



Teaching Self-Help Reflexology to the World

आँख और कान के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप

क्या आपने कभी यह कहावत सुनी है, "मैं आपकी आँखें और कान बनूँगा"? यह वर्कशॉप विशेष रूप से इसी विषय पर केंद्रित थी: आँख और कान से जुड़ी समस्याएं। World Reflexology Foundation (WRF) की इस वर्कशॉप ने प्रतिभागियों को यह जानने में मदद की कि कैसे आँख या कान की किसी भी समस्या के लिए खुद पर 'सेल्फ-हेल्प सेल्फ-केयर रिफ्लेक्सोलॉजी' तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है।

इस गैर-व्यावसायिक ऑनलाइन वर्कशॉप का संचालन WRF की पत्राचार सचिव (Corresponding Secretary) **कैथी रेनॉल्ड्स** ने किया। कैथी ने बताया कि World Reflexology Foundation एक गैर-लाभकारी संस्था है जो दुनिया भर में अधिक से अधिक लोगों तक मुफ्त 'सेल्फ-हेल्प सेल्फ-केयर रिफ्लेक्सोलॉजी' पहुँचाने का काम कर रही है। यह काम पेशेवर रूप से प्रशिक्षित रिफ्लेक्सोलॉजिस्टों के मार्गदर्शन में आर्टिकलस, वीडियो और व्यक्तिगत व ऑनलाइन वर्कशॉप के माध्यम से स्टेप-बाय-स्टेप निर्देशों के साथ किया जाता है।



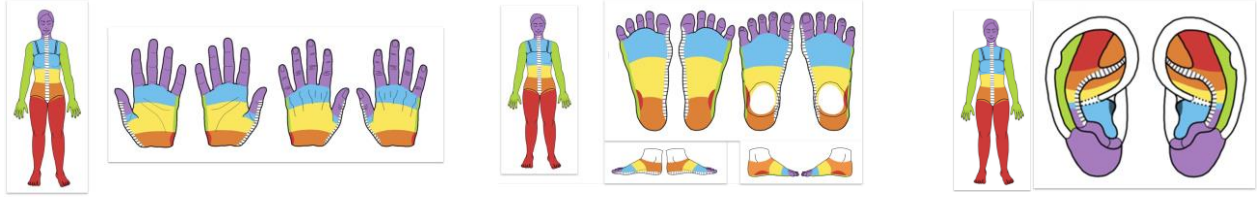
कैथी World Reflexology Foundation के मिशन का परिचय देते हुए।



बिल रिफ्लेक्सोलॉजी, रिफ्लेक्सोलॉजी चार्ट, प्रायोरिटी और प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग को समझाते हुए।

WRF के अध्यक्ष **बिल फ्लोको** ने चीन में आँख और कान पर किए गए रिफ्लेक्सोलॉजी अध्ययनों के बारे में बात की, जिनके सकारात्मक परिणाम सामने आए थे। एक अनुभवी रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट के लिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है। हालाँकि, रिफ्लेक्सोलॉजी में नए व्यक्ति के लिए यह जानकारी आँखें खोलने वाली हो सकती है। (हाँ, यहाँ यह शब्द जानबूझकर इस्तेमाल किया गया है।) बिल ने समझाया कि 'सेल्फ-केयर' रोकथाम के रूप में काम करता है, जबकि 'सेल्फ-हेल्प' का उपयोग वर्तमान स्वास्थ्य समस्याओं और बीमारियों के लिए किया जा सकता है। WRF का एक कलर कोडेड चार्ट दिखाते हुए उन्होंने समझाया कि मानव शरीर के नक्शे के विभिन्न रंग पैरों, हाथों और बाहरी कानों पर संबंधित शरीर के अंगों से मेल खाते हैं। इसके बाद बिल ने WRF की वर्कबुक का एक पेज दिखाया जिसे 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग' कहा जाता है। यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि आँख या कान के लिए काम करते समय सबसे तेज़ दर्द से राहत प्राप्त करने के लिए

सबसे पहले कहाँ काम करना है पैरों पर, हाथों पर, या बाहरी कानों पर। 'प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग' अगला कदम है, जो यह दर्शाता है कि सबसे सर्वोत्तम परिणामों के लिए दूसरे और तीसरे स्थान पर कहाँ काम करना है।



WRF के निदेशक **पॉल हार्वे** ने अभ्यास सत्र की शुरुआत 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग' के पहले स्थान: हाथों से की। बाहरी सिर की शारीरिक रचना का संदर्भ देते हुए, कान बाहरी किनारों पर पाए जाते हैं। इसी तरह, हाथ पर, कान के रिफ्लेक्स पॉइंट सबसे छोटी उंगली से अनामिका (रिंग फिंगर) की ओर बाहर की तरफ स्थित होते हैं, उंगलियों के जोड़ों (नकल्स) के ठीक नीचे जहाँ वे हाथ से मिलती हैं। मध्यमा और तर्जनी उंगलियों की ओर बढ़ते हुए, फिर से जोड़ों के नीचे जहाँ वे हाथ से मिलती हैं, हमें आँख के रिफ्लेक्स पॉइंट मिलते हैं। स्थानों को दिखाने के बाद, पॉल ने उपयोग की जाने वाली तकनीकों का प्रदर्शन किया। हाथ की क्रीज (वह रेखा जहाँ उंगलियाँ हथेली से मिलती हैं) पर, बाहरी क्षेत्र (कान के रिफ्लेक्स) से शुरू करते हुए, उन्होंने अपने दूसरे हाथ के अंगूठे से ऊपर की ओर और उस हिस्से पर तिरछा दबाव डालते हुए मूवमेंट किया। इसी तरीके का उपयोग करते हुए, पॉल ने प्रतिभागियों को खुद पर अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने अगली दो उंगलियों पर आँख के रिफ्लेक्स को शामिल करने के लिए पूरे क्षेत्र में काम करना जारी रखा।

Eyes



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right

Ears



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right



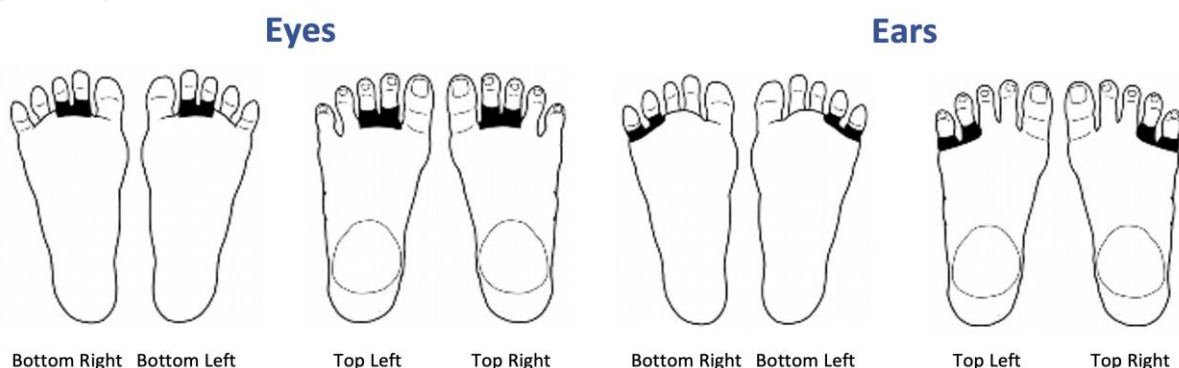
पॉल हाथों पर कान के रिफ्लेक्स का प्रदर्शन करते हुए।



पॉल हाथों पर आँख के रिफ्लेक्स का प्रदर्शन करते हुए।

WRF की स्वयंसेवक प्रशिक्षक **लॉरी हन्ना** ने सबसे पहले उतरते हुए विमान की उड़ान के दौरान ऊंचाई के कारण कान पर पड़ने वाले दबाव (ऑल्टीट्यूड इयर प्रेशर) से राहत पाने के लिए अपनी ही चौथी और पांचवीं उंगली के रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर काम करने की प्रभावशीलता का एक संक्षिप्त विवरण साझा किया। लॉरी ने फिर समझाया कि आँख और कान के रिफ्लेक्स पर काम करते समय पैर दूसरा स्थान हैं, और यह हाथों पर काम करने के समान ही है। शरीर रचना से जोड़ते

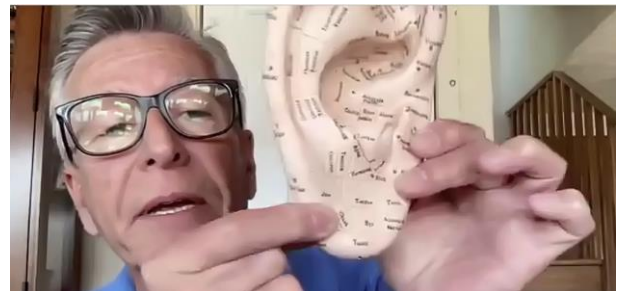
हुए, आँखें रीढ़ के करीब होती हैं और कान दूर होते हैं। उन्होंने दिखाया कि पैर पर रीढ़ के रिफ्लेक्सेस (स्पाइनल रिफ्लेक्स) पैर की लंबाई के साथ बड़े अंगूठे की तरफ स्थित होते हैं, इसलिए आँख के रिफ्लेक्स दूसरी और तीसरी उंगलियों पर बड़े अंगूठे के करीब होते हैं, जबकि कान के रिफ्लेक्स चौथी और पांचवीं (पिंकी) उंगलियों पर पैर के बाहरी किनारे के करीब होते हैं। लॉरी ने प्रदर्शन किया कि पैर के उस उभार (रिज) के ठीक ऊपर, जहाँ उंगलियां पैर से मिलती हैं वह स्थान है जहाँ हमें काम करना है। यदि कोई अपने पैर को अपने घुटने के ऊपर रख सकता है, या इसे सहारा देने के लिए तकिए का उपयोग कर सकता है, तो हम उस क्षेत्र पर धीरे से दबाने के लिए अपनी उंगली या अंगूठे का उपयोग कर सकते हैं। इस क्षेत्र पर धीरे-धीरे काम करते हुए, और किसी भी संवेदनशील या दर्द वाले क्षेत्र को ढूँढते हुए, आँख या कान, या दोनों के रिफ्लेक्स पॉइंट्स को कवर करने के लिए काम जारी रखें। यदि संभव हो, तो अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए दोनों पैरों पर काम करें।



WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षक **विक्टर आर्चुलेटा** ने प्रतिभागियों को दिखाया कि कानों पर आँख और कान के रिफ्लेक्स पॉइंट कहाँ पाए जाते हैं। आँख के पॉइंट्स से शुरुआत करते हुए, विक्टर ने दिखाया कि कान की लौ (कान का निचला हिस्सा) पर आप एक काल्पनिक हैशटैग की छवि का उपयोग कर सकते हैं, और उस ग्रिड के केंद्र में आँख का रिफ्लेक्स पॉइंट पाया जा सकता है। हाथों और पैरों के विपरीत, कानों पर रिफ्लेक्स पॉइंट्स को सामने की तरफ तर्जनी उंगली के सिरे से और पीछे की तरफ अंगूठे के सिरे से धीरे से दबाकर रखा जाना चाहिए। यह होल्ड कुछ मिनटों के लिए, या समय मिलने पर उससे भी अधिक समय के लिए हो सकता है। कान के रिफ्लेक्स पॉइंट्स को खोजने के लिए, विक्टर ने अपनी पकड़ को बाहर की ओर, उसी ग्रिड पर कान की लौ के बाहरी किनारे की तरफ स्थानांतरित किया, जहाँ कान के रिफ्लेक्स पॉइंट्स स्थित होते हैं। उन्होंने अपनी कोहनियों को एक टेबल पर टिकाकर, सांस लेते हुए और आराम करते हुए, एक दबाने और छोड़ने (स्क्रीज़ एंड रिलीज़) की तकनीक और एक गोलाकार (सर्किलिंग) तकनीक का प्रदर्शन किया।



विक्टर कानों पर आँख के रिफ्लेक्स का प्रदर्शन करते हुए।



विक्टर कानों पर कान के रिफ्लेक्स का प्रदर्शन करते हुए।



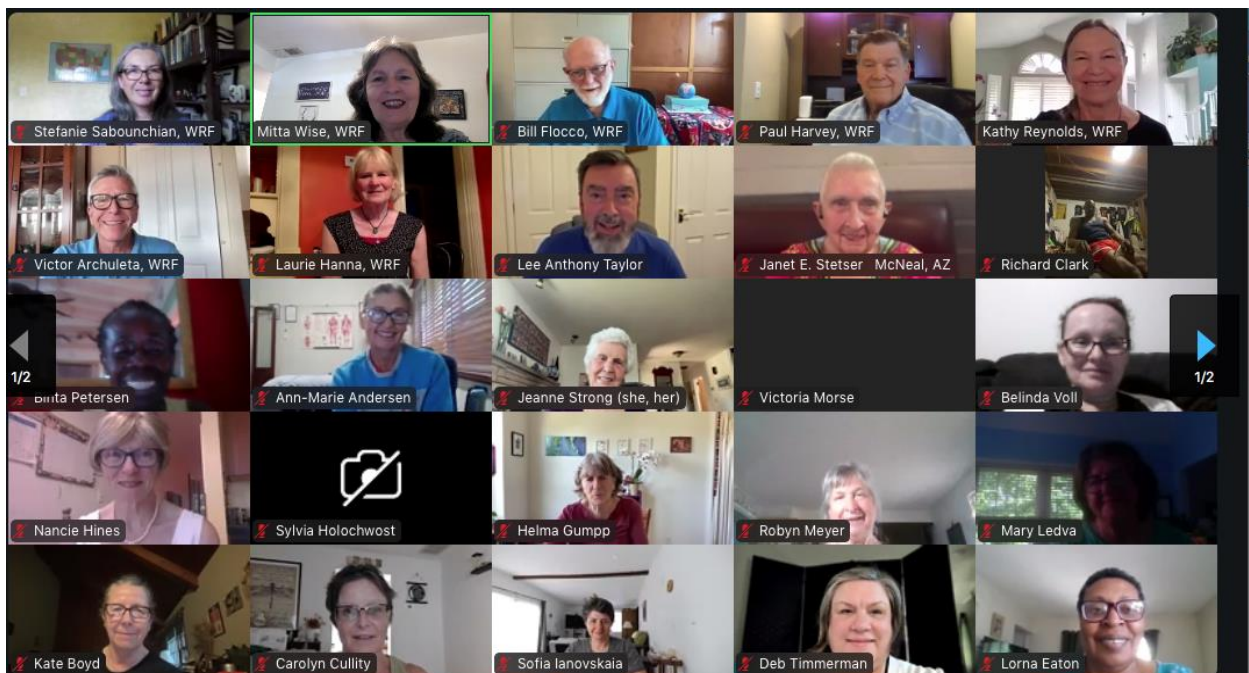
विक्टर कान की लौ पर आँख का रिफ्लेक्स पॉइंट दबाकर रखते हुए।



विक्टर एक साथ दोनों कानों को दबाकर रखते हुए।



विक्टर कान की लौ पर कान का रिफ्लेक्स पॉइंट दबाकर रखते हुए।





कैथी हाथों पर आँख के रिफ्लेक्स की समीक्षा करते हुए।



कैथी पैरों पर कान के रिफ्लेक्स की समीक्षा करते हुए।



कैथी कानों पर आँख के रिफ्लेक्स की समीक्षा करते हुए।



पूरे अमेरिका और विदेशों से आए प्रतिभागी।



पॉल उंगलियों के आधार पर आँख और कान के रिफ्लेक्स दिखाते हुए।

यह संस्था पूरी तरह से स्वैच्छिक आधार पर चलाई जाती है। WRF अपनी पहुंच और विकास को वित्तीय सहायता देने के लिए दान और अनुदान पर निर्भर करता है। दान हमारी वेबसाइट पर स्वीकार किए जाते हैं, या डाक द्वारा इस पते पर भेजे जा सकते हैं: **P.O. Box 821, La Verne, CA 91750**. कृपया इन मुफ्त 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' शैक्षिक कार्यक्रमों के बारे में जानकारी फैलाकर हमारी मदद करें। अगली WRF मुफ्त ऑनलाइन 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' वर्कशॉप में अपने परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों को आमंत्रित करना न भूलें। *World Reflexology Foundation (WRF) एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी फाउंडेशन है जो रिफ्लेक्सोलॉजी पेशे के व्यावसायिक पहलू को बढ़ावा नहीं देता है। WRF अपने घोषित मिशन के रूप में दुनिया भर में मानवता के स्वास्थ्य सुधार के लिए एक मानवीय परियोजना के रूप में अस्तित्व में है।

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।