

	World Reflexology Foundation पैरों, घुटनों, ऐंकल्स और पंजों के लिए मुफ्त ऑनलाइन सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप
--	---

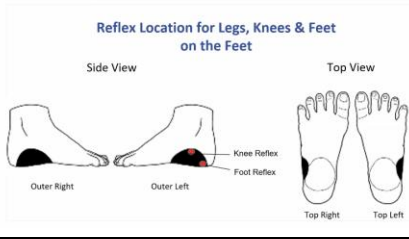
World Reflexology Foundation के नवीनतम वर्कशॉप का नेतृत्व WRF की उपाध्यक्ष और स्वयंसेवक प्रशिक्षक **स्टेफनी सबूनचियन** ने किया, जो मुख्य रूप से पैरों, घुटनों, ऐंकल्स और पंजों पर केंद्रित थी। इस वर्कशॉप में पूरे अमेरिका (CA, DE, FL, GA, MA, ME, TX), कनाडा (AB, BC), यूरोप (बेल्जियम, स्पेन), और न्यूजीलैंड से आए लोगों का स्वागत किया गया। यह एक मुफ्त ऑनलाइन वर्कशॉप थी जिसमें गैर-व्यावसायिक सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी और सेल्फ़-केयर का प्रदर्शन किया गया। पूरी दुनिया में हर किसी तक रिफ्लेक्सोलॉजी पहुँचाना और रिफ्लेक्सोलॉजी के माध्यम से सभी के स्वास्थ्य में सुधार लाना ही WRF का विज़न और मिशन है।

		
स्टेफनी वर्कशॉप का नेतृत्व करते हुए और World Reflexology Foundation के बारे में समझाते हुए	न्यूजीलैंड, यूरोप, कनाडा और पूरे अमेरिका से आए प्रतिभागी	पॉल यह समझाते हुए कि रिफ्लेक्सोलॉजी क्या है और यह कैसे काम करती है।

WRF के बोर्ड मेंबर और स्वयंसेवक प्रशिक्षक **पॉल हार्वे** ने रिफ्लेक्सोलॉजी का एक संक्षिप्त विवरण दिया। उन्होंने समझाया कि 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। इन नक्शों पर काम करना, जो रिफ्लेक्स पॉइंट्स के माध्यम से शरीर के अंगों से जुड़े होते हैं, नर्वस सिस्टम पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर हल्के स्पर्श का उपयोग करने से नर्व एन्डिंग पर और उनके आस-पास के रुकावटों को दूर करने में मदद मिल सकती है। यह रक्त और अंगों में ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाने में मदद कर सकता है, जिससे गहरा आराम मिलता है।

Reflexology Regions of the Feet 	Reflexology Regions of the Hands 	Reflexology Regions of the Outer Ears 
WRF कलर चार्ट्स शरीर के क्षेत्रों और पैरों, हाथों व कानों पर उनके संबंधित रिफ्लेक्स की जगहों को समझने में मदद करते हैं।		

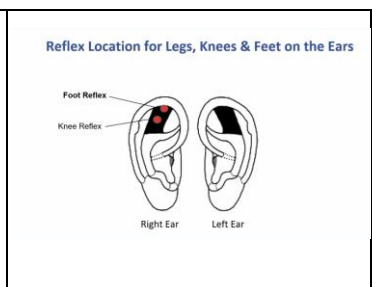
World Reflexology Foundation ने अपने वास्तविक कलर चार्ट प्रदर्शित किए। इस दृश्य साधन ने एक जैसे रंगों का उपयोग करके दर्शकों को शरीर के क्षेत्रों और पैरों, हाथों व बाहरी कानों पर उनके संबंधित स्थानों को समझने में मदद की। कलर चार्ट के अतिरिक्त, अधिक विस्तृत नक्शे भी प्रस्तुत किए गए। इन नक्शों में पैरों, हाथों और बाहरी कानों के डायग्रामों पर ध्यान केंद्रित करने वाले विशिष्ट क्षेत्रों को विस्तार से दिखाया गया था, जो यह दर्शाते थे कि इस वर्कशॉप के विषय – पैरों, घुटनों, ऐंकल्स और पंजों के लिए कहाँ काम करना है।

		
लिज़ यह दिखाते हुए कि पैर के रिफ्लेक्स कहाँ खोजना है	पैर की समस्याओं के लिए: पैर पहली प्राथमिकता	लिज़ अपने तलवों पर पैर के रिफ्लेक्स पर काम करने का प्रदर्शन करते हुए

WRF की स्वयंसेवक प्रशिक्षक **लिज़ वैन बीक** ने वर्कशॉप के निर्देशात्मक भाग की शुरुआत की। लिज़ ने पैरों से शुरुआत की और एक प्लास्टिक के थ्री-डायमेंशनल पैर का उपयोग करते हुए, उन्होंने बाहरी पैर पर कहाँ काम करना है, यह दिखाना शुरू किया। पैर के बाहरी हिस्से पर ऐंकल की हड्डी के नीचे, और एड़ी व छोटी उंगली के निचले हिस्से के लगभग बीच में, एक कोमल "त्रिकोण" होता है। यह शरीर के पैर, घुटने, ऐंकल और पंजे वाले क्षेत्रों का रिफ्लेक्स एरिया है। लिज़ ने समझाया कि इस त्रिकोणीय क्षेत्र में, एड़ी के करीब, हमें पैर और ऐंकल रिफ्लेक्स मिलते हैं। वहाँ से वह निचले पैर के रिफ्लेक्स से ऊपर की ओर बढ़ते हुए त्रिकोण के शीर्ष पर पहुँचे जहाँ हमें घुटने का रिफ्लेक्स मिलता है। वापस पैर के तलवे की ओर नीचे और छोटी उंगली की ओर आगे बढ़ते हुए हम ऊपरी पैर रिफ्लेक्स पर काम कर रहे होते हैं। इसके बाद विभिन्न तकनीकों का प्रदर्शन किया गया, और यह दिखाया गया कि सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी प्राप्त करने के लिए रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर हल्के से "वॉक या "ग्लाइड" करने के लिए अपने अंगूठे या उंगलियों का उपयोग कैसे करें। फिर दर्शकों को अपने पैर पर खुद अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया, जबकि लिज़ ने अपने ऐंकल को अपने दूसरे घुटने के ऊपर क्रॉस करके रखा और अपने पैर के बाहरी हिस्से तक पहुँचने के लिए हाथ बढ़ाया। उन्होंने प्रदर्शन करते हुए दर्शकों को पैर के रिफ्लेक्सिस के विभिन्न क्षेत्रों के बारे में समझाया, और यह भी बताया कि किसी संवेदनशील या दर्द वाले हिस्से पर हल्के दबाव और ज्यादा फोकस करने की आवश्यकता हो सकती है।

		
पॉल हाथ पर पैर के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए	पैर की समस्याओं के लिए: हाथ दूसरी प्राथमिकता	पॉल अपने खुद के हाथ पर पैर के रिफ्लेक्स पर काम करने का प्रदर्शन करते हुए

लिज़ के बाद हाथ पर प्रदर्शन किया गया। **पॉल हार्वे** ने उपस्थित लोगों को पैर के रिफ्लेक्स एरिया से परिचित कराने के लिए अपने खुद के हाथ का उपयोग किया। तलवों की ही तरह, पैर के रिफ्लेक्सिस को हाथ की हथेली के निचले हिस्से के बाहरी किनारे (छोटी उंगली की तरफ) पर पाया जा सकता है। इस कोमल क्षेत्र पर यह दिखाया गया कि पैर और ऐंकल के रिफ्लेक्स कलाई के करीब होते हैं, वहाँ से आगे बढ़ते हुए घुटने का रिफ्लेक्स आता है जो छोटी उंगली की तरफ थोड़ा आगे होता है, और फिर हिप रिफ्लेक्स आता है जो फिर से छोटी उंगली की तरफ थोड़ा आगे होता है। जैसे ही पॉल ने अपने हाथ पर उस जगह का प्रदर्शन किया, जिसे उनके दूसरे हाथ से सहारा दिया गया था, उन्होंने देखने वाले सभी लोगों को इसे खुद पर आजमाने के लिए प्रोत्साहित किया। किसी सार्वजनिक स्थान पर होने के दौरान, पैर की तुलना में हाथ पर काम करना एक अधिक सुविधाजनक विकल्प हो सकता है।

		
कैथी प्लास्टिक के कान पर पैर का रिफ्लेक्स दिखाते हुए	पैर की समस्याओं के लिए: कान तीसरी प्राथमिकता	कैथी अपने खुद के कान पर पैर का रिफ्लेक्स दबाकर रखते हुए

WRF की बोर्ड मेंबर और स्वयंसेवक प्रशिक्षक **कैथी रेनॉल्ड्स** ने बाहरी कान पर कहाँ दबाकर रखना है, यह दिखाया। जहाँ पैर और हाथ के रिफ्लेक्स की जगह पर एक प्रकार के थंब रोल या ग्लाइडिंग एक्शन की आवश्यकता होती है, वहीं कान के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के लिए एक होल्ड मेथड (दबाकर रखने का तरीका) का उपयोग किया जाता है। कैथी ने इसे एक टिप-टू-टिप एक्शन के रूप में बताया: जिसमें अंगूठे का पोर कान के पिछले हिस्से को सहारा देता है जबकि तर्जनी का पोर कान के सामने वाले हिस्से पर होता है। एक बड़े प्लास्टिक के कान पर, कैथी ने चौड़ी रिज के निचले हिस्से में ऊपरी पैर के रिफ्लेक्स से शुरुआत करते हुए जगह दिखाई, और वहाँ से क्रमशः ऊपर की ओर बढ़ते हुए कान के ऊपरी हिस्से के पास चौड़ी रिज के शीर्ष पर घुटने, ऐंकल और पंजे के रिफ्लेक्सस दिखाए। टिप-टू-टिप होल्ड का उपयोग करते हुए, कैथी ने अपने खुद के कानों पर इसका प्रदर्शन किया। उन्होंने अच्छी गहरी सांसें लेते हुए और कंधों को आराम देते हुए, दोनों कानों को एक साथ दबाकर रखने का सुझाव दिया। असर दिखने के लिए इन होल्ड्स को कम से कम पाँच मिनट तक किया जाना चाहिए, लेकिन यह समय इससे अधिक भी हो सकता है।

		
टीना पैरों, हाथों और कानों पर पैरों के रिफ्लेक्स की समीक्षा करते हुए।		

वर्कशॉप के प्रदर्शन वाले भाग के दौरान, उपस्थित लोगों को प्रस्तुतकर्ताओं के साथ-साथ अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया ताकि वे महसूस कर सकें कि उनके अपने पैरों, हाथों और कानों पर ये रिफ्लेक्स पॉइंट्स कहाँ पाए जाते हैं। यह भी बताया गया कि कोई व्यक्ति जितनी अधिक बार खुद पर काम करेगा, उसका असर उतना ही गहरा होगा। यदि कोई क्षेत्र संवेदनशील (दर्द वाला) था, तो उस क्षेत्र को तब तक दबाकर रखने या हल्के हाथों से काम करने के लिए प्रोत्साहित किया गया जब तक कि संवेदनशीलता (दर्द) कम न हो जाए। इसके अतिरिक्त, यह सुझाव दिया गया कि इन क्षेत्रों पर कम से कम पाँच मिनट या उससे अधिक समय तक काम करें, और यदि समय अनुमति दे, तो इसे अधिक बार करें।

WRF की बोर्ड मेंबर और स्वयंसेवक प्रशिक्षक **टीना मेयेर** ने अतिरिक्त जानकारी और/या किसी भी प्रश्न के लिए दर्शकों को हमारी वेबसाइट: www.worldreflexologyfoundation.org और हमारे ईमेल: info@worldreflexologyfoundation.org पर जाने का निर्देश दिया। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि हम एक 501(C)(3) संस्था हैं और पूरी तरह से दान पर चलते हैं। हमारे सभी वर्कशॉप जनता के लिए बिना किसी शुल्क के पेश किए जाते हैं। इसके बाद टीना ने पैरों, हाथों और कानों पर एक त्वरित समीक्षा का प्रदर्शन किया, और एक बार फिर दिखाया कि पैरों, घुटनों, ऐंकल्स और पंजों के लिए रिफ्लेक्स पॉइंट्स को कहाँ खोजना है और उन पर कैसे काम करना है।

वर्कशॉप की समाप्ति से पहले, कुछ प्रश्न पूछे गए। पूछा गया एक प्रश्न यह था कि किसी विशेष अंग की बीमारी के संबंध में किस साइड (पक्ष) पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए। स्टेफनी ने उत्तर दिया कि आमतौर पर प्रभावित साइड पर ही काम करना प्रभावी होता है, हालांकि उनके अनुभव में, दोनों साइड पर काम करने से आमतौर पर सबसे सकारात्मक परिणाम मिलते हैं। यह सलाह दी गई कि यदि किसी रिफ्लेक्स पॉइंट पर या उसके आस-पास

खुला घाव या नीली चोट जैसी कोई समस्या हो, तो उस हिस्से पर काम करने से बचना चाहिए। रिफ्लेक्सोलॉजी करने के बाद पानी पीने के महत्व पर ज़ोर दिया गया।

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।