ իր առաքելությամբ նպաստելով մարդկության
առողջության բարելավմանը ամբողջ աշխարհում:*

Հեղինակային իրավունք © 2025 Ռեֆլեքսոլոգիայի 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 աղբյուրային պարբերությունը:

Հոդվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով
անթույլատրելի է: