



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի աշխատարան գոտկատեղի և սիատիկ ցավի թեմայով

Բնակչության շուրջ 80%-ը կյանքի ընթացքում երբևէ ունեցել է գոտկատեղի ցավ: Սա իսկապես շատ բարձր տոկոս է: Որքան լավ կլիներ, եթե նման խնդիր ունեցողները կարողանային կիրառել ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի տեխնիկաները ցավն ու անհարմարությունը մասամբ կամ ամբողջությամբ մեղմելու համար: Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը իր վերջին առցանց աշխատաժողովում (WRF) հենց այս թեմայի շուրջ էր կենտրոնացել: Այս անվճար, ոչ մասնագիտական աշխատաժողովը մասնակիցներին ցույց էր տալիս, թե որ հատվածների վրա պետք է աշխատել 1-ին, 2-րդ և 3-րդ հերթականությամբ, այն է՝ ականջներ, ոտքեր և ձեռքեր, դրական արդյունք ստանալու համար: Այս մեթոդը կոչվում է առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանք: Աշխատաժողովում անդրադարձ կատարվեց նաև սիատիկ ցավին, քանի որ այս երկու խնդիրները հաճախ կապված են միմյանց հետ:

WRF-ը շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որի առաքելությունն է օգնել աշխարհի բոլոր մարդկանց օգտվել ռեֆլեքսոլոգիայի առողջարար առավելություններից: Առաջարկելով անվճար աշխատաժողովներ՝ ինչպես առցանց, այնպես էլ ներկայությամբ, WRF-ի նպատակն է սովորեցնել անհատներին և ընտանիքներին ռեֆլեքսոլոգիայի հիմունքներն ու դրա օգտակարությունը: Բոլոր աշխատաժողովները վարում են ռեֆլեքսոլոգներ, որոնք հանդիսանում են կամավոր մարզիչներ և անցել են լրացուցիչ ուսուցում՝ սովորեցնելու, թե ինչպես մարդիկ առանց նախնական գիտելիքի կարող են օգտագործել ռեֆլեքսոլոգիան իրենց վրա:



Ստեֆանին վարում է
ինքնօգնության
աշխատաժողովը:



Գոտկային և սիատիկ
ռեֆլեքսային կետերի
տեղակայությունը
ոտքերի, ձեռքերի և
ականջների վրա



Սառան բացատրում է, թե
ինչ է WRF-ը և ինչով է այն
գբաղվում:

WRF-ի փոխնախագահ Ստեֆանի Սաբունջյանը հանդիսանում էր այս աշխատաժողովի մոդերատորը և սկսեց այն՝ ներկայացնելով ռեֆլեքսոլոգիայի քարտեզների և գոտիների համառոտ ակնարկը: WRF-ի գրանցման քարտուղար Սարա Չամեյդեսը ներկայացրեց կարճ բացատրություն այն մասին, թե ինչով է գբաղվում World Reflexology Foundation-ը և որն է նրա առաքելությունը:

Աշխատաժողովից մեկ օր առաջ բոլոր մասնակիցներին ուղարկվել էր ձեռնարկ՝ ուշադրության կենտրոնում գտնվող հատվածների համապատասխան քարտեզներով, որպեսզի նրանք կարողանան օգտագործել այն որպես ուղեցույց: Մասնակիցներին

խրախուսվեց աշխատել իրենց սեփական ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա, մինչ նրանք առաջնորդվում էին ներկայացվող տեխնիկաներով: Նշվեց նաև, որ ցուցադրական հատվածը ներկայացվելու է ավելի արագ, քան այն պետք է իրականում կատարվի տանը սեփական մարմնի վրա աշխատելիս: Ավելի երկար ժամանակ տրամադրելը և տեխնիկաները կանոնավոր կերպով կիրառելը կօգնի հասնել առավելագույն արդյունքների:



Էսին ցույց է տալիս գոտկային և սիատիկ ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ականջի վրա:



Right Ear Left Ear
Գոտկային և սիատիկ ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ականջների վրա



Ականջի վրա ռեֆլեքսային աշխատանք՝ գոտկային և սիատիկ ցավի համար:

Առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանքի սկզբունքին համապատասխան՝ առաջինը ցուցադրվեց ականջների վրա աշխատանքը: WRF-ի կամավոր մարզիչ Էսի Սանչեսը ցույց տվեց, թե որտեղ է գտնվում գոտկատեղի ռեֆլեքսային հատվածը՝ վերին նեղ եզրի վրա, եռանկյունային փոսիկից անմիջապես ներքև, և ինչպես այն պահել բութ մատներով՝ մեղմ ճնշմամբ: Նա ցուցադրեց դա նախ պլաստիկ ականջի վրա, ապա իր սեփական ականջի վրա՝ բացատրելով, որ պետք է աշխատել երկու ականջների վրա առանձին:

Ուսերը թուլացած պահելու համար առաջարկվեց արմունկները հենել սեղանին՝ այս ռեֆլեքսային հատվածը պահելիս: Այս պահումը պետք է տևի առնվազն հինգ րոպե, սակայն առավելագույն արդյունքների համար այն կարելի է պահել շատ ավելի երկար:



Միտտան ցույց է տալիս գոտկային և սիատիկ ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը



Bottom Right Bottom Left Bottom Right Bottom Left

Գոտկային և սիատիկ ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ոտքերի վրա:



Ցուցադրություն՝ ոտքի փափուկ ներբանի վրայով ռեֆլեքսային աշխատանքի:

Այնուհետև WRF-ի տնօրեն Միտտա Ուայզը ցուցադրեց աշխատանքը ոտքի վրա: Այստեղ Միտտան օգտագործեց պլաստիկ ոտք՝ ցույց տալու համար, թե ինչպես նախ աշխատել ներքին եզրով՝ գոտկային ողնաշարի ռեֆլեքսների համար, ապա աշխատել ոտքի վրա՝ փափուկ ներբանի և կրունկի միջև ընկած հատվածով՝ գոտկատեղի մկանների վրա ազդելու համար:

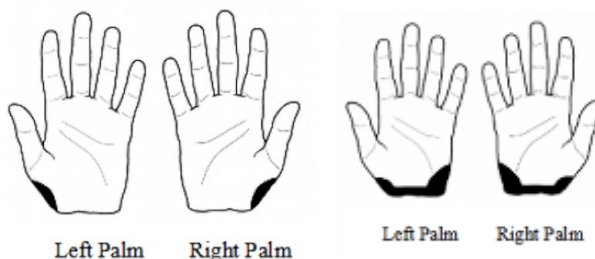
Նա նաև ցույց տվեց, թե ինչպես աշխատել արտաքին կոճի ոսկրից ներքև գտնվող փափուկ եռանկյունաձև հատվածի վրա՝ սիատիկ ցավի դեպքում, որը կարող է ազդել կոնքի և ոտքի վրա: Միտտան ցուցադրեց տարբեր ռեֆլեքսային շարժումներ, որոնք կարելի է կիրառել այս հատվածներում: Անկախ նրանից՝ օգտագործվում է բութ մատի գլորող շարժումը,

«թրթուրի» տեխնիկան, «սեղմել և պահել» կամ շրջանաձև շարժումները՝ բուժ մատով կամ մատներով, այս բոլոր տեխնիկաները շատ արդյունավետ են:

Միտտան նաև բացատրեց, որ աշխատանքը կարող է կատարվել ուղղահայաց եղանակով՝ ներքին եզրով վերև և ներքև շարժվելով՝ ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերի համար: Միշտ պետք է աշխատել ավելի լայն տարածքի վրա:



Սառան ցույց է տալիս գոտկային և սիատիկ ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը



Գոտկային և սիատիկ ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ձեռքերի վրա

Այնուհետև WRF-ի տնօրեն Միտտա Ուայզը ցուցադրեց աշխատանքը ոտքի վրա: Այստեղ Միտտան օգտագործեց պլաստիկ ոտք՝ ցույց տալու համար, թե ինչպես նախ աշխատել ներքին եզրով՝ գոտկային ողնաշարի ռեֆլեքսների համար, ապա աշխատել ոտքի վրա՝ փափուկ ներբանի և կրունկի միջև ընկած հատվածով՝ գոտկատեղի մկանների վրա ազդելու համար:

Նա նաև ցույց տվեց, թե ինչպես աշխատել արտաքին կոճի ոսկրից ներքև գտնվող փափուկ եռանկյունաձև հատվածի վրա՝ սիատիկ ցավի դեպքում, որը կարող է ազդել կոնքի և ոտքի վրա: Միտտան ցուցադրեց տարբեր ռեֆլեքսային շարժումներ, որոնք կարելի է կիրառել այս հատվածներում: Անկախ նրանից՝ օգտագործվում է բուժ մատի գլորող շարժումը, «թրթուրի» տեխնիկան, «սեղմել և պահել» կամ շրջանաձև շարժումները՝ բուժ մատով կամ մատներով, այս բոլոր տեխնիկաները շատ արդյունավետ են:

Միտտան նաև բացատրեց, որ աշխատանքը կարող է կատարվել ուղղահայաց եղանակով՝ ներքին եզրով վերև և ներքև շարժվելով՝ ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերի համար: Միշտ պետք է աշխատել ավելի լայն տարածքի վրա:



Մասնակիցներին տեղեկացվեց, որ հնարավորության դեպքում պետք է աշխատել այս ռեֆլեքսային կետերի վրա առաջնահերթության հերթականությամբ, սակայն ցուցադրված կետերի և հատվածների վրա ցանկացած ուշադրություն կարող է շատ օգտակար լինել: Ամենադրական արդյունքները սովորաբար նկատվում են, երբ աշխատանքը կատարվում է ավելի երկար ժամանակահատվածներով և օրական մի քանի անգամ: Նշվեց նաև ջուր խմելու կարևորությունը, ինչպես նաև որոշ հակացուցումներ և նախազգուշացումներ՝ օրինակ՝ չաշխատել բաց վերքերի կամ վարակիչ որևէ վիճակի վրա, եթե հատվածը ցավոտ է՝ աշխատել ավելի մեղմ, և այլն: Եվ, իհարկե, միշտ պետք է համոզվել, որ աշխատելու դիրքը հարմարավետ է: Խրախուսվեց այցելել WRF-ի կայք՝ ավելի մանրամասն տեղեկությունների համար WRF-ի, ռեֆլեքսոլոգիայի և WRF-ի ապագա ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովների մասին:

WRF-ը ամբողջությամբ հիմնվում է հասարակության նվիրատվությունների և կամավորների աջակցության վրա: WRF-ին նվիրատվություն կատարելու համար այցելեք www.worldreflexologyfoundation.org:

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

Չեղինակային իրավունք © 2023 Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամ

Էլ. փոստ՝ info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

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

Չողվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով անթույլատրելի է: