

कमर दर्द और साइटिका के दर्द के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप

दुनिया की 80% आबादी को अपने जीवन में कभी न कभी कमर के दर्द का सामना करना पड़ता है। यह बहुत बड़ी संख्या है! ऐसे में पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह कितना फायदेमंद होगा कि वे सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी की तकनीकों का उपयोग करके दर्द और तकलीफ को कुछ हद तक या पूरी तरह से कम कर सकें। **WORLD REFLEXOLOGY FOUNDATION (WRF)** ने अपने इस नए-नए ऑनलाइन वर्कशॉप में इसी विषय पर ध्यान केंद्रित किया। इस मुफ्त, गैर-व्यावसायिक वर्कशॉप में प्रतिभागियों को यह सिखाया गया कि सबसे प्रभावी परिणाम पाने के लिए कानों, पैरों और हाथों पर पहले, दूसरे और तीसरे नंबर पर कहाँ काम करना है। इसे प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग कहा जाता है। इस वर्कशॉप में साइटिका की तकलीफ पर भी ध्यान दिया गया, क्योंकि ये दोनों अक्सर साथ-साथ होती हैं।

WRF एक गैर-लाभकारी संस्था है, जिसका मिशन दुनिया भर के लोगों को रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्यवर्धक फायदों से सशक्त बनाना है। ऑनलाइन और व्यक्तिगत, दोनों तरह की मुफ्त वर्कशॉप्स उपलब्ध कराकर, WRF का लक्ष्य व्यक्तियों और परिवारों को रिफ्लेक्सोलॉजी की बुनियादी बातें और उसके फायदे सिखाना है। सभी वर्कशॉप्स का संचालन रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट द्वारा किया जाता है, जो स्वयंसेवक प्रशिक्षकों हैं। जिन्होंने ऐसे व्यक्तियों को सिखाने के लिए अतिरिक्त प्रशिक्षण लिया है जिन्हें रिफ्लेक्सोलॉजी का पहले से कोई ज्ञान नहीं है, ताकि वे खुद पर इसका उपयोग कर सकें।



स्टेफ़नी सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप का
संचालन करते हुए।



पैरों, हाथों और कानों पर लम्बर
और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह।

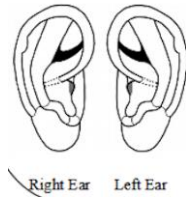


सारा बता रही हैं कि WRF कौन है और
हम क्या करते हैं।

WRF की उपाध्यक्ष **स्टेफ़नी सबूनचियन** ने इस वर्कशॉप का संचालन किया और परिचय के साथ-साथ रिफ्लेक्सोलॉजी के नक्शों व ज़ोन का संक्षिप्त विवरण देकर शुरुआत की। WRF की रिकॉर्डिंग सचिव **सारा चामेइड्स** ने संक्षेप में बताया कि World Reflexology Foundation क्या करती है और उसका मिशन क्या है। ध्यान देने वाले क्षेत्रों के संबंधित नक्शों वाला एक हैंडआउट सभी प्रतिभागियों को संदर्भ के लिए एक दिन पहले ही भेज दिया गया था। जैसे-जैसे प्रतिभागियों को तकनीकों के बारे में बताया गया, उन्हें अपने खुद के पैरों, हाथों और कानों पर काम करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। यह बताया गया कि प्रदर्शन वाला हिस्सा उस गति से दिखाया जाएगा जो घर पर खुद पर करते समय अपनाई जाने वाली गति से तेज़ होगी। ज्यादा समय लेकर और लगातार अभ्यास करने से ही सबसे अच्छे परिणाम मिलते हैं।



एनी कान पर लम्बर और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।

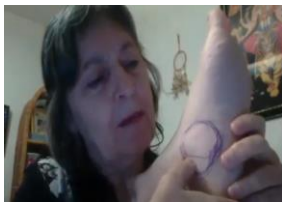


कानों पर लम्बर और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह।

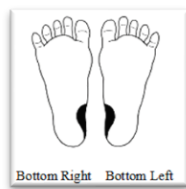


लम्बर और साइटिक दर्द के लिए कान पर रिफ्लेक्सिंग करते हुए।

प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग के अनुसार, सबसे पहले कानों का प्रदर्शन किया गया। WRF की स्वयंसेवक प्रशिक्षक **एनी सांचेज़** ने दिखाया कि कमर के निचले हिस्से का रिफ्लेक्स क्षेत्र ऊपरी संकरे रिज पर, ट्राएंगुलर फोसा के ठीक नीचे कहाँ मिलता है, और अंगूठों से हल्के दबाव के साथ इसे कैसे पकड़ना है। उन्होंने पहले एक प्लास्टिक के कान पर और फिर अपने खुद के कान पर प्रदर्शन किया, और समझाया कि दोनों कानों पर एक-एक करके काम करना चाहिए। कंधों को आराम की स्थिति में रखने में मदद के लिए, इस रिफ्लेक्स एरिया को पकड़ते समय कोहनियों को टेबल पर टिकाने का सुझाव दिया गया। इसे कम से कम पाँच मिनट तक पकड़ना चाहिए, लेकिन सबसे अच्छे परिणामों के लिए इसे इससे भी ज्यादा देर तक पकड़ा जा सकता है।



मिट्टा लम्बर और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



पैरों पर लम्बर और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह।

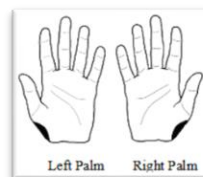


तलवे के मुलायम हिस्से पर रिफ्लेक्सिंग का प्रदर्शन।

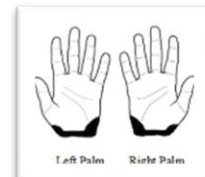
मिट्टा वाइज, WRF की डायरेक्टर, ने इसके बाद पैर का प्रदर्शन किया। यहाँ मिट्टा ने एक प्लास्टिक के पैर का इस्तेमाल करके दिखाया कि सबसे पहले भीतरी किनारे पर काम कैसे करना है, जो लम्बर स्पाइन के लिए है, और फिर कमर के निचले हिस्से की मांसपेशियों के लिए तलवे के मुलायम हिस्से और एड़ी के बीच पैर पर रिफ्लेक्स कैसे करना है। उन्होंने यह भी दिखाया कि कूल्हे और पैर को प्रभावित करने वाले साइटिक दर्द के लिए बाहरी टखने की हड्डी के नीचे मुलायम त्रिकोण पर रिफ्लेक्स कैसे करें। मिट्टा ने इन क्षेत्रों पर इस्तेमाल की जा सकने वाली अलग-अलग रिफ्लेक्सिंग मूवमेंट्स दिखाईं। चाहे वह थंब रोल हो, इंच वर्म हो, होल्ड एंड सर्कल हो, या अंगूठे व उंगलियों का उपयोग हो ये सभी तकनीकें बहुत असरदार हैं। मिट्टा ने यह भी समझाया कि यह काम वर्टिकल तरीके से भी किया जा सकता है,, जिसमें रीढ़ के रिफ्लेक्स के लिए भीतरी किनारे पर ऊपर और नीचे रिफ्लेक्स किया जाता है। हमेशा बड़े क्षेत्र पर काम करना चाहिए।



सारा लम्बर और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



हाथों पर लम्बर और साइटिक रिफ्लेक्स की जगह।



हाथ आखिरी क्षेत्र था जिसे प्रदर्शित किया गया। हाथ पर रिफ्लेक्स एरिया पैर वाले रिफ्लेक्स एरिया से काफी मिलते-जुलते हैं। कमर के निचले हिस्से का रिफ्लेक्स एरिया हाथ के अंगूठे वाली तरफ के किनारे पर, बड़े नकल के आसपास, कलाई से ठीक ऊपर स्थित होता है। **सारा चामेइड्स** ने दिखाया कि एक हाथ को दूसरे हाथ में कैसे टिकाया जाए और अपनी सुविधा के अनुसार अंगूठे या तर्जनी व मध्यमा उंगली से रिफ्लेक्स एरिया पर काम कैसे किया जाए। उन्होंने मिट्टा की थंब रोल, इंच वर्म, या प्रेस एंड सर्कल तकनीकों को भी इस रिफ्लेक्स एरिया पर दोहराया। साइटिक के दर्द से राहत दिलाने में मदद के लिए, कलाई के ऊपर हथेली की तरफ रिफ्लेक्स करके पेल्विक लाइन रिफ्लेक्स पर काम किया गया। हाथ के बाहरी किनारे पर, कलाई के पास, कूल्हे, पैर और तलवे के रिफ्लेक्स पॉइंट्स मिलते हैं। सारा ने बताया कि यह पैर के रिफ्लेक्स को दर्शाने वाला एक छोटा-सा क्षेत्र है, लेकिन साइटिक तकलीफ से राहत दिलाने में यह क्षेत्र बहुत मददगार है। सारा ने यह भी बताया कि आर्थराइटिस से पीड़ित लोगों के लिए हाथ के कुछ क्षेत्र संवेदनशील हो सकते हैं, इसलिए वहाँ हल्के हाथों से काम करने की सलाह दी जाती है।

बिल फ्लोको, WRF के संस्थापक और अध्यक्ष, और स्टेफ़नी सबूनचियन ने World Reflexology Foundation और रिफ्लेक्सोलॉजी से जुड़े प्रतिभागियों के सभी सवालों के जवाब दिए।



प्रतिभागियों को बताया गया कि यदि संभव हो तो इन रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर प्राथमिकता के क्रम में काम करें, लेकिन दिखाए गए किसी भी रिफ्लेक्स पॉइंट या क्षेत्र पर ध्यान देना काफी फायदेमंद हो सकता है। सबसे सकारात्मक परिणाम तब मिलते हैं जब लंबे समय तक और दिन में कई बार काम किया जाए। शरीर को हाइड्रेटेड रखने के महत्व पर भी बल दिया गया, और कुछ मतभेदों/सावधानियों का भी जिक्र किया गया। जैसे खुले घावों या किसी संक्रामक चीज़ पर काम न करें; यदि जगह संवेदनशील हो तो हल्के हाथों से काम करें, और इसी तरह की अन्य बातें। और, ज़ाहिर है, हमेशा यह सुनिश्चित करें कि आप काम करते समय आरामदायक स्थिति में हों। WRF, रिफ्लेक्सोलॉजी और आने वाली WRF सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप्स के बारे में अधिक जानकारी के लिए WRF की वेबसाइट पर जाने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

WRF पूरी तरह से जनता से मिलने वाले दान और स्वयंसेवकों के प्रयासों के समर्थन पर निर्भर करता है। WRF को दान देने के लिए कृपया <http://www.worldreflexologyfoundation.org> पर जाएं।

*World Reflexology Foundation (WRF) एक गैर-लाभकारी फाउंडेशन है जो रिफ्लेक्सोलॉजी पेशे के व्यावसायिक पहलू को बढ़ावा नहीं देता है। WRF अपने घोषित मिशन के रूप में दुनिया भर में मानवता के स्वास्थ्य सुधार के लिए एक मानवीय परियोजना के रूप में अस्तित्व में है।

Copyright © 2025 World Reflexology Foundation

Email: info@worldreflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

इस आर्टिकल का पुनः उपयोग किया जा सकता है, बशर्ते इसका उपयोग संपूर्ण रूप से बिना किसी जोड़ या बदलाव के किया जाए और इसमें यह अंतिम स्रोत पैराग्राफ शामिल हो। वित्तीय लाभ (कमाई) के लिए इस आर्टिकल का पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है।