

सिरदर्द, साइनस और एलर्जी पर ऑनलाइन सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप

5 जून, 2021 को, World Reflexology Foundation ने लोगों के लिए एक और ऑनलाइन सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप का आयोजन किया। इस जूम वर्कशॉप में 25 लोग शामिल हुए, जिनमें WRF के कुछ बोर्ड मेंबर्स भी थे जो स्वयंसेवक प्रशिक्षक भी हैं - **बिल फ्लोको**, **स्टेफनी सबूनचियन**, **मिट्टा वाइज़**, **कैथी रेनॉल्ड्स** और **टीना मेयेर**। हमारे साथ **क्विरिनो इबारा** भी थे - जो एक WRF स्वयंसेवक प्रशिक्षक हैं।

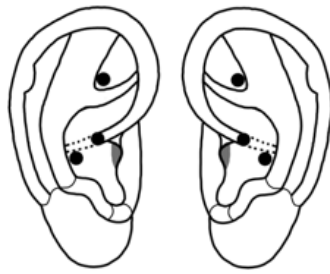
कैथी रेनॉल्ड्स इस बार हमारी शानदार होस्ट थीं और उन्होंने रिफ्लेक्सोलॉजी क्या है, इसे प्रस्तुत करने और बताने में बेहतरीन काम किया, साथ ही WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों का बोलने का समय आने पर उनका मार्गदर्शन भी किया।

उन्होंने WRF के अध्यक्ष बिल फ्लोको का परिचय भी कराया और बिल ने 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था के बारे में बात की। बिल ने अंततः दुनिया भर में हर किसी के हाथों में सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी पहुँचाकर वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य में सुधार करने के WRF के मिशन को समझाया।

विभिन्न समूहों और परिवेशों में अपने कई सालों के अनुभव के साथ बिल को इतनी लगन और देखभाल के साथ बोलते हुए सुनना हमेशा अच्छा लगता है।



क्विरिनो कानों पर पूरी तरह से आराम का प्रदर्शन करते हुए।



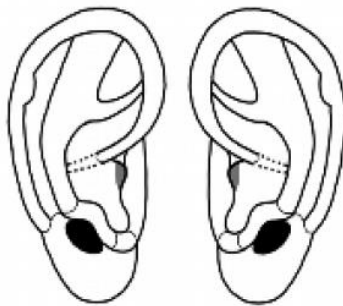
सामान्य आराम के लिए अतिरिक्त कान के पॉइंट्स।



कानों पर ज़ीरो पॉइंट को दिखाते हुए।



मिट्टा कानों पर सिरदर्द के लिए रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



कानों पर सिरदर्द के लिए रिफ्लेक्स की जगह।

रिफ्लेक्स पॉइंट्स का प्रदर्शन करने के लिए सबसे पहले किरिनो इबारा आए। चूँकि पूरे शरीर को आराम मिलने से सिरदर्द, साइनस और एलर्जी में राहत मिलती है, इसलिए उन्होंने हमें कानों पर कुछ रिलैक्सेशन रिफ्लेक्स पॉइंट्स दिखाए और हम सबने उनका अभ्यास किया। रीढ़ की हड्डी के रिफ्लेक्स, कान की लौ (कान का निचला हिस्सा) के ऊपरी हिस्से से शुरू करके बाहरी रिज (हेलिक्स) को खोलते हुए बाहरी रिज के आधे हिस्से तक ऊपर जाना - पूरे शरीर, विशेष रूप से मांसपेशियों को आराम देने में मदद करता है। कान के केंद्र में स्थित नॉच में, बाहरी रिज की जड़ और उभरों के बीच ज़ीरो पॉइंट - आंतरिक अंगों, ग्रंथियों और संरचनाओं के आराम में मदद करता है। ज़ीरो पॉइंट सोलर प्लेक्सस के समान है और यह सीलिएक गैंग्लियन के लिए रिफ्लेक्स है। उन्होंने इस बारे में भी बात की कि हम प्रत्येक रिफ्लेक्स पर कितना समय बिता सकते हैं और एक या दोनों कानों पर एक साथ काम करने का विकल्प भी बताया। हर किसी ने आराम महसूस किया!

इसके बाद मिट्टा वाइज़ आई। उन्होंने हमें कानों पर सिरदर्द, साइनस और एलर्जी के रिफ्लेक्स पॉइंट्स दिखाए - पहले एक बड़े प्लास्टिक के कान पर प्रदर्शन करके! और दूसरी बार अपने खुद के कानों पर प्रदर्शन करके। ब्रेन रिफ्लेक्स वहाँ स्थित होता है जहाँ कान की लौ (कान का निचला हिस्सा) का ऊपरी हिस्सा लोब प्लैप के ठीक नीचे जुड़ता है। साइनस रिफ्लेक्स, ब्रेन रिफ्लेक्स से थोड़ा नीचे और चेहरे के थोड़ा ज्यादा करीब होता है। एलर्जी पॉइंट बाहरी रिज के सबसे ऊपरी हिस्से पर होता है। मिट्टा ने प्रतिभागियों को याद दिलाया कि जब वे अपने कानों पर रिफ्लेक्स कर रहे हों, तो साथ ही अपनी कोहनियों को टेबल या डेस्क पर टिका लें, ताकि उनके हाथ और कंधे थकें नहीं।



स्टेफनी पैर पर हेड रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



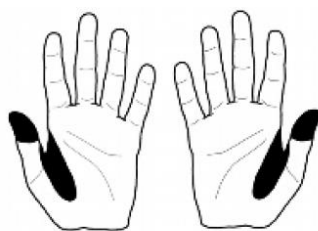
Bottom Right Bottom Left

पैरों पर हेड रिफ्लेक्स की जगह।



सिरदर्द से राहत के लिए रिफ्लेक्सिंग का प्रदर्शन।

फिर स्टेफनी सबूचियन ने पैरों पर उन्हीं समान पॉइंट्स का प्रदर्शन किया। पहले अपने बड़े प्लास्टिक के पैर पर... फिर अपने खुद के पैरों और पंजों पर। पैर का अंगूठा - मस्तिष्क और गर्दन के रिफ्लेक्स। पैर की उंगलियों के किनारे - साइनस रिफ्लेक्स। कोमल तलवा, विशेष रूप से दाएं पैर का - प्राइमरी लिवर रिफ्लेक्स। वह अपनी तकनीक में और पैर की उंगलियों तथा पैरों पर अंगूठे और उंगलियों का उपयोग कैसे किया जाता है, विशेष रूप से जिसे हम 'थंब रोल' कहते हैं, उसके इस्तेमाल को लेकर बहुत सटीक थीं।



Left Palm

Right Palm



टीना एलर्जी में मदद के लिए अपने हाथ पर लिवर रिफ्लेक्स को दबाने का तरीका दिखाते हुए।

सिरदर्द के लिए रिफ्लेक्स की जगह।

सिरदर्द के लिए हाथ पर होकू को पकड़ने का तरीका दिखाते हुए।

फिर टीना मेयेर ने हमें हाथों पर इन्हीं समान पॉइंट्स को दिखाया और इन तकनीकों का उपयोग करते समय हमें सुखद विचार सोचने की याद दिलाकर बहुत खुश कर दिया। अंगूठा – मस्तिष्क और गर्दन के रिफ्लेक्सेस। सभी उंगलियों के किनारे - साइनस रिफ्लेक्सेस। कोमल हथेली, विशेष रूप से दाएं हाथ की - प्राइमरी लिवर रिफ्लेक्सेस। हाथ के अंगूठे और तर्जनी के बीच का हिस्सा, विशेष रूप से दूसरी मेटाकार्पल हड्डी के करीब। उन्होंने इस बात को भी दोहराया कि हम उंगलियों और हाथों पर थंब रोल और फिंगर रोल की तकनीकों का उपयोग कैसे करते हैं और इनका प्रदर्शन करके दिखाया।



कैथी ऑनलाइन वर्कशॉप के दौरान मार्गदर्शन करते हुए।



बिल रिफ्लेक्सोलॉजी और WRF के बारे में सवालों के जवाब देते हुए।



वर्कशॉप के प्रतिभागी प्रदर्शनों का आनंद लेते हुए।

घर पर अभ्यास कर रहे मेहमानों के साथ कुछ शानदार प्रदर्शनों के बाद... बिल फ्लोको ने फिर कुछ सामान्य रिफ्लेक्सोलॉजी सुझाव के बारे में और बात की, जैसे पानी पीने का महत्व, पैरों, हाथों, कानों पर काम करते समय कितने दबाव का उपयोग करना चाहिए, कितनी बार करना चाहिए, और साथ ही WRF वेबसाइट, दान न्यूज़लेटर और कार्यक्रमों के बारे में भी विस्तार से बात की।

फिर स्टेफनी ने एक विस्तृत समीक्षा की, जिसके बारे में फीडबैक में बताया गया कि यह बहुत मददगार रही। हमें वर्कशॉप कितनी प्रभावी थी, इस पर कुछ अन्य बहुत सकारात्मक फीडबैक भी मिले। और... अंत में हमारा एक प्रश्नोत्तर का सत्र था और फिर हमने एक घंटे के भीतर इसे समाप्त कर दिया। World Reflexology Foundation के लिए हमारे मिशन को पूरा करने वाली एक और सफल मुफ्त सार्वजनिक सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप!

अगली WRF सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप सितंबर के आखिरी पूरे सप्ताह के लिए निर्धारित है। भविष्य की मुफ्त ऑनलाइन WRF 'सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' वर्कशॉप के नोटिस प्राप्त करने के लिए आपको यहाँ जाने के लिए आमंत्रित किया जाता है: www.WorldReflexologyFoundation.org

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।