



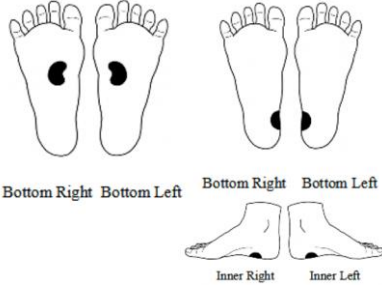
World Reflexology Foundation मुफ्त ऑनलाइन सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप किडनी और यूरिनरी ब्लैडर

जब World Reflexology Foundation ने किडनी और यूरिनरी ब्लैडर के स्वास्थ्य के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी पर ध्यान केंद्रित करने का फैसला किया, तो शायद यह शरीर का कोई बहुत आकर्षक या रोमांचक हिस्सा नहीं लगा होगा। हालांकि, बहुत से लोग चुपचाप ब्लैडर की समस्याओं से पीड़ित रहते हैं, और हमारी किडनियां शरीर को विषाक्त पदार्थों को बाहर करने वाले सबसे मुख्य अंगों में से एक हैं, जिसने इसे वास्तव में सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी के लिए एक बेहतरीन फोकस विषय बना दिया। हमारे परिचय में 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग' और यह उल्लेखनीय परिणाम क्यों दे सकता है, इसके बारे में समझाया गया। प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग इस बात को प्राथमिकता देती है कि सबसे अच्छे परिणाम पाने के लिए सबसे पहले, दूसरे और तीसरे नंबर पर किस क्षेत्र पर काम करना चाहिए। रिफ्लेक्सोलॉजी को समझाते हुए, स्वयंसेवक प्रशिक्षक **पॉल हार्वे** ने बताया कि रिफ्लेक्सोलॉजी आराम के माध्यम से दर्द और तकलीफों से राहत पाने में

		
स्टेफनी सबूनचियन: संचालक। World Reflexology Foundation क्या है?	पॉल हार्वे: रिफ्लेक्सोलॉजी क्या है? प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग और प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग क्या है?	दुनिया भर के 4 महाद्वीपों और 6 देशों से आए प्रतिभागी।

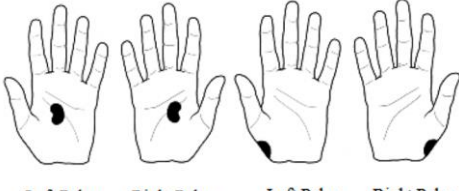
मदद करने का एक गैर-आक्रामक तरीका है। रिफ्लेक्सोलॉजी में ऐसे नक्शों का उपयोग किया जाता है जो मानव शरीर से मिलते-जुलते हैं और ये हमारे पैरों, हाथों और बाहरी कानों पर पाए जाते हैं। हल्के दबाव का उपयोग करके, कोई भी व्यक्ति इन नक्शों के उन हिस्सों पर काम कर सकता है जो शरीर के प्रभावित अंग से जुड़े होते हैं। इसके अतिरिक्त, शरीर, पैरों, हाथों और कानों के रंगीन चार्ट भी प्रदर्शित किए गए ताकि उन रंगीन क्षेत्रों को दर्शाया जा सके जो यह बताते हैं कि अपने शरीर पर खुद से की जाने वाली सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी कहाँ करनी है।

वर्कशॉप का संचालन करते हुए, **स्टेफनी सबूनचियन** ने स्वयंसेवक प्रशिक्षक **सारा चामेइड्स** का परिचय कराया, जिन्होंने पहली प्राथमिकता वाले क्षेत्र (सबसे अच्छे परिणाम पाने के लिए) यानी पैरों पर काम करने का प्रदर्शन किया। सारा ने एक प्लास्टिक के पैर का उपयोग करते हुए किडनी रिफ्लेक्स को हाइलाइट करने से शुरुआत की। उन्होंने किडनी रिफ्लेक्स से शुरुआत की, जो दोनों पैरों के तलवों पर पंजे और गद्देदार हिस्से के ठीक नीचे और आर्च के केंद्र में पाया जाता है। अपने पैर तक पहुँचने के लिए पैर को किस तरह रखा जाए, इसके तरीके समझाते हुए उन्होंने पैर को आसानी से सुलभ बनाने के लिए, उसे घुटने के ऊपर क्रॉस करके रखने की स्थिति में पैर के नीचे एक तकिया रखने का सुझाव दिया।

		
सारा चामेइड्स: पैर पर किडनी रिफ्लेक्स	पैरों पर किडनी और ब्लैडर के रिफ्लेक्स की जगह - पहली प्राथमिकता	सारा: पैर पर ब्लैडर रिफ्लेक्स

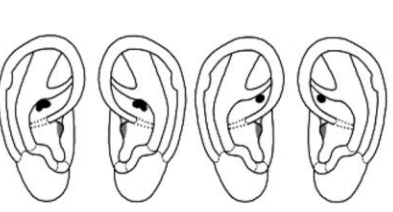
एक बार जब पैर आसानी से सुलभ हो जाए, तो थंब रोल, इंच वॉर्म, या रिफ्लेक्स पॉइंट के ऊपर और उसके आस-पास के टिशू को हल्के से दबाने और खींचने जैसी तकनीक दिखाई गई। हल्के हाथों से और कम से कम पाँच मिनट या उससे अधिक समय तक काम करने की सलाह दी गई। सारा ने समझाया कि प्रभावी होने के लिए स्पर्श का बहुत गहरा होना जरूरी नहीं है, और निश्चित रूप से दर्दनाक होने की तो बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। उन्होंने प्रदर्शन करते समय प्रतिभागियों को अपने पैरों पर खुद अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। किडनी रिफ्लेक्स के बाद, सारा पैर के निचले हिस्से की ओर बढ़ीं, यूरेटर रिफ्लेक्स पॉइंट के ऊपर से होते हुए अंदरूनी आर्च की तरफ, जहाँ ब्लैडर रिफ्लेक्स पाया जा सकता है। यह क्षेत्र पैर के अंदरूनी हिस्से पर दिखाया गया था, जो ऐंकल की हड्डी के नीचे और एड़ी से ऊपर, पैर के अंदरूनी किनारे के तलवे और साइड दोनों को कवर करता है। पहले जैसी ही तकनीकों का उपयोग किया गया था, और यह भी बताया गया कि रिफ्लेक्स पॉइंट पर सिर्फ दबाकर गोलाकार घुमाने जितना आसान तरीका भी प्रभावी पाया गया है। भले ही यूरेनरी ब्लैडर केवल एक होता है, लेकिन दोनों पैरों पर काम करने की सलाह दी गई क्योंकि किडनी दो होती हैं।

इसके बाद स्टेफनी ने **पॉल हार्वे** का परिचय कराया ताकि वे हाथों पर कहाँ काम करना है, इस पर निर्देश दे सकें। पॉल ने एक दस्ताना पहना हुआ था जिस पर किडनी और ब्लैडर रिफ्लेक्स की जगहें बनी हुई थी। उन्होंने समझाया कि यह एक "L" आकार जैसा दिखता है, जब तर्जनी और मध्यमा उंगली के बीच के हिस्से से काम करना शुरू किया जाता है और हथेली के कोमल टिशू पर अंगूठे के निचले हिस्से के ठीक ऊपर उस क्षेत्र की ओर बढ़ा जाता है, जहाँ किडनी रिफ्लेक्स पॉइंट पाया जाता है। कलाई के ठीक ऊपर, अंगूठे के जोड़ पर और उसके आस-पास, ब्लैडर रिफ्लेक्स होता है। इस प्रदर्शन के दौरान जब प्रतिभागियों ने खुद पर अभ्यास किया, तो पॉल ने समझाया कि किडनी रिफ्लेक्स पॉइंट पर एक उंगली या अंगूठे से दबाकर और गोलाकार घुमाते हुए काम किया जा सकता है।

	 Left Palm Right Palm Left Palm Right Palm	
पॉल हार्वे: किडनी रिफ्लेक्स की जगह	हाथों पर किडनी और ब्लैडर के रिफ्लेक्स की जगह - दूसरी प्राथमिकता	पॉल: ब्लैडर रिफ्लेक्सिंग तकनीकें

रिफ्लेक्स क्षेत्र पर हल्के दबाव के साथ धीरे-धीरे रोल करना सबसे सही रहेगा। इस पॉइंट से कोई भी व्यक्ति अंगूठे के नीचे के क्षेत्र में नीचे की ओर और आर-पार काम करते हुए, हाथ के अंगूठे वाले हिस्से (अंदरूनी किनारे) से कलाई के पास तक नीचे जाकर यूरेटर रिफ्लेक्स क्षेत्र से ब्लैडर रिफ्लेक्स तक काम कर सकता है। प्रतिभागियों को दोनों हाथों पर काम करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। पॉल ने संक्षेप में उन स्थितियों के बारे में बात की जिनमें यह नहीं करना चाहिए, जैसे कि किडनी की सर्जरी के बाद। हाथों पर काम करने की सुविधा पर जोर दिया गया क्योंकि उन तक पहुँचना बहुत आसान है।

स्टेफनी सबूनचियन ने इस वर्कशॉप का कान वाला हिस्सा प्रस्तुत किया। उन्होंने किडनी रिफ्लेक्स खोजने का एक आसान तरीका सुझाया कि तर्जनी के पोर को कान के निचले उभार में, कान के छेद के ठीक सामने ले जाएं, और सीधे छोटे उभार की ओर बढ़ें जहाँ आप एक उभरी हुई संकरी रिज के ठीक नीचे रुकेंगे। यह वही जगह है, जहाँ से आप आगे नहीं जा सकते, और यहीं आपको किडनी रिफ्लेक्स मिलेगा। हल्के दबाव के साथ, रिफ्लेक्स पॉइंट को दबाकर रखें और कुछ मिनटों के लिए वैसे ही रहें। अपने कंधों को आराम देने पर ध्यान देते हुए, अपनी कोहनियों को किसी टेबल या तकिये पर टिकाकर, दोनों कानों को एक साथ दबाकर रखा जा सकता है। किडनी रिफ्लेक्स से, अपनी तर्जनी को रिज के ठीक नीचे रखते हुए अपने चेहरे की तरफ थोड़ा करीब लाएं, और ब्लैडर रिफ्लेक्स के लिए दबाकर रखें। बाहरी कान पर किडनी और ब्लैडर रिफ्लेक्स पॉइंट दोनों एक-दूसरे के बेहद करीब होते हैं। अपनी उंगली को सीधा करके और उसके पोर (pad) का उपयोग करके, कोई भी व्यक्ति एक ही समय में दोनों पॉइंट्स पर काम कर सकता है। पैरों और हाथों के विपरीत, कानों के लिए स्थिरता, सांस लेने और दबाकर रखने की आवश्यकता होती है।

	 Right Ear Left Ear Right Ear Left Ear	
---	--	--

स्टेफनी सबूनवियन: प्लास्टिक के कान पर किडनी रिफ्लेक्स	किडनी और ब्लैडर के रिफ्लेक्स की जगह - तीसरी प्राथमिकता	स्टेफनी: अपने खुद के कान पर किडनी रिफ्लेक्स
---	--	---

जब प्रतिभागी अपने कानों पर खुद अभ्यास कर रहे थे, तब स्टेफनी ने 'सेल्फ-हेल्प ईयर रिफ्लेक्सोलॉजी' को समझाया और उसका प्रदर्शन किया।

		
बिल फ्लोको: सवालों के जवाब देते हुए	कैथी रेनॉल्ड्स: पैरों, हाथों और कानों पर किडनी और ब्लैडर रिफ्लेक्स की समीक्षा	

कैथी रेनॉल्ड्स ने पैरों, हाथों और कानों पर किडनी और ब्लैडर रिफ्लेक्स की जगहों को खोजने के तरीकों की एक त्वरित समीक्षा प्रदान की। उन्होंने प्रदर्शित किया कि ये पॉइंट्स कहाँ पाए जा सकते हैं और व्यक्तिगत आराम व प्रभावशीलता के लिए उन तक पहुँचने और उन पर काम करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है। उन्होंने इस बात को दोहराया कि हल्के दबाव के साथ धीरे-धीरे काम करना सबसे अच्छा है, और जितना समय मिले तथा शेड्यूल अनुमति दे, इसे उतनी बार किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी लगातार करने पर सबसे असरदार और सफल होती है। उन्होंने सावधानी बरतने की सलाह दी कि किसी भी ऐसे हिस्से पर काम न करें जहाँ दर्द हो या खुले घाव हों। इसके साथ ही, शरीर को हाइड्रेटेड रखने के महत्व की भी सलाह दी गई।

प्रतिभागियों को रिफ्लेक्सोलॉजी, WRF और उनके कार्यों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए संस्था की वेबसाइट पर जाने के लिए प्रोत्साहित किया गया। वेबसाइट पर न्यूज़लेटर के लिए साइन-अप करने का विकल्प भी उपलब्ध है।

पूरी दुनिया के लोगों के स्वास्थ्य में सुधार लाना ही World Reflexology Foundation का उद्देश्य है। सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी की कोई सीमाएँ नहीं हैं। ऑनलाइन वर्कशॉप, वर्कशॉप के वीडियो और इस जैसे वर्कशॉप आर्टिकल हमारी वेबसाइट www.worldreflexologyfoundation.org* पर बिल्कुल मुफ्त उपलब्ध हैं। यह संस्था पूरी तरह से स्वैच्छिक आधार पर चलाई जाती है। अपने प्रचार-प्रसार और विकास के लिए WRF दान और अनुदान पर निर्भर है। दान हमारी वेबसाइट www.worldreflexologyfoundation.org पर स्वीकार किए जाते हैं, या फिर P.O. Box 821, La Verne, CA 91750 पर मेल किए जा सकते हैं। कृपया इन मुफ्त सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी शैक्षिक कार्यक्रमों के बारे में दूसरों को बताकर हमारी मदद करें। अपनी अगली WRF मुफ्त ऑनलाइन रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप में अपने परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों को आमंत्रित करना न भूलें।

*World Reflexology Foundation (WRF) एक गैर-लाभकारी संस्था है, जो रिफ्लेक्सोलॉजी पेशे के व्यावसायिक पहलू को बढ़ावा नहीं देती है। अपने घोषित मिशन के अनुसार, WRF पूरी दुनिया में मानवता के स्वास्थ्य सुधार के लिए एक मानवीय परियोजना के रूप में काम करती है।

Copyright © 2024 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।