



**Ռեֆլեքսոթերապիայի
համաշխարհային հիմնադրամ.
անվճար առցանց
ինքնօգնության
աշխատաժողով
Երիկամների և միզապարկի
թեմայով**

Երբ ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) որոշեց կենտրոնանալ երիկամների և միզապարկի առողջությանն ուղղված ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի վրա, առաջին հայացքից դա կարող էր չթվալ առողջության վերաբերյալ ամենահետաքրքիր թեմաներից մեկը: Սակայն շատ մարդիկ լուռ տառապում են միզապարկի խնդիրներից, իսկ մեր երիկամները հանդիսանում են օրգանիզմի ամենակարևոր դետոքսիկացնող օրգաններից մեկը, ինչը այս թեման դարձնում է շատ կարևոր ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի համար:


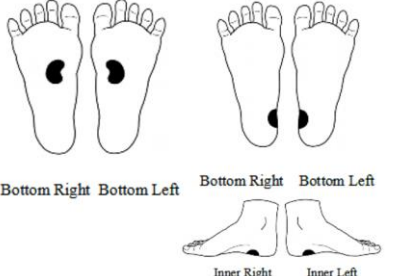

Ներածական հատվածում բացատրվեց ռեֆլեքսային աշխատանքը ըստ առաջնահերթությունների իրականացնելու սկզբունքը և այն, թե ինչու այն կարող է ապահովել նկատելի արդյունքներ: Առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանքը որոշում է, թե որ հատվածի վրա պետք է աշխատել առաջին, երկրորդ և երրորդ հերթականությամբ՝ առավել արդյունավետության համար: Ռեֆլեքսոլոգիան ներկայացնելիս կամավոր մարզիչ **Պոլ Ջարվին** նշեց, որ ռեֆլեքսոլոգիան ոչ ինվազիվ միջոց է, որը կարող է օգնել

		
<p>Ստեֆանի Սաբունչյան՝ աշխատաժողովի վարող: Ի՞նչ է World Reflexology Founda- tion- ը</p>	<p>Պոլ Ջարվին՝ ի՞նչ է ռեֆլեքսոլոգիան: Առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանք և ռեֆլեքսային աշխատանքի հաջորդականություն</p>	<p>Մասնակիցներ աշխարհի 4 մայրցամաքներից և 6 երկրներից</p>

թեթևացնել ցավերն ու անհարմարությունները դրանք մեղմացնելու միջոցով: Ռեֆլեքսոլոգիան օգտագործում է քարտեզներ, որոնք նման են մարդու մարմնին և գտնվում են ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների վրա: Մեղմ ճնշում կիրառելով՝ կարելի է աշխատել քարտեզների այն հատվածների վրա, որոնք համապատասխանում են մարմնի ազդված հատվածին: Բացի այդ, ցուցադրվեցին մարմնի, ոտքերի, ձեռքերի և ականջների գունային քարտեզներ՝ պատկերելու համար գունավոր շրջանները, որոնք ցույց են տալիս, թե որտեղ կարելի է կատարել ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիա սեփական մարմնի վրա:

Աշխատաժողովը վարող **Ստեֆանի Սաբունչյանը** ներկայացրեց կամավոր մարզիչ Սառա Չամբյոետին, ով ցուցադրեց, թե ոտքերի որ կետերի վրա պետք է աշխատել և ինչպիսի հաջորդականությամբ առավելագույն օգուտ ստանալու համար: Սառան պլաստիկ ոտքի վրա ցույց տվեց երիկամի ռեֆլեքսային կետը: Այն գտնվում է երկու ոտքերի ներքանի վրա՝ բարձիկից և կամարից անմիջապես ներքև, կենտրոնական հատվածում: Բացատրելով, թե

ինչպես կարելի է դիրքավորել ոտքը՝ ոտնաթաթին հասանելիությունն ստանալու համար, և առաջարկեց ոտքը դնել հակառակ ծնկի վրա և դրա տակ բարձ տեղադրել, որպեսզի հնարավոր լինի բարձրացնել ոտքը և ավելի հեշտ աշխատել:

		
<p>Սառա Չամեյդես. Երիկամի ռեֆլեքսային կետը ոտքի վրա</p>	<p>Երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ոտքերի վրա՝ 1-ին կետը ռստ առաջնահերթություն</p>	<p>Սառա. միզապարկի ռեֆլեքսային կետը ոտքի վրա:</p>

Երբ ոտքը հասանելի դիրքում է, ցուցադրվեցին տարբեր տեխնիկաներ, օրինակ՝ բուֆ մատի գլորող շարժումը, «թրթուրի» շարժումը կամ հյուսվածքի մեղմ սեղմում և ձգում ռեֆլեքսային կետի վրա և շուրջը: Խորհուրդ տրվեց աշխատել մեղմորեն և ամնվազն հինգ րոպե կամ ավելի: Սարան բացատրեց, որ հպումը պարտադիր չէ լինի խորը և, իհարկե, չի պետք լինի ցավոտ, որպեսզի արդյունավետ լինի: Նա խորախուսեց մասնակիցներին աշխատել իրենց սեփական ոտքերի վրա, մինչև նա ցուցադրում էր:

Երիկամի ռեֆլեքսային կետից հետո Սարան շարժվեց ոտքով ներքև՝ միզածորանի ռեֆլեքսային կետի վրայով դեպի ներսի կամարը, որտեղ գտնվում է միզապարկի ռեֆլեքսային կետը: Այս հատվածը ցույց տրվեց ոտքի ներքին կողմում՝ ընդգրկելով ինչպես ներքանը, այնպես էլ ոտքի ներքին եզրը՝ կոճի ոսկրից ներքև և կրունկից վեր: Կիրառվեցին նույն տեխնիկաները, ինչ նախկինում, հավելելով, որ նույնիսկ պարզ սեղմում և շրջանաձև շարժումը ռեֆլեքսային կետի վրա կարող է արդյունավետ լինել: Թեև կա միայն մեկ միզապարկ, խորհուրդ տրվեց աշխատել երկու ոտքերի վրա, քանի որ կա երկու երիկամ:

Այնուհետև Ստեֆանին ներկայացրեց Պոլ Յարվիին՝ բացատրելու, թե որտեղ պետք է աշխատել ձեռքերի վրա: Պոլը կրում էր ձեռնոց, որի վրա նշված էին երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունները: Նա բացատրեց, որ այս հատվածը նման է «L» տառի ձևի. աշխատանքը սկսվում է ցուցամատի և միջնամատի միջև գտնվող հատվածից և շարժվում ներքև՝ դեպի բուֆ մատի հիմքից անմիջապես վերև գտնվող փափուկ ափի հատվածը, որտեղ գտնվում է երիկամի ռեֆլեքսային կետը: Բուֆ մատի հողի շուրջը՝ դաստակից անմիջապես վերև, գտնվում է միզապարկի ռեֆլեքսային կետը: Մինչև մասնակիցները աշխատում էին իրենց վրա այս ցուցադրության ընթացքում, Պոլը բացատրեց, որ երիկամի ռեֆլեքսային կետը կարելի է ակտիվացնել մեկ մատով կամ բուֆ մատով՝ սեղմման և շրջանաձև շարժման միջոցով:

		
<p>Պոլ Յարվի. Երիկամի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը</p>	<p>Երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ձեռքերի վրա՝ 2-րդ առաջնահերթություն</p>	<p>Պոլ. միզապարկի ռեֆլեքսային աշխատանքի տեխնիկաներ</p>


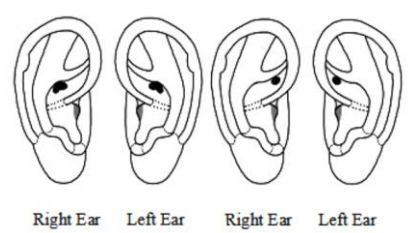

Իդեալական է համարվում Ռեֆլեքսային հատվածի վրա «մեղմ գլորման» շարժումը թեթև սեղմումով: Այս կետից կարելի է շարժվել ներքև՝ միզածորանի ռեֆլեքսային հատվածով դեպի միզապարկի ռեֆլեքսային կետը՝ աշխատելով դեպի ներքև և լայնքով՝ բուրբ մատից ներքև գտնվող հատվածում, ձեռքի բուրբ մատի կողմում (ներքին եզրով)՝ դաստակին մոտ: Մասնակիցներին խրախուսվեց աշխատել երկու ձեռքերի վրա:

Պուլը կարճ անդրադարձավ նաև հակացուցումներին, օրինակ՝ երիկամների վիրահատությունից հետո: Նշվեց նաև, որ ձեռքերի վրա աշխատելը շատ հարմար է, քանի որ ձեռքերը հեշտ հասանելի են:

Ստեֆանի Սաբունչյանը ներկայացրեց աշխատածողովի ականջների հատվածին ուղղված հատվածը: Երիկամի ռեֆլեքսային կետը հեշտ գտնելու համար նա առաջարկեց ցուցամատի ծայրը դնել ականջի ստորին փոսիկում՝ ականջի անցքից անմիջապես առաջ, և շարժվել ուղիղ վեր՝ դեպի փոքր փոսիկը, որտեղ պետք է կանգ առնել՝ ընդգծված նեղ եզրից անմիջապես ներքև: Հենց այդ կետում, որտեղ այլևս հնարավոր չէ առաջ շարժվել, գտնվում է երիկամի ռեֆլեքսային կետը: Մեղմ ճնշմամբ պետք է պահել այդ կետը և մնալ այնտեղ մի քանի րոպե:

Կարելի է միաժամանակ պահել երկու ականջները՝ արմունկները հենելով սեղանի կամ բարձի վրա և ուշադրություն դարձնելով ուսերի թուլացմանը: Երիկամի ռեֆլեքսային կետից հետո պետք է ցուցամատը մի փոքր տեղափոխել դեպի դեմքի կողմը՝ մնալով նույն եզրի տակ, և պահել միզապարկի ռեֆլեքսային կետը: Արտաքին ականջի վրա երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերը գտնվում են միմյանց շատ մոտ: Մատը հարթեցնելով և օգտագործելով դրա բարձիկը՝ կարելի է միաժամանակ ազդել երկու կետերի վրա:

Ի տարբերություն ոտքերի և ձեռքերի, ականջների վրա աշխատանքը պահանջում է հանգիստ պահում, շնչառություն և կետի պահում:

	 <p style="text-align: center;">Right Ear Left Ear Right Ear Left Ear</p>	
<p>Ստեֆանի Սաբունչյան՝ երիկամի ռեֆլեքսային կետը պլաստիկ ականջի վրա</p>	<p>Երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ականջների վրա՝ 3-րդ առաջնահերթություն</p>	<p>Ստեֆանի՝ երիկամի ռեֆլեքսային կետը իր ականջի վրա</p>

Ստեֆանին բացատրեց և ցուցադրեց, մինչ մասնակիցները միաժամանակ աշխատում էին իրենց ականջների վրա՝ կատարելով ինքնօգնության ականջի ռեֆլեքսուլոգիա:

		
<p>Բիլ Ֆլոկկոն պատասխանում է հարցերին</p>	<p>Քեթի Ռեյնոլդս՝ երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերի վերանայում ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա</p>	

Քեթի Ռեյնոլդսը ներկայացրեց արագ ամփոփում՝ թե որտեղ կարելի է գտնել երիկամի և միզապարկի ռեֆլեքսային կետերը ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա: Նա ցուցադրեց, թե որտեղ են գտնվում այդ կետերը և ինչպես լավագույնս հասնել ու աշխատել դրանց վրա՝ ապահովելով անձնական հարմարավետություն և արդյունավետություն: Նա կրկին ընդգծեց, որ լավագույնն է աշխատել դանդաղ, մեղմ ճնշմամբ, որքան ժամանակը թույլ է տալիս և որքան հաճախ հնարավոր է: Նա բացատրեց, որ ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան առավել արդյունավետ է, երբ այն կիրառվում է հետևողականորեն: Նա նաև զգուշացրեց չաշխատել այն հատվածների վրա, որոնք ցավոտ են կամ ունեն բաց վերքեր: Նշվեց նաև բավարար ջրառի կարևորությունը:

Մասնակիցներին խրախուսվեց այցելել WRF-ի կայք՝ ավելի մանրամասն տեղեկությունների համար կազմակերպության և նրա գործունեության մասին, ինչպես նաև ռեֆլեքսոլոգիայի վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար: Կայքում կարելի է նաև բաժանորդագրվել տեղեկագրին:

World Reflexology Foundation-ի նպատակն է նպաստել մարդկանց առողջության բարելավմանը ամբողջ աշխարհում: Ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան չունի սահմաններ: Առցանց աշխատաժողովները, տեսանյութերը և նման հոդվածները անվճար հասանելի են www.worldreflexologyfoundation.org

կայքում: Կազմակերպությունը ամբողջությամբ գործում է կամավորական հիմունքներով: WRF-ը հիմնվում է նվիրատվությունների և դրամաշնորհների վրա՝ իր գործունեությունը և զարգացումը ֆինանսավորելու համար: Նվիրատվություններ կարելի է կատարել www.worldreflexologyfoundation.org

կայքում կամ ուղարկել հետևյալ հասցեով՝ P.O. Box 821, La Verne, CA 91750: Խնդրում ենք աջակցել՝ տարածելով տեղեկատվությունը այս անվճար ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի կրթական ծրագրերի մասին: Մի մոռացեք հրավիրել ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, հարևաններին և գործընկերներին WRF-ի հաջորդ անվճար առցանց ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովին:

*World Reflexology Foundation-ը (WRF) շահույթ չհետապնդող հիմնադրամ է, որը չի խթանում ռեֆլեքսոլոգիայի մասնագիտական գործունեության ոլորտը: WRF-ը գործում է որպես մարդասիրական նախաձեռնություն՝ նպատակ ունենալով նպաստել մարդկության առողջության բարելավմանը ամբողջ աշխարհում:

Յեղիակային իրավունք © 2024 World Reflexology Foundation
Էլ. փոստ՝ info@worldReflexologyfoundation.org
www.WorldReflexologyFoundation.org

Այս հոդվածը կարող է կրկին օգտագործվել, եթե այն օգտագործվում է ամբողջությամբ, առանց որևէ ավելացման կամ փոփոխության, և ներառում է այս վերջնական աղբյուրի պարբերությունը: Այս հոդվածը չի կարող կրկին օգտագործվել ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով: