



Teaching Self-Help Reflexology to the World

गले की हड्डी बनना! गर्दन की समस्याओं के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप रिपोर्ट

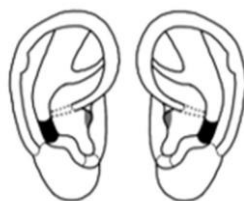
"गले की हड्डी बनना!" यह एक आम कहावत है, लेकिन हर उम्र के कई लोगों के लिए यह बेहद कड़वा सच है। गर्दन का दर्द हमेशा एक ही जगह तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह कई अन्य बीमारियों का कारण भी बन सकता है। यदि आप बिना किसी दवा के, खुद ही इस प्रकार के दर्द से राहत पाने का कोई तरीका ढूँढ सकें, तो क्या आप इसे आजमाना नहीं चाहेंगे? 23 अक्टूबर को आयोजित World Reflexology Foundation की ऑनलाइन वर्कशॉप का यही मुख्य फोकस था। यह गैर-व्यावसायिक मुफ्त ऑनलाइन वर्कशॉप इस बात पर केंद्रित थी कि गर्दन की समस्याओं के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी के माध्यम से खुद पर कहाँ और कैसे काम किया जाए। 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग' का प्रदर्शन करते हुए, WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों ने व्यावहारिक प्रदर्शनों और दृश्यात्मक संकेतों के माध्यम से प्रतिभागियों का मार्गदर्शन किया कि कानों, पैरों और हाथों पर कहाँ, कैसे और किस क्रम में काम करना है।

World Reflexology Foundation के अध्यक्ष बिल फ्लोको के नेतृत्व में शुरू हुई इस वर्कशॉप की शुरुआत 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सोलॉजी' के परिचय के साथ हुई। बिल ने इस विचार को सामने रखा कि यदि दशकों से यह देखा गया है कि जिस क्रम में हम पैरों, हाथों या कानों पर काम करते हैं, उसका सबसे तेज़ परिणाम मिलने पर बड़ा प्रभाव पड़ सकता है, विशेष रूप से तब जब शरीर में दर्द हो, तो शरीर के विभिन्न हिस्सों के लिए काम करते समय प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग के क्रम को सीखना बेहद समझदारी भरा और एक शक्तिशाली टूल हो सकता है।

व्यावहारिक प्रदर्शन शुरू होने से पहले, बोर्ड मेंबर और स्वयंसेवक प्रशिक्षक सारा चामेइड्स ने WRF कलर चार्ट्स का उपयोग करके शरीर के विभिन्न क्षेत्रों का वर्णन किया, जिससे मानव शरीर के संबंधित क्षेत्रों की एक रूपरेखा मिली।



विक्टर गर्दन का रिफ्लेक्स खोजने का तरीका दिखाते हुए।



Right Ear Left Ear

कानों पर गर्दन के रिफ्लेक्स की जगह।



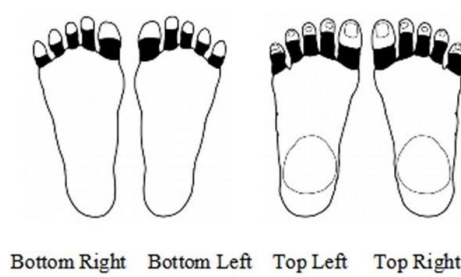
कोहनियों को डेस्क या टेबल पर टिकाकर दोनों कानों को दबाकर रखना।

स्वयंसेवक प्रशिक्षक विक्टर अर्चुलिटा ने प्राथमिकता के क्रम की शुरुआत की और प्रतिभागियों को निर्देश दिया कि बाहरी कान पर कहाँ काम करना है। एक प्लास्टिक के कान का उपयोग करते हुए, विक्टर ने दिखाया कि गर्दन का रिफ्लेक्स कहाँ खोजना है। अपनी तर्जनी से शुरुआत करते हुए, वे लोब (कान के निचले हिस्से) से ऊपर की ओर नाँच तक गए, फिर "उभार" के ऊपर से होते हुए ठीक उसके ऊपर की रिज पर पहुँचे। इस स्थान पर उन्होंने अपनी तर्जनी को इस रिज यानी गर्दन के रिफ्लेक्स एरिया पर रखा, और सहारे के लिए अपने अंगूठे को कान के पीछे लगाया। उन्होंने सुझाव दिया कि जब भी संभव हो, दोनों कानों को एक साथ दबाकर रखें और दबाते समय अपनी कोहनियों को किसी डेस्क या टेबल पर टिका लें ताकि बाहों और कंधों का तनाव दूर हो सके। इसके बाद विक्टर ने अपने खुद के कानों पर इस प्रक्रिया का प्रदर्शन किया और सुझाव दिया कि हर कोई इसे खुद पर आजमाए। समूह को धीरे से अपनी आँखें बंद करने और कुछ मिनटों के मौन के दौरान इस रिफ्लेक्स एरिया को दबाकर रखने के लिए प्रोत्साहित किया गया। यह एक शक्तिशाली अनुभव था, और विक्टर ने इस बात पर जोर दिया कि भले ही इस होल्ड के साथ तीन मिनट बिताना बेहद आरामदेह होता है, लेकिन

कानों पर गर्दन के रिफ्लेक्स एरिया को पांच या दस मिनट, या यदि किसी के पास समय हो तो उससे भी अधिक समय तक दबाकर रखा जा सकता है।



इवोन रिफ्लेक्सेस पर काम करने से पहले पैर को आराम देते हुए।



तलवों पर गर्दन के रिफ्लेक्स की जगह।



गर्दन के रिफ्लेक्सेस के लिए पैर के अंगूठे के निचले आधे हिस्से को रिफ्लेक्स करना।

इसके बाद अगली स्वयंसेवक प्रशिक्षक इवोन इवांस थीं, और उन्होंने पैरों का प्रदर्शन किया। उन्होंने बताया कि गर्दन के रिफ्लेक्सेस पैर के सबसे करीब वाले अंगूठे और उंगलियों के निचले आधे हिस्से पर पाए जा सकते हैं, जिसमें पैर के अंगूठे पर काम करने पर विशेष जोर दिया गया। इवोन ने स्पष्ट किया कि पैर के अंगूठे पर काम करते समय सबसे अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए, सभी पक्षों और आगे से पीछे तक काम करना सबसे अच्छा होता है। इस प्रदर्शन के दौरान, उन्होंने एक प्लास्टिक के पैर को ऊपर उठाकर शुरुआत की और विभिन्न तरीकों का प्रदर्शन किया कि कैसे कोई व्यक्ति सबसे आराम से और प्रभावी ढंग से काम करने के लिए अपने पैर को रख सकता है। पैर को विपरीत घुटने के ऊपर रखने से पैर काम करने के लिए एक अच्छे स्तर पर आ जाता है, और आसानी के लिए या पैर को अधिक ऊंचे स्थान पर उठाने के लिए एक तकिये का उपयोग किया जा सकता है। इसके बाद इवोन ने काम करने की विभिन्न तकनीकों से परिचय कराया। पहली तकनीक 'इंचवॉर्म' थी, जिसमें हल्के दबाव का उपयोग करके रिफ्लेक्स एरिया में आगे बढ़ा जाता है, इसके बाद "प्रेस एंड होल्ड" (दबाना और दबाकर रखना) और किसी भी संवेदनशील या दर्द वाले स्थान पर हल्की गोलाकार गतियों का अभ्यास शामिल था। उन्होंने सुझाव दिया कि शुरुआत उस पैर से करें जो गर्दन की असुविधा वाले हिस्से की साइड से मेल खाता हो, फिर दूसरे पैर पर जाएँ, और धीरे-धीरे व अक्सर इस पर काम करें।



पॉल नीले निशानों के साथ गर्दन के रिफ्लेक्सेस की जगह दिखाते हुए।



हाथों पर गर्दन के रिफ्लेक्स की जगह।



विभिन्न रिफ्लेक्सिंग पैल्येशन तकनीकों का प्रदर्शन।

बोर्ड मेंबर और स्वयंसेवक प्रशिक्षक पॉल हार्वे ने प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग के साथ काम करने वाले अंतिम क्षेत्र यानी हाथों का मार्गदर्शन किया। पैरों की ही तरह, पॉल ने बताया कि हालांकि सभी उंगलियों के निचले हिस्से में गर्दन के रिफ्लेक्स होते हैं, लेकिन अंगूठा सबसे अधिक प्रभावी होता है। अपने अंगूठे पर एक नीले रंग के टेप के माध्यम से रिफ्लेक्स एरिया (अंगूठे के जोड़ के निचले हिस्से के ठीक ऊपर) को दिखाते हुए, पॉल ने विस्तार से बताया कि अंगूठे के गर्दन के रिफ्लेक्स एरिया पर काम करते समय हाथ को कैसे पकड़ना है। इस क्षेत्र को सक्रिय करने के कुछ अलग तरीके हैं और इवोन की तरह, पॉल ने भी इसे प्राप्त करने के लिए कुछ तकनीकों का प्रदर्शन किया। उन्होंने न केवल ऊपर और नीचे, बल्कि पूरे क्षेत्र के चारों ओर काम किया और प्रतिभागियों को याद दिलाया कि गर्दन की संरचना अंगूठे की तरह ही थ्री- डायमेंशनल होती है। दोनों हाथों पर काम करने को याद रखने से अधिक राहत मिलने में मदद मिलेगी, और हाथों पर काम करने की सुविधा इसे एक बेहतरीन विकल्प बनाती है।



वर्कशॉप के सुविधाप्रदाता बिल प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग का वर्णन करते हुए और प्रश्नों के उत्तर देते हुए।

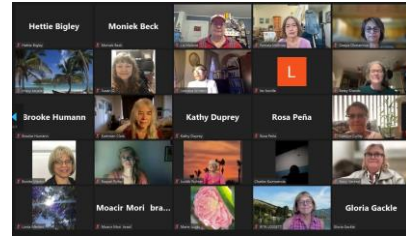


कैथी इस बात की समीक्षा करते हुए कि गर्दन के रिफ्लेक्सेस पर कहाँ और कैसे काम करना है: पहली प्राथमिकता कान, दूसरी प्राथमिकता पैर, तीसरी प्राथमिकता हाथ।



सारा रिफ्लेक्सोलॉजी, सावधानियों और पानी के महत्व के बारे में बताते हुए।

प्रश्नोत्तर सत्र से पहले, बोर्ड मेंबर और स्वयंसेवक प्रशिक्षक कैथी रेनॉल्ड्स ने पिछले प्रदर्शनों की एक त्वरित समीक्षा की। जिस प्रायोरिटी प्रोग्रेशन का प्रदर्शन किया गया था, उसकी सिफारिश की गई थी, लेकिन यदि काम करने के लिए केवल एक ही क्षेत्र उपलब्ध हो, या समय पूरे क्रम की अनुमति न दे, तो यह अनिवार्य नहीं था। कैथी ने दोहराया कि यदि संभव हो, तो अधिक समय के लिए, बार-बार अभ्यास करें, और सचेत होकर व धीरे-धीरे काम करें। वर्जित उपायों की समीक्षा की गई, और किसी भी रिफ्लेक्सोलॉजी के बाद शरीर को हाइड्रेट करने (पानी पीने) के महत्व पर जोर दिया गया।



कई राज्यों और दुनिया भर के अनगिनत देशों से आए 80 से अधिक प्रतिभागी।

निष्कर्ष के रूप में, ये गैर-व्यावसायिक वर्कशॉप World Reflexology Foundation द्वारा मुफ्त प्रदान किए जाते हैं और पूरी तरह से दान व स्वयंसेवकों द्वारा संचालित किए जाते हैं। WRF एक गैर-लाभकारी संस्था है जिसका लक्ष्य दुनिया भर में लाखों लोगों तक पहुँचना और वैश्विक स्तर पर बेहतर स्वास्थ्य लाने में मदद करना है। WRF अपनी पहुँच बढ़ाने के लिए मौखिक प्रचार, दान और अनुदान पर निर्भर करता है। यदि आप दान देने, न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करने, या वर्कशॉप से जुड़ी सूचनाएं प्राप्त करने में रुचि रखते हैं, तो कृपया www.worldreflexologyfoundation.org पर जाएं। और कृपया अपने परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों को भी इसके बारे में बताएं!

Copyright © 2023 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।