



**Անվճար առցանց  
ինքնօգնության  
աշխատաժողով  
նոսքերի, ծնկների, կոճերի և  
ոտնաթաթերի հատվածներում  
ռեֆլեքսոթերապիայի  
կիրառման մասին**

WRF-ի փոխնախագահ և կամավոր մարզիչ Ստեֆանի Սաբունչյանը վարեց World Reflexology Foundation-ի նորագույն աշխատաժողովը, որը կենտրոնացած էր նոսքերի, ծնկների, կոճերի և ոտնաթաթերի վրա: Աշխատաժողովին մասնակցեցին մասնակիցներ Միացյալ Նահանգների տարբեր նահանգներից (Կալիֆոռնիա, Դելավեր, Ֆլորիդա, Ջորջիա, Մասաչուսեթս, Մեյն, Տեխաս), Կանադայից (Ալբերտա, Բրիտանական Կոլումբիա), Եվրոպայից (Բելգիա, Իսպանիա) և Նոր Զելանդիայից:

Սա անվճար առցանց աշխատաժողով էր, որը ներկայացնում էր ոչ մասնագիտական ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան և ինքնախնամքը: WRF-ի տեսլականն ու առաքելությունն է ռեֆլեքսոլոգիան հասանելի դարձնել ամբողջ աշխարհի մարդկանց և ռեֆլեքսոլոգիայի միջոցով նպաստել ավելի լավ առողջությանը բոլորի համար:

<p>Ստեֆանին վարում է աշխատաժողովը և ներկայացնում է World Reflexology Foundation-ը:</p>	<p>Մասնակիցներ Նոր Զելանդիայից, Եվրոպայից, Կանադայից և Միացյալ Նահանգների տարբեր նահանգներից</p>	<p>Պոլը բացատրում է, թե ինչ է ռեֆլեքսոլոգիան և ինչպես է այն գործում</p>

WRF-ի խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Պոլ Ջարվին** ներկայացրեց ռեֆլեքսոլոգիայի կարճ ամփոփ նկարագրություն: Նա բացատրեց, որ ռեֆլեքսոլոգիան օգտագործում է քարտեզներ, որոնք նման են մարդու մարմնին և գտնվում են նոսքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների վրա: Աշխատելով այս քարտեզներով, որոնք ռեֆլեքսային կետերի միջոցով համապատասխանում են մարմնի տարբեր հատվածներին, հնարավոր է դրական ազդեցություն ունենալ նյարդային համակարգի վրա:

Ռեֆլեքսային կետերի վրա մեղմ հպումով աշխատելը կարող է օգնել վերացնել նյարդային վերջույթների վրա և շուրջը առաջացած արգելակումները: Սա կարող է նպաստել արյան և օրգանների ավելի լավ թթվածնավորմանը և առաջացնել խոր թուլացում:



WRF-ի գունային քարտեզները օգնում են հասկանալ մարմնի շրջանները և դրանց համապատասխանող ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը նոսքերի, ձեռքերի և ականջների վրա

World Reflexology Foundation-ը ներկայացրեց իր ստեղծած գունային քարտեզները: Այս տեսողական նյութը օգնեց լսարանին հասկանալ մարմնի տարբեր շրջանները և դրանց համապատասխանող տեղակայությունները ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների վրա՝ օգտագործելով նույնական գույներ:

Գունային քարտեզներից բացի ներկայացվեցին նաև ավելի մանրամասն քարտեզներ: Այս քարտեզների վրա ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների դիագրամների վրա նշված էին հատուկ ուշադրության ենթակա հատվածները՝ ցույց տալով, թե որտեղ պետք է աշխատել տվյալ աշխատաժողովի թեմայի շրջանակում՝ ոտքերի, ծնկների, կոճերի և ոտնաթաթերի համար:

		
<p>Լիզը ցույց է տալիս, թե որտեղ կարելի է գտնել ոտքի ռեֆլեքսային կետը</p>	<p>Ոտքերի խնդիրների դեպքում՝ առաջինը՝ ոտքերը:</p>	<p>Լիզը ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել ոտքի ռեֆլեքսային կետի վրա իր ոտքի վրա</p>

WRF-ի կամավոր մարզիչ **Լիզ վան Բիկը** սկսեց աշխատաժողովի ուսուցողական հատվածը: Լիզը սկսեց ոտքերից և, օգտագործելով եռաչափ պլաստիկ ոտք, ցույց տվեց, թե ոտքի արտաքին հատվածում որտեղ պետք է աշխատել: Ոտքի արտաքին կողմում՝ կոճի ոսկրից ներքև և մոտավորապես կրունկի ու փոքր մատի հիմքի միջև ընկած հատվածի միջևամասում, գտնվում է փափուկ «եռանկյուն»: Սա մարմնի ոտքի, ծնկի, կոճի և ոտնաթաթի ռեֆլեքսային հատվածն է:

Լիզը բացատրեց, որ այս եռանկյուննաձև հատվածում՝ կրունկին ավելի մոտ, գտնվում են ոտնաթաթի և կոճի ռեֆլեքսային կետերը: Այնտեղից նա շարժվեց վերև՝ ստորին ոտքի ռեֆլեքսի վրայով մինչև եռանկյան գագաթը, որտեղ գտնվում է ծնկի ռեֆլեքսային կետը: Այնուհետև, շարժվելով կրկին ներքև՝ դեպի ոտքի ներքանը և առաջ՝ դեպի փոքր մատը, աշխատում էին վերին ոտքի ռեֆլեքսային հատվածի վրա:


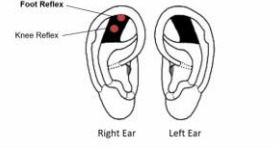

Հաջորդիվ ցուցադրվեցին տարբեր տեխնիկաներ և բացատրվեց, թե ինչպես կարելի է բուժմատով կամ մատներով մեղմորեն «քայլել» կամ «սահեցնել» ռեֆլեքսային կետերի վրայով՝ ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիա իրականացնելու համար: Այնուհետև մասնակիցներին խրախուսվեց աշխատել իրենց սեփական ոտքի վրա, մինչ Լիզը իր կոճը դրեց հակառակ ծնկի վրա և հասավ ոտքի արտաքին հատվածին: Ցուցադրության ընթացքում նա բացատրում էր ոտքի ռեֆլեքսային տարբեր հատվածները՝ նշելով, որ եթե որևէ հատված զգայուն է, անհրաժեշտ է աշխատել ավելի մեղմ ճնշմամբ և ավելի մեծ ուշադրությամբ:

		
<p>Պղնձ ցույց է տալիս ոտքի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքի վրա</p>	<p>Ոտքերի խնդիրների համար՝ երկրորդը՝ ձեռքերը:</p>	<p>Պղնձ ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել ոտքի ռեֆլեքսային կետի վրա իր ձեռքի վրա</p>

Լիզից հետո ցուցադրվեց աշխատանքը ձեռքերի վրա: Պոլ Յարվին օգտագործեց իր սեփական ձեռքը՝ մասնակիցներին ծանոթացնելու ոտքի ռեֆլեքսային հատվածին: Ինչպես ոտքի դեպքում, ոտքի ռեֆլեքսային կետերը կարելի է գտնել ձեռքի ափի արտաքին եզրով՝ փոքր մատի կողմում գտնվող հատվածում:

Այս փափուկ հատվածում ցույց տրվեց, որ ոտնաթաթի և կոճի ռեֆլեքսային կետերը գտնվում են դաստակին մոտ, ապա շարժվելով դեպի վեր՝ հասնում ենք ծնկի ռեֆլեքսային կետին՝ փոքր մատի կողմի ուղղությամբ, իսկ կոճի ռեֆլեքսային կետը նույնպես գտնվում է փոքր մատի կողմի ուղղությամբ:

Մինչ Պոլը ցուցադրում էր այս հատվածը իր ձեռքի վրա՝ մյուս ձեռքով աջակցելով այն, Նա խրախուսեց բոլոր դիտողներին փորձել դա իրենց վրա: Նշվեց նաև, որ ձեռքերի վրա աշխատելը կարող է լինել ավելի հարմար տարբերակ, քան ոտքերի վրա աշխատելը, հատկապես հասարակական միջավայրում գտնվելիս:

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Legs, Knees &amp; Feet on the Ears</p> 	
<p>Քեթին ցույց է տալիս ոտքի ռեֆլեքսային կետը պլաստիկ ականջի վրա</p>	<p>Ոտքերի խնդիրների համար՝ երրորդը՝ ականջները</p>	<p>Քեթին պահում է ոտքի ռեֆլեքսային կետը իր ականջի վրա</p>

WRF-ի խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ Քեթի Ռեյնոլդսը ցույց տվեց, թե արտաքին ականջի վրա որտեղ պետք է պահել: Եթե ոտքի և ձեռքի դեպքում անհրաժեշտ էր բութ մատի գլորող կամ սահեցնող շարժում ռեֆլեքսային հատվածների վրայով, ապա ականջի ռեֆլեքսային կետերի դեպքում կիրառվում է պահման մեթոդը: Քեթին դա նկարագրեց որպես «ծայրից-ծայր» գործողություն. բութ մատի ծայրը աջակցում է ականջի հետևին, իսկ ցուցամատի ծայրը գտնվում է ականջի առջևի մասում:

Մեծ պլաստիկ ականջի վրա Քեթին ցույց տվեց տեղակայությունը՝ սկսելով վերին ոտքի ռեֆլեքսային կետից, որը գտնվում է լայն եզրի հիմքում, ապա հաջորդաբար ցույց տալով ծնկի, կոճի և ոտնաթաթի ռեֆլեքսային կետերը՝ լայն եզրով դեպի վեր՝ մինչև ականջի վերին հատվածը:

Օգտագործելով «ծայրից-ծայր» պահման տեխնիկան՝ Քեթին ցուցադրեց դա իր սեփական ականջների վրա: Նա առաջարկեց միաժամանակ պահել երկու ականջները և թուլացնել ուսերը՝ միաժամանակ կատարելով խոր ու հանգիստ շնչառություն: Այս պահումները պետք է տևեն առնվազն հինգ րոպե, որպեսզի ազդեցությունը զգացվի, սակայն դրանք կարող են տևել նաև ավելի երկար:

		
<p>Թինան վերանայում է ոտքի ռեֆլեքսային կետերը ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա:</p>		

Աշխատաժողովի ցուցադրական հատվածի ընթացքում մասնակիցներին խրախուսվում էր հետևել ներկայացնողներին, որպեսզի զգան, թե որտեղ են գտնվում ռեֆլեքսային կետերը իրենց սեփական ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա: Նշվեց, որ որքան հաճախ մարդը

աշխատի իր վրա, այնքան ավելի խոր ազդեցություն կարող են ունենալ արդյունքները: Եթե որևէ հատված զգայուն էր, խորհուրդ էր տրվում պահել կամ մեղմորեն աշխատել այդ հատվածի վրա մինչև զգայունությունը նվազի: Բացի այդ, առաջարկվում էր աշխատել այդ հատվածների վրա ամնվազն հինգ րոպե կամ ավելի երկար և, հնարավորության դեպքում, ավելի հաճախ:

WRF-ի խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Թինա Մայերը** հանդիսատեսին ուղղորդեց այցելել մեր կայք՝ [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org)

, ինչպես նաև գրել մեր էլեկտրոնային հասցեին՝ [info@worldreflexologyfoundation.org](mailto:info@worldreflexologyfoundation.org)՝ լրացուցիչ տեղեկությունների կամ հարցերի համար: Նա նաև նշեց, որ մենք հանդիսանում ենք 501(C)(3) կազմակերպություն և ամբողջությամբ գործում ենք նվիրատվությունների շնորհիվ: Մեր բոլոր աշխատաժողովները հանրության համար առաջարկվում են անվճար: Այնուհետև Թինան ներկայացրեց արագ ամփոփում ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վերաբերյալ և ևս մեկ անգամ ցույց տվեց, թե որտեղ կարելի է գտնել և ինչպես աշխատել ոտքերի, ձևկների, կոճերի և ոտնաթաթերի ռեֆլեքսային կետերի վրա:

Աշխատաժողովի ավարտից առաջ հնչեցին հարցեր: Հարցերից մեկն այն էր, թե արդյոք անհրաժեշտ է կենտրոնանալ մարմնի հենց այն կողմի վրա, որտեղ առկա է խնդիրը: Ստեֆանին պատասխանեց, որ նույն կողմի վրա աշխատելը սովորաբար արդյունավետ է, սակայն իր փորձից ելնելով՝ երկու կողմերի վրա աշխատելը հաճախ հանգեցնում է առավել դրական արդյունքների: Նշվեցին նաև հակացուցումները, օրինակ՝ եթե ռեֆլեքսային կետի վրա կամ դրա շուրջ կա բաց վերք կամ կապտուկ, այդ հատվածի վրա պետք է չաշխատել: Բարձրապես խորհուրդ տրվեց նաև ռեֆլեքսոլոգիական աշխատանքից հետո ջուր խմել:

Չեղինակային իրավունք © 2024 World Reflexology Foundation  
Էլ. փոստ՝ [info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org)  
[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org)

Սույն հոդվածը կարող է վերահրատարակվել՝ պայմանով, որ այն օգտագործվի ամբողջությամբ, առանց հավելումների կամ փոփոխությունների, և ներառի սույն վերջնական աղբյուրային պարբերությունը:

Հոդվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով անթույլատրելի է: