

Առցանց ինքնօգնության աշխատաժողով գլխացավի, սինուսիտի և ալերգիայի դեպքում ռեֆլեքսոթերապիայի կիրառման մասին

2021 թվականի հունիսի 5-ին ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) կազմակերպեց ևս մեկ առցանց ինքնօգնության աշխատաժողով հանրության համար: Zoom հարթակում աշխատաժողովին մասնակցում էր 25 մարդ, այդ թվում նաև WRF-ի խորհրդի որոշ անդամ-մարզիչներ՝ **Բիլ Տլոկկոն, Ստեֆանի Սաբունջյանը, Միտտա Ուայզը, Քեթի Ռեյնոլդսը և Թինա Մայերը**: Մասնակցում էր նաև WRF-ի կամավոր մարզիչ **Կիրիսո Իբառան**:

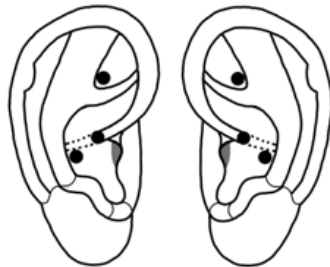
Այս անգամ մեր հրաշալի հաղորդավարը **Քեթի Ռեյնոլդսն** էր, ով շատ լավ ներկայացրեց և բացատրեց, թե ինչ է ռեֆլեքսոլոգիան, ինչպես նաև ուղղորդեց WRF-ի կամավոր մարզիչներին, երբ խոսելու հերթը հասնում էր նրանց:

Նա նաև ներկայացրեց WRF-ի նախագահ **Բիլ Տլոկկոյին**: Բիլը խոսեց 501(c)(3) շահույթ չհետապնդող հիմնադրամի մասին: Նա բացատրեց WRF-ի առաքելությունը, այն է՝ ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան ապագայում մարդկանց առավել հասանելի դարձնելու միջոցով դարձնել նրանց ավելի առողջ:

Միշտ հաճելի է լսել Բիլի խոսքը՝ համեմված իր բազմամյա փորձով, տարբեր խմբերում և միջավայրերում կուլտակած գիտելիքներով, մեծ նվիրվածությամբ և հոգատարությամբ:



Կիրիսոն ցույց է տալիս ընդհանուր ռեֆլեքսոլոգիայի տեխնիկան ականջների վրա:



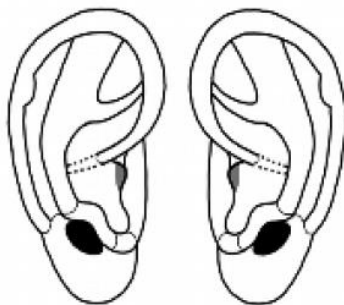
Լրացուցիչ ականջի կետեր ընդհանուր ռեֆլեքսոլոգիայի համար:



Ցույց է տրվում Zero Point-ը ականջների վրա:



.Միտտան ցույց է տալիս գլխացավի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջների վրա:



Գլխացավի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջների վրա:

Առաջինը ռեֆլեքսային կետերը ցուցադրեց Կիրիսո Իբառան: Քանի որ ամբողջ մարմնի ընդհանուր թուլացումը օգտակար է գլխացավի, սինուսիտի և ալերգիայի թեթևացման համար, նա մեզ ցույց տվեց ականջների վրա գտնվող մի քանի թուլացման ռեֆլեքսային կետեր, և բոլորս դրանք փորձեցինք:

Ողնուղեղի ռեֆլեքսը, որը գտնվում է արտաքին եզրի (հելիքսի) երկայնքով՝ ականջաբլթակի վերևից մինչև դրա կեսը, օգնում է թուլացնել ամբողջ մարմինը, հատկապես մկանները:

Zero Point-ը, որը գտնվում է ականջի կենտրոնում գտնվող ակոսում՝ արտաքին եզրի հիմքի և փոսիկի եզրի միջև, օգնում է ներքին օրգանների, գեղձերի և կառուցվածքների թուլացմանը: Zero Point-ը համարժեք է արևային հյուսակին և հանդիսանում է ցելիակ գանգլիոնի ռեֆլեքսը: Նա նաև խոսեց այն մասին, թե որքան ժամանակ կարելի է անցկացնել յուրաքանչյուր ռեֆլեքսային կետի վրա, ինչպես նաև մեկ կամ երկու ականջների վրա միաժամանակ աշխատելու հնարավորության մասին: Բոլորը զգացին թուլացում:

Այնուհետև ելույթ ունեցավ **Միտտա Ուայզը**: Նա ցույց տվեց գլխացավի, սինուսիտի և ալերգիայի ռեֆլեքսային կետերը ականջների վրա՝ նախ մեծ պլաստիկ ականջի վրա, ապա՝ իր սեփական ականջների վրա: Ուղեղի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է այն հատվածի անմիջապես ներքևում, որտեղ ականջաբլթակի վերին մասը միանում է բլթակի փեղկին: Սինուսի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է ուղեղի ռեֆլեքսից փոքր-ինչ ավելի ներքև և փոքր-ինչ ավելի մոտ դեպի դեմքը: Ալերգիայի կետը գտնվում է արտաքին եզրի ամենավերին հատվածում: Միտտան նաև հիշեցրեց մասնակիցներին ականջների վրա աշխատելիս միաժամանակ հենել արմուկները սեղանին կամ գրասեղանին, որպեսզի ձեռքերը և ուսերը չհոգնեն:



Ստեֆանին ցույց է տալիս գլխի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ոտքի վրա:



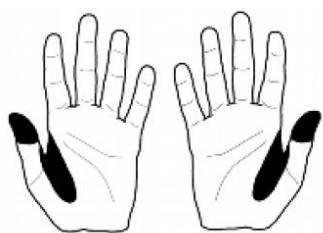
Bottom Right Bottom Left
Գլխի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ոտքերի վրա:



Ցուցադրություն՝ ռեֆլեքսային աշխատանքի՝ գլխացավը թեթևացնելու համար:



Թինան ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել լյարդի ռեֆլեքսային կետի վրա իր ձեռքի վրա՝ ալերգիաների դեպքում



Left Palm Right Palm
Գլխացավի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը



Ցույց է տրվում, թե ինչպես պահել ձուկու կետը ձեռքի վրա՝ գլխացավի դեպքում

Այնուհետև **Թինա Մայերը** նույն կետերը ցույց տվեց ձեռքերի վրա և մեզ հաճելի զգացողություն հաղորդեց՝ հիշեցնելով մտածել դրականի մասին, երբ կիրառում ենք այս տեխնիկաները:

Բուբ մատ՝ ուղեղի և պարանոցի ռեֆլեքսային կետեր: Բոլոր մատների կողային հատվածները՝ սինուսի ռեֆլեքսային կետեր: Փափուկ ափը, հատկապես աջ ձեռքի վրա՝ լյարդի հիմնական ռեֆլեքսային կետը: Ձեռքի մեծ միջմատային հատվածը (մեծ բացվածքը), հատկապես երկրորդ մետակարպալ ոսկրին մոտ հատվածում:

Նա նաև կրկին ընդգծեց, թե ինչպես պետք է կիրառել բուբ մատի և մատների գլորող տեխնիկաները մատների և ձեռքերի վրա և ցուցադրեց դրանք:



Քեթին ուղղորդում է առցանց աշխատաժողովի ընթացքում:



Բիլը պատասխանում է ռեֆլեքսոլոգիայի և WRF-ի վերաբերյալ հարցերին:



Աշխատաժողովի մասնակիցները վայելում են ցուցադրությունները:

Տպավորիչ ցուցադրություններից հետո, երբ մասնակիցներն էլ տանը մասնակցում էին և փորձում տեխնիկաները, **Բիլ Ֆլոկկոն** խոսեց ռեֆլեքսալոգիայի ընդհանուր խորհուրդների մասին՝ ընդգծելով ջուր խմելու կարևորությունը, ինչպիսի ճնշում պետք է կիրառել ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա աշխատելիս, ինչպես նաև որքան հաճախ աշխատել: Նա նաև ներկայացրեց WRF-ի կայքը, Նվիրատվությունների, տեղեկագրի և միջոցառումների վերաբերյալ տեղեկատվություն:

Այնուհետև Ստեֆանին իրականացրեց մանրամասն վերանայում, որը արձագանքների մեջ նշվեց որպես շատ օգտակար: Ստացանք նաև այլ շատ դրական կարծիքներ՝ աշխատաժողովի արդյունավետության վերաբերյալ: Վերջում անցկացվեց հարց ու պատասխանի հատված, և աշխատաժողովը ավարտվեց մեկ ժամվա ընթացքում: Եվս մեկ հաջողված անվճար հանրային ինքնօգնության աշխատաժողով՝ World Reflexology Foundation-ի կողմից, որը շարունակում է իրականացնել իր առաքելությունը:

WRF-ի հաջորդ ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովը նախատեսված է սեպտեմբերի ամբողջ վերջին շաբաթվա ընթացքում: Ապագա անվճար առցանց WRF ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի աշխատաժողովների մասին տեղեկանալու համար հրավիրվում եք այցելել՝ www.WorldReflexologyFoundation.org

Չեղինակային իրավունք © 2022 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: