



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Ինքնօգնության աշխատաժողով ոտքի, ձեռքի և ականջի ռեֆլեքսոթերապիայի կիրառմամբ թոքերի և շնչառական համակարգի առողջության բարելավման թեմայով

Թեև 2022 թվականն առավել հուսադրող էր COVID-19-ով պայմանավորված իրավիճակի հաղթահարման հարցում, այն շարունակում է թիրախավորել թոքերի և շնչառական համակարգի առողջությունը: Աշխարհը ականատես է եղել կորոնավիրուսի տարբեր մուտացիաների զարգացմանը, սակայն մեկ բան մնում է անփոփոխ՝ թոքերի առողջությունը շարունակում է մնալ ուշադրության կենտրոնում: Նույնիսկ ամենաբարենպաստ ժամանակներում առողջ շնչառական համակարգը միշտ եղել է լավ ինքնազգացողության առաջնահերթություններից մեկը: Ուժեղ շնչառական համակարգը կարևոր հիմք է ապահովում մարմնի օրգանների և համակարգերի համար: Այս ամենը հաշվի առնելով՝ Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) ընտրեց այս թեման որպես 2022 թվականի առաջին առցանց աշխատաժողովի թեմա:

Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որն անցկացնում է ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի անվճար աշխատաժողովներ: Ներկայումս այս առցանց ձևաչափով անցկացվող աշխատաժողովները մասնակիցներին սովորեցնում են, թե ինչ առաջնահերթությամբ պետք է աշխատել մարմնի հատվածների վրա ռեֆլեքսոլոգիայի տեխնիկաների կիրառմամբ: Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը նաև իրագրելում է մասնակիցներին, թե ինչ է ռեֆլեքսոլոգիան, ինչպես այն կարող է նպաստել մարդու առողջության բարելավմանը և ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների որ հատվածների վրա կարելի է աշխատել: Այս ամենը կատարվում է ոչ մասնագիտական նկրտումներով, այն է՝ ռեֆլեքսոթերապիայի առավելությունները հասանելի դարձնել աշխարհի բոլոր մարդկանց:

Աշխատաժողովին մասնակցում էր ավելի քան 40 մարդ, և WRF-ի կամավոր մարզիչները՝ ընդհանուր վեց հոգի, վարեցին այն՝ կենտրոնանալով այն հարցի վրա, թե թոքերի առողջության բարելավման համար ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների որ հատվածների վրա պետք է կիրառել ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիան: Աշխատաժողովը վարում էր WRF-ի գանձապահ Թինա Մայերը: WRF-ի փոխնախագահ Ստեֆանի Սաբունչյանը ներկայացրեց կազմակերպության առաքելությունը, իսկ հիմնադիր և նախագահ Բիլ Ֆլոկկոն եզրափակեց՝ բացատրելով, թե ինչու երեք հատվածների ներառումը ճիշտ հերթականությամբ կարող է ապահովել առավելագույն արդյունք:



Թինան վարում է
աշխատաժողովը և բացատրում
ռեֆլեքսոլոգիան



Բիլը բացատրում է
առաջնահերթ ռեֆլեքսային
աշխատանքը:

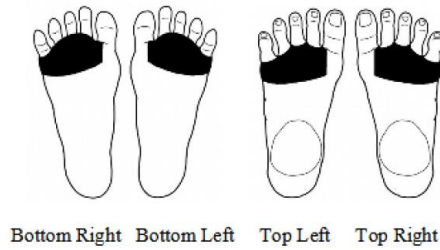


Ստեֆանին ներկայացնում է
WRF-ը:

Սառա Չամեյդեդ, Էլիզա Միտչելը, Միտտա Ուայզը և Քեթի Ռեյնոլդսը` բոլորը WRF-ի կամավոր մարզիչներ, վարեցին աշխատաժողովի ուսուցողական հատվածը` մասնակիցներին խրախուսելով միաժամանակ աշխատել իրենց իսկ մարմինների վրա: Առաջինը ցուցադրվեց գանգատների մեղմումը ականջների հատվածում ճիշտ հաջորդականությամբ, որը ներառում էր արտաքին ականջի բացում (ողնուղեղի ռեֆլեքսը) երկար և դանդաղ շարժումներով, և ապա` Zero Point գլխավոր կետի պահում, որը գտնվում է վերին և ստորին փոսիկների միջև` կենտրոնական եզրի վրա:



Էլիզան ցույց է տալիս թոքերի ռեֆլեքսային կետերը ոտքի ներբանի վրա



Թոքերի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ոտքերի վրա:



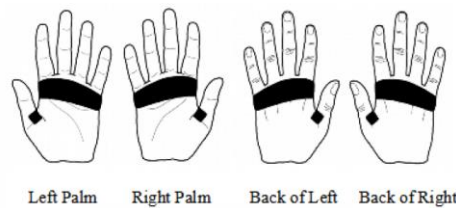
Էլիզան ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել թոքերի ռեֆլեքսային կետերի վրա ոտքերի վերին հատվածում:

Առաջին թեման ոտքերն էին, մասնավորապես ներբանային հատվածը` բարձիկը, մատների հիմքի և կամարի միջև, ստոծանու գծից անմիջապես վերև: Այս հատվածում հյուսվածքի վրա աշխատանք տարվեց ինչպես հորիզոնական, այնպես էլ ուղղահայաց ուղղությամբ` բուլբ մատով կամ մատներով «քայլ առ քայլ» շարժվելով:

Ոտքի թիկնային կողմում ակոսները, որոնք հայտնի են նաև որպես մետատարսալների միջև գտնվող երկար հատվածներ, մշակվում էին երկար և դանդաղ ձգման շարժումներով` երկու կամ երեք մատներով:



Միտտան ցույց է տալիս թոքերի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ձեռքի ափի վրա

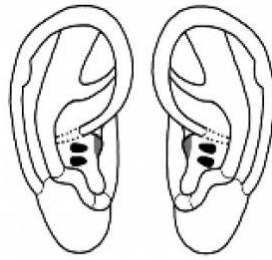


Թոքերի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքերի վրա:



Միտտան ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել թոքերի ռեֆլեքսային կետերի վրա ոտքերի վերին հատվածում:

Վերջում բացատրվեց, որ ականջի վրա թոքերի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է ավելի վաղ ցուցադրված Zero Point-ից ներքև` ականջի ստորին փոսիկի կենտրոնական հատվածում: Այս կետը ցուցամատով պահելու միջոցով հնարավոր է ընդգրկել ավելի լայն տարածք, ինչի շնորհիվ ապահովվում է ռեֆլեքսային կետը նպատակային ազդեցությունը: Առավել մեծ օգտակարության համար այստեղ նույնպես կարևոր է, որ կետը պահվի առավել երկար ժամանակ` ուսերը թուլացած վիճակում:



Քեթին ցույց է տալիս թոքերի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջի վրա

Right Ear Left Ear
Թոքերի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջի վրա

Քեթին պահում է թոքերի ռեֆլեքսային կետը իր սեփական ականջի վրա

Եզրափակելով՝ բացատրվեց, որ ականջի վրա թոքերի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է ավելի վաղ ցուցադրված Zero Point-ից ներքև՝ ստորին փոսիկի կենտրոնական հատվածում: Այս կետը ցուցամատով պահելու միջոցով հնարավոր է ընդգրկել ավելի մեծ տարածք, ինչը ապահովում է ռեֆլեքսային կետի վրա նպատակային ազդեցությունը: Առավել մեծ օգտակարության համար այստեղ նույնպես կարևոր է կետը պահել առավել երկար ժամանակ՝ ուսերը թուլացած վիճակում:



WRF-ի կամավոր մարզիչները անցնում են ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիայի համար նախատեսված շատ մանրակրկիտ ուսուցում և բոլորը բարձր որակավորում ունեցող ռեֆլեքսոլոգներ են: WRF-ի առաքելությունն է օգնել ամբողջ աշխարհի մարդկանց օգտվել ռեֆլեքսոլոգիայի առողջարար առավելություններից, և այդ նպատակով նրանք շարունակում են առաջարկել անվճար ինքնօգնության աշխատաժողովներ առցանց, ինչպես նաև ներկայությամբ, երբ դա անվտանգ է: Նրանց գործունեությունը ամբողջությամբ հիմնվում է հասարակության նվիրատվությունների և կամավորների աջակցության վրա: WRF-ին նվիրատվություն կատարելու համար այցելեք www.worldreflexologyfoundation.org:

*Ռեֆլեքսալոգիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որը նպատակ չի հետապնդում խթանել ռեֆլեքսոլոգիայի՝ որպես մասնագիտության ոլորտը: WRF-ը գործում է որպես մարդասիրական նախաձեռնություն՝ նպատակ ունենալով նպաստել մարդկության առողջության բարելավմանը ամբողջ աշխարհում:

Յեդինակային իրավունք © 2022 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:

Հոդվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով անթույլատրելի է: