



पैर, हाथ और कान की रिफ्लेक्सोलॉजी के साथ फेफड़ों और श्वसन स्वास्थ्य पर सेल्फ़-हेल्प वर्कशॉप

जबकि 2022 अपने साथ कोविड 19 से निपटने के तरीकों में अधिक उम्मीदें लेकर आया है, इसने फेफड़ों और श्वसन स्वास्थ्य पर ध्यान आकर्षित करना जारी रखा है। दुनिया ने कोरोना वायरस के म्यूटेशन का विकास देखा है, हालांकि, एक चीज जो नहीं बदली है वह है फेफड़ों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना। सबसे अच्छे समय में भी, एक स्वस्थ श्वसन प्रणाली कल्याण की सर्वोच्च प्राथमिकता रही है। एक मजबूत श्वसन प्रणाली शरीर के अंगों और प्रणालियों के लिए एक महत्वपूर्ण आधार प्रदान करती है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए ही World Reflexology Foundation ने 2022 की अपनी पहली ऑनलाइन वर्कशॉप के लिए इस विषय पर फोकस करने का विकल्प चुना।

WRF एक गैर-लाभकारी संस्था है जो बिना किसी शुल्क के सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप प्रदान करती है। वर्तमान में ऑनलाइन पेश की जाने वाली ये वर्कशॉप प्रतिभागियों को लक्षित विषय के लिए रिफ्लेक्स करने वाले प्राथमिकता वाले क्षेत्रों के बारे में निर्देश देती हैं। WRF प्रतिभागियों को सूचित करता है कि रिफ्लेक्सोलॉजी क्या है, यह किसी के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए क्या प्रदान कर सकती है, और अपने पैरों, हाथों व बाहरी कानों पर कहाँ काम करना है। यह सब गैर-व्यावसायिक रूप से किया जाता है, जिसका उद्देश्य दुनिया भर के लोगों तक रिफ्लेक्सोलॉजी के लाभ पहुँचाना है।

40 से अधिक प्रतिभागियों की उपस्थिति के साथ, WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों ने, जो कुल मिलाकर छह थे, फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए पैरों, हाथों और बाहरी कानों पर सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी को कहाँ प्राथमिकता देनी है, इस पर फोकस करते हुए वर्कशॉप का नेतृत्व किया। वर्कशॉप की मॉडरेटर WRF की कोषाध्यक्ष **टीना मेयेर** थीं। WRF की उपाध्यक्ष **स्टेफनी सबूनचियन** ने WRF के मिशन पर बात की, और संस्थापक व अध्यक्ष **बिल फ्लोको** ने निष्कर्ष निकाला कि सेल्फ़-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी के लिए काम के इन तीनों क्षेत्रों को प्राथमिकता देने और शामिल करने से कैसे अधिकतम लाभ मिल सकता है।



टीना वर्कशॉप का संचालन करते हुए और रिफ्लेक्सोलॉजी का वर्णन करते हुए।



बिल प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग का वर्णन करते हुए।



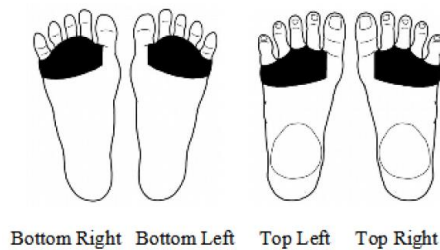
स्टेफनी WRF के बारे में समझाते हुए।

WRF की स्वयंसेवक प्रशिक्षक **सारा चामेइड्स**, **एलिज़ा मिशेल**, **मिट्टा वाइज़** और **कैथी रेनॉल्ड्स** ने वर्कशॉप के निर्देशात्मक भाग का नेतृत्व किया, और प्रतिभागियों को साथ-साथ खुद पर अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। प्रदर्शन की शुरुआत कान पर एक आराम देने वाले क्रम के साथ हुई जिसमें लंबी और धीमी मूवमेंट्स के साथ बाहरी कान

(रीढ़ की हड्डी का रिफ्लेक्स) को खोलना शामिल था, और इसका समापन मध्य रिज के साथ ऊपरी और निचले उभारों के बीच स्थित 'ज़ीरो पॉइंट' मास्टर पॉइंट को दबाकर रखने के साथ हुआ।



एलिज़ा पैर के निचले हिस्से पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



पैर पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स की जगह

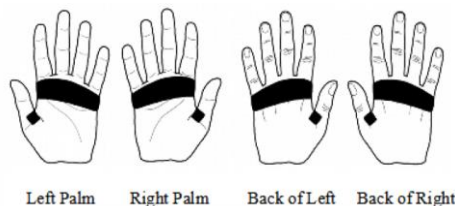


एलिज़ा पैर के ऊपरी हिस्से पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स के लिए रिफ्लेक्स करने का तरीका दिखाते हुए।

-पैर की समस्याओं के लिए सबसे पहली प्राथमिकता पैरों को दी गई थी, विशेष रूप से तलवे के उस हिस्से पर जो पैर के ऊपरी गद्देदार भाग में आता है, यानी उंगलियों के निचले हिस्से और आर्च तथा डायफ्राम लाइन के ठीक ऊपर का क्षेत्र। इस क्षेत्र में अंगूठे या उंगलियों को त्वचा पर धीरे-धीरे छोटे-छोटे मूवमेंट्स के साथ आगे बढ़ाते हुए ('इंचिंग' करते हुए) होरिज़ॉन्टल और वर्टिकल दोनों दिशाओं में काम किया गया। पैर के ऊपरी हिस्से पर, दो मेटासर्ल्स के बीच के लंबे खाली क्षेत्रों यानी गूल्स पर दो या तीन उंगलियों से स्ट्रैचिंग मूवमेंट के साथ धीरे-धीरे और लंबी दिशा में काम किया गया।



मिट्टा हथेली पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।

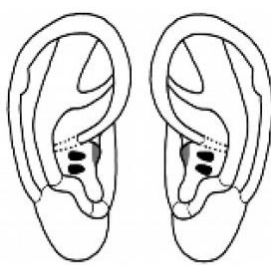


हाथों पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स की जगह।



मिट्टा पैर के ऊपरी हिस्से पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स के लिए रिफ्लेक्स करने का तरीका दिखाते हुए।

पैरों की समानताओं के साथ, इसके बाद हाथों का प्रदर्शन किया गया, जिसमें उंगलियों के निचले हिस्से से लेकर डायफ्राम लाइन तक हथेली पर अभ्यास दिखाया गया। 'इंचवॉर्म' जैसी मूवमेंट का उपयोग करते हुए, काम को या तो उंगलियों के नक्स् के आर-पार या ऊपर और नीचे के तरीके से किया जा सकता था। किसी भी संवेदनशील क्षेत्र या बिंदुओं को दबाकर रखना और गोलाकार मूवमेंट देना अतिरिक्त विकल्प के रूप में बताए गए थे। हाथ के पिछले हिस्से के लिए, पैरों की तरह ही गूल्स पर काम करने से श्वसन स्वास्थ्य के फायदे लगातार मिलते रहे।



Right Ear Left Ear



कैथी कान पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।

कान पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स की जगह।

कैथी अपने खुद के कान पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स को दबाकर रखते हुए।

-निष्कर्ष निकालने के लिए, कान पर फेफड़ों के रिफ्लेक्स के बारे में निर्देश दिया गया कि यह पहले दिखाए गए ज़ीरो पॉइंट के नीचे, निचली उभारों के केंद्र में स्थित होता है। इस पॉइंट को होल्ड करने के लिए तर्जनी का उपयोग करने से एक बड़ा क्षेत्र कवर हो जाता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि रिफ्लेक्स पॉइंट पर सही तरीके से काम हो रहा है। एक बार फिर, कंधों को आराम देते हुए अधिक समय तक दबाकर रखना अधिक लाभ प्रदान करता है।



WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षक सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी के लिए एक बहुत ही गहन प्रशिक्षण से गुजरते हैं और सभी अत्यधिक प्रशिक्षित रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट होते हैं। रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्यवर्धक लाभों से दुनिया भर के सभी लोगों को सशक्त बनाने के WRF के मिशन के साथ, वे ऑनलाइन या सुरक्षित होने पर व्यक्तिगत रूप से मुफ्त सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप की पेशकश जारी रखेंगे। वे पूरी तरह से जनता से मिलने वाले दान और स्वयंसेवी प्रयासों के समर्थन पर काम करते हैं।

*WRF को दान करने के लिए कृपया www.worldreflexologyfoundation.org पर जाएं।

*World Reflexology Foundation (WRF) एक गैर-लाभकारी संस्था है, जो रिफ्लेक्सोलॉजी पेशे के व्यावसायिक पहलू को बढ़ावा नहीं देती है। अपने घोषित मिशन के अनुसार, WRF पूरी दुनिया में मानवता के स्वास्थ्य सुधार के लिए एक मानवीय परियोजना के रूप में काम करती है।

Copyright © 2022 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।