



**Ի՞նչ ցավ է պարանոցում:  
 Ինքնօգնության  
 ռեֆլեքսոթերապիա  
 պարանոցի խնդիրների  
 դեպքում.  
 աշխատարանի  
 հաշվետվություն**

«Ի՞նչ ցավ է պարանոցում». Սա հաճախ տրվող հարց է, սակայն շատ մարդկանց համար՝ անկախ տարիքից, շատ արդիական: Պարանոցի ցավը միշտ չէ, որ սահմանափակվում է միայն այդ հատվածով և այն կարող է առաջացնել բազմաթիվ այլ խնդիրներ: Եթե հնարավոր լիներ ինքնուրույն գտնել մի միջոց նման ցավը թեթևացնելու համար առանց դեղորայքի, չէ՞ որ կցանկանայիք փորձել այն: Հենց սա էր Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի հոկտեմբերի 23-ի առցանց աշխատաժողովի հիմնական թեման:

Այս անվճար առցանց աշխատաժողովը, որը չի հետապնդում «ռեֆլեքսոթերապիա» մասնագիտության առաջնորդման նպատակներ, կենտրոնացած էր այն բանի վրա, թե պարանոցի խնդիրների դեպքում սեփական մարմնի որ հատվածների վրա կարելի է աշխատել ռեֆլեքսոթերապիայի կիրառմամբ: Ցուցադրելով ռեֆլեքսային աշխատանքի մեթոդը ըստ առաջնահերթության՝ WRF-ի կամավոր մարզիչները ուղեկցեցին մասնակիցներին ցուցադրություններով և տեսողական ցուցումներով, թե որտեղ, ինչպես և ինչ հերթականությամբ աշխատել ականջների, ոտքերի և ձեռքերի վրա:

Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի նախագահ **Բիլ Տոկկոյի** ղեկավարությամբ անցկացված աշխատարանը սկսվեց «առաջնահերթ ռեֆլեքսոլոգիա» տերմինի բացատրությամբ: Բիլը ներկայացրեց այն գաղափարը, որ եթե տասնամյակներ շարունակ ցույց է տրվել, որ ոտքերի, ձեռքերի կամ ականջների վրա աշխատելու հերթականությունը կարող է մեծ ազդեցություն ունենալ ամենաարագ արդյունք ստանալու վրա, հատկապես երբ մարմնում ցավ կա, ապա առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանքի ճիշտ հերթականության կիրառումը մարմնի տարբեր հատվածների հետ աշխատելիս տրամաբանական է և կարող է լինել հզոր գործիք:

Մինչ գործնական ցուցադրությունների մեկնարկը, խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Սառա Չամեյդեք** WRF-ի գունային քարտեզների օգնությամբ նկարագրեց մարմնի տարբեր հատվածները՝ ներկայացնելով մարդու մարմնին համապատասխանող հատվածների ընդհանուր բնութագիրը:



Վիկտորը ցույց է տալիս, թե ինչպես գտնել պարանոցի ռեֆլեքսային կետը



Right Ear Left Ear

Պարանոցի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջների վրա



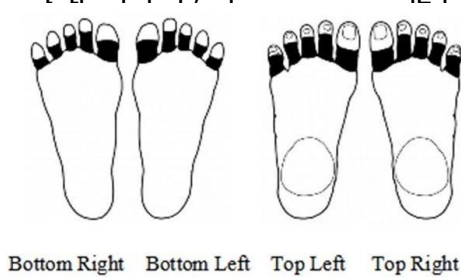
Երկու ականջները պահելով՝ արմունկները հենելով գրասեղանի կամ սեղանի վրա

Կամավոր մարզիչ **Վիկտոր Արչուլետան** սկսեց առաջնահերթ աշխատանքի հաջորդականությունը՝ մասնակիցներին ցույց տալով, թե արտաքին ականջի որ հատվածներում պետք է աշխատել: Պլաստիկ ականջի կիրառմամբ Վիկտորը ցույց տվեց, թե որտեղ կարելի է գտնել պարանոցի ռեֆլեքսային կետը: Սկսելով ցուցամատից՝ նա շարժվեց բլթակից դեպի փոքր ակոս, անցավ «ուռուցիկ» հատվածի վրայով և ապա անմիջապես վերև՝ դեպի եզրը: Այդ հատվածում նա դրեց ցուցամատը եզրի, այսինքն՝ պարանոցի ռեֆլեքսային կետի վրա, իսկ բութ մատը՝ ականջի հետևում որպես աջակցություն:

Նա խորհուրդ տվեց, հնարավորության դեպքում, միաժամանակ պահել երկու ականջները՝ արմուկները հենելով սեղանին կամ գրասեղանի մակերեսին, որպեսզի պահման ընթացքում թուլանա ձեռքերի և ուսերի լարվածությունը: Այնուհետև Վիկտորը նույն գործընթացը ցուցադրեց իր սեփական ականջների վրա և առաջարկեց, որ բոլորը փորձեն դա անել իրենց վրա: Խմբին խրախուսվեց մեղմորեն փակել աչքերը և մի քանի րոպե լռությամբ պահել այս ռեֆլեքսային հատվածը: Դա շատ ազդեցիկ փորձառություն էր: Վիկտորը նշեց, որ թեև երեք րոպե այս կետը պահելը արդեն շատ հանգստացնող է, ականջների վրա գտնվող պարանոցի ռեֆլեքսային հատվածը կարելի է պահել հինգ կամ տասը րոպե, կամ նույնիսկ ավելի երկար, եթե ժամանակը թույլ է տալիս:



Իվոնը թուլացնում է ոտքը՝ նախքան ռեֆլեքսային կետերի վրա աշխատելը



Պարանոցի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ոտքերի վրա



Ոտնաթաթի մեծ մատների ստորին կեսի վրա աշխատանք պարանոցի ռեֆլեքսային կետերի միջոցով

Հաջորդը ելույթ ունեցավ կամավոր մարզիչ Իվոն Էվանսը, ով ցուցադրեց աշխատանքը ոտքերի վրա: Նա նշեց, որ պարանոցի ռեֆլեքսային կետերը գտնվում են մատների ստորին կեսում՝ ոտքին ամենամոտ հատվածում, հատկապես շեշտադրելով մեծ մատների վրա աշխատելու կարևորությունը: Իվոնը պարզաբանեց, որ բութ մատի վրա աշխատելիս լավագույն արդյունքի համար անհրաժեշտ է մշակել բոլոր կողմերը՝ ինչպես առջևից, այնպես էլ հետևից:

Այս ցուցադրության ընթացքում նա ներկայացրեց պլաստիկ ոտք և ցույց տվեց տարբեր եղանակներ, թե ինչպես կարելի է սեփական ոտքը դիրքավորել, որպեսզի աշխատելը լինի առավել հարմարավետ և արդյունավետ: Ոտքը հակառակ ծնկի վրա դնելը ապահովում է հարմար բարձրություն աշխատանքի համար, իսկ բարձ կարելի է օգտագործել հարմարության կամ ոտքը ավելի բարձր դիրքի հասցնելու համար:

Այնուհետև Իվոնը ներկայացրեց տարբեր տեխնիկաներ, որոնցով կարելի է աշխատել: Առաջինը «թրթուրի» շարժումն էր՝ ռեֆլեքսային հատվածով շարժվելով մեղմ ճնշմամբ: Դրան հաջորդում էր «սեղմել և պահել» տեխնիկան, ինչպես նաև մեղմ շրջանաձև շարժումներ՝ զգայուն կամ ցավոտ հատվածների վրա: Նա խորհուրդ տվեց սկսել այն ոտքից, որը համապատասխանում է պարանոցի անհանգստության կողմին, ապա անցնել մյուս ոտքին՝ աշխատելով դանդաղ և հաճախ:



Պղը կապույտ նշումներով, ցույց է տալիս պարանոցի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը:



Պարանոցի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքերի վրա:



Ռեֆլեքսային պալպացիայի տարբեր տեխնիկաների ցուցադրություն:

խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Պուլ Յարվին** ներկայացրեց առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանքի վերջին հատվածը՝ ձեռքերը: Ինչպես ոտքերի դեպքում, Պուլը նշեց, որ թեև բոլոր մատների հիմքում գտնվում են պարանոցի ռեֆլեքսային կետերը, ամենաարդյունավետը բուժ մատն է: Իր բուժ մատների վրա կապույտ ժապավենով նշելով ռեֆլեքսային հատվածը (բուժ մատի հողի հիմքից անմիջապես վերևում)՝ Պուլը մանրամասն բացատրեց, թե ինչպես պետք է պահել ձեռքը բուժ մատի պարանոցի ռեֆլեքսային հատվածի վրա աշխատելիս:

Այս հատվածը ակտիվացնելու մի քանի տարբեր եղանակներ կան, և ինչպես **Իվոնը, Պուլը** և ներկայացրեց մի քանի տեխնիկա դրանց իրականացման համար: Նա աշխատում էր ոչ միայն վերևից ներքև, այլև ամբողջ տարածքի շուրջը՝ հիշեցնելով մասնակիցներին, որ պարանոցի կառուցվածքը եռաչափ է, ինչպես նաև բուժ մատը: Երկու ձեռքերի վրա աշխատելը նույնպես օգնում է ավելի մեծ թեթևացում ստանալ, իսկ ձեռքերի վրա աշխատելու հարմարավետությունը դա դարձնում է շատ լավ տարբերակ:



Բիլը՝ աշխատաժողովի վարողը, նկարագրում է առաջնահերթ ռեֆլեքսային աշխատանքը և պատասխանում հարցերին:



Քեթին վերանայում է, թե ինչպես և որտեղ աշխատել պարանոցի ռեֆլեքսային կետերի վրա 1-ին՝ ականջներ 2-րդ՝ ոտքեր 3-րդ՝ ձեռքերի վրա



Սարան ներկայացնում է ռեֆլեքսոլոգիան, գգուշացումները և ջուր խմելու կարևորությունը:

Հարց ու պատասխանի հատվածից առաջ խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Քեթի Ռեյնոլդսը** արագ վերանայում կատարեց նախորդ ցուցադրությունների վերաբերյալ: Ցուցադրված առաջնահերթ հաջորդականությունը խորհուրդ էր տրվում, սակայն պարտադիր չէր այն դեպքերում, երբ հնարավոր էր աշխատել միայն մեկ հատվածի վրա կամ ժամանակը չէր թույլ տալիս կատարել ամբողջ հաջորդականությունը:

Քեթին կրկին ընդգծեց, որ պետք է աշխատել հաճախ, հնարավորության դեպքում՝ ավելի երկար ժամանակ, ուշադիր և դանդաղ կերպով: Ներկայացվեցին նաև հակացուցումները, և շեշտվեց ռեֆլեքսոլոգիական ցանկացած աշխատանքից հետո բավարար ջուր խմելու կարևորությունը:



Ավելի քան 80 մասնակից՝ բազմաթիվ նահանգներից և աշխարհի տարբեր երկրներից

Որպես եզրափակիչ խոսք՝ ոչ մասնագիտական աշխատաժողովները կազմակերպվում են World Reflexology Foundation-ի կողմից անվճար և ամբողջությամբ իրականացվում են նվիրատվությունների ու կամավորների աշխատանքի շնորհիվ: WRF-ը շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որի նպատակն է հասնել միլիոնավոր մարդկանց ամբողջ աշխարհում և նպաստել առողջության բարելավմանը համաշխարհային մակարդակով:

WRF-ի գործունեության շարունակելիությունը հիմնվում է մարդկանց փոխանցած տեղեկության, նվիրատվությունների և դրամաշնորհների վրա: Եթե հետաքրքրված եք նվիրատվություն կատարելով, տեղեկագրին բաժանորդագրվելով կամ աշխատաժողովների մասին ծանուցումներ ստանալով, խնդրում ենք այցելել [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org): Եվ խնդրում ենք՝ տեղեկացրեք մեր մասին նաև ձեր ընտանիքին, ընկերներին, հարևաններին և գործընկերներին:

Չեղինակային իրավունք © 2023 Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամ

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 աղբյուրի պարբերությունը:

Չողվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով անթույլատրելի է: