



# Ինքնօգնության աշխատարան ուսային հողի ցավի և բորբոքման դեպքում ոտքի, ձեռքի և ականջի ռեֆլեքսոթերապիայի կիրառման մասին

2022 թվականի հունիսին Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) անցկացրեց անվճար առցանց աշխատաժողով ուսային հողի ցավի և բորբոքման ուղղված ռեֆլեքսոթերապիայի թեմայով: Այս թեմատիկ աշխատաժողովը մասնակիցներին տրամադրեց տեղեկություններ այն մասին, թե որտեղ և ինչպես կիրառել ռեֆլեքսոլոգիայի տեխնիկաները ականջների, ոտքերի և ձեռքերի վրա, որպեսզի թեթևացնել ուսային հողերի ցավն ու բորբոքումը: Ուսուցումն իրականացվեց WRF-ի կամավոր մարզիչների կողմից, ովքեր նախկինում անցկացրել են նաև առկա ձևաչափով աշխատաժողովներ և այժմ առաջարկում են առցանց ուսուցում, ինչը ապահովում է հասանելիությունն ավելի մեծ թվով մարդկանց:

Աշխատաժողովը վարող բոլոր մարզիչները ռեֆլեքսոլոգներ են, որոնք անցել են WRF-ի մանրակրկիտ ուսուցման ծրագիրը: Այս ուսուցումը հատուկ նպատակաուղղված է հանրությանը ամենաարդյունավետ կերպով սովորեցնելուն, թե սեփական մարմնի որ հատվածների վրա աշխատել և ինչպես գանգատները մեղմելու համար:

Թինա Մայերը հանդես եկավ որպես մոդերատոր՝ ներկայացնելով մասնակից կամավոր մարզիչներին և նրանց ոլորտները, ինչպես նաև ռեֆլեքսոլոգիայի քարտեզների համառոտ ակնարկը ձեռքերի, ոտքերի և արտաքին ականջների վրա: Բիլ Ֆլոկկոն տրամադրեց տեղեկություններ World Reflexology Foundation-ի և նրանց առաքելության մասին, այն է՝ աշխարհի բոլոր մարդկանց հնարավորություն տալ օգտվել ռեֆլեքսոլոգիայի առողջարար հատկություններից և նշեց, որ որպես շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն՝ այս աշխատաժողովները հանրության համար անցկացվում են անվճար:



Թինան բացատրում է ոտքի ռեֆլեքսոլոգիական քարտեզը:



Քեթին բացատրում է, թե ինչպես պահել մակերիկամի ռեֆլեքսային կետը ականջի վրա:

Գործնական հատվածը վարեցին WRF-ի կամավոր մարզիչներ **Սեյջ Գրաբլերը, Քեթի Ռեյնոլդսը, Միտտա Ուայզը և Սարա Չամբեյդեսը**: Ուսուցումը սկսվեց ականջի ռեֆլեքսոլոգիական ռեժիմով՝ ամբողջական թուլացման համար: Աշխատելով ականջի արտաքին եզրի վրա, որտեղ գտնվում է ողնուղեղի ռեֆլեքսը, այն մեղմ և դանդաղ բացվում

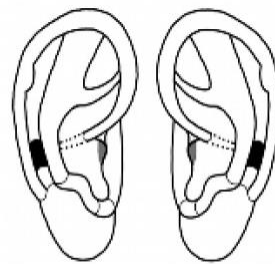
Եր՝ ցուցամատը դնելով ականջի վերևի մասում, իսկ բութ մատը՝ որպես աջակցություն ականջի հետևում:

Այնուհետև ցուցադրվեց Zero Point-ը: Այս հզոր գլխավոր կետը գտնվում է ականջի վերին և ստորին փոսիկների միջև՝ կենտրոնական եզրի վրա: Այս կետը ցուցադրվեց և մեղմորեն պահվեց ցուցամատների ծայրերով՝ աշխատելով երկու ականջների վրա միաժամանակ:

Խորհուրդ է տրվում հետևել, որպեսզի այս գործողությունը կատարելիս ուսերը լինեն թուլացած, իսկ արմունկները հենված լինեն սեղանին կամ բարձին պարանոցի և ուսերի վրա ընկնող ցանկացած լարվածություն կամ ճնշում նվազեցնելու նպատակով:

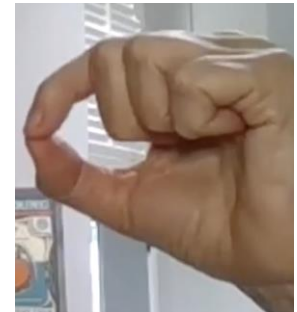


Քեթին ցույց է տալիս ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջի վրա:



Right Ear Left Ear

Ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջների վրա:



«Ծայրից-ծայր» տեխնիկա՝ ականջների վրա ուսի կետը պահելու համար:

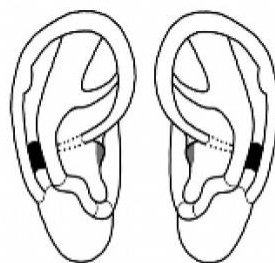
Կիրառելով ռեֆլեքսային աշխատանքի «առաջնահերթության» մեթոդը, այսինքն՝ այն հերթականությունը, որով պետք է աշխատել առավելագույն օգուտ ստանալու համար, ուսային հոդի ցավի և բորբոքման դեպքում առաջինը ուշադրությունը դարձվեց ականջներին:

Ուսային հոդի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է ականջի երկար փոսիկի ստորին հատվածում՝ ներքին եզրի և արտաքին եզրի միջև: Մեկնաբանվեց, որ այս ռեֆլեքսային կետը պետք է պահել՝ ցուցամատը դնելով ականջի առջևի մասում, իսկ բութ մատը՝ ականջի հետևում, պահելով բութ մատի և ցուցամատի ծայրերով:

Այնուհետև աշխատանք տարվեց ականջի վրա գտնվող մակերիկամի ռեֆլեքսային կետի վրա, քանի որ այն կարևոր կետ է բորբոքումը նվազեցնելու համար: Այս կետը գտնվում է տրագուսի վրա, որը կոչվում է նաև «դեմքի փեղկ» և հանդիսանում է ականջի արտաքին բացվածքի վերևում գտնվող ելուստը: Այս պահումը պետք է լինի մեղմ և պահպանվի մի քանի րոպե:



Քեթին ցույց է տալիս ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջի վրա:



Right Ear Left Ear

Ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ականջների վրա:



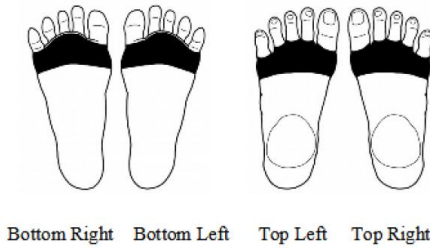
«Ծայրից ծայր» տեխնիկա՝ ականջների վրա ուսի կետը պահելու համար:

Այնուհետև ցուցադրվեց աշխատանքը ոտքերի վրա ուշադրություն դարձնելով արտաքին վերին հատվածին՝ երրորդ, չորրորդ և հինգերորդ մատների ներքևում՝ ինչպես ներքանային, այնպես էլ թիկնային կողմերում: Աշխատանքը ցուցադրվեց ոտքի ներքանային կողմի բարձիկից դեպի արտաքին եզր, այնուհետև դեպի թիկնային հատված՝ մնալով մատներին մոտ և կիրառելով բույթ մատի գլորման տեխնիկան, ինչպես նաև պահում և սեղմում:

Այս նպատակով օգտագործվեցին ցուցամատի և միջնամատի ծայրերը՝ թիկնային կողմի ակոսներում՝ հինգերորդ և չորրորդ մատների, ինչպես նաև չորրորդ և երրորդ մատների միջև: Ակոսների վրա աշխատելիս խրախուսվում էր դանդաղ շարժումը:



Սառան ցույց է տալիս, թե ինչպես ռեֆլեքսային եղանակով աշխատել ոտքի թիկնային կողմի վրա ուսային հողի ցավը թեթևացնելու համար



Ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ոտքերի վրա



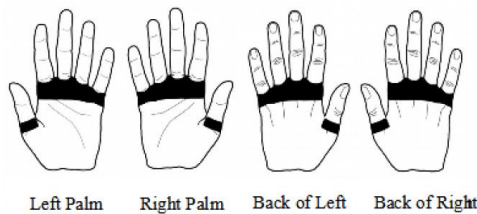
Սեյջը իր ոտքի վրա ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել ուսային հողի ռեֆլեքսային կետի վրա

Այնուհետև աշխատեցին ձեռքերի վրա՝ կրկնելով ոտքերի վրա կատարվող աշխատանքը: Աշխատանքը կատարվում էր ինչպես ակտիվ, այնպես էլ ձեռքի թիկնային կողմի վրա՝ երրորդից մինչև հինգերորդ մատների հատվածում, ինչպես նաև ձեռքի եզրով և շուրջը՝ դեպի ձեռքի թիկնային մասը, անպայման ներառելով նաև ակոսները՝ կիրառելով այն նույն տեխնիկաները, որոնք ցույց էին տրվել ոտքերի վրա:

Ներկայացվեց նաև խաչաձև մանրաթելային աշխատանքը, որը կատարվում էր անկյունագծային ուղղությամբ՝ ի հավելումն այն կողմնային ուղղությանը, որը նախկինում բացատրվել էր ոտքերի վրա աշխատելիս:



Միտտան ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել ռեֆլեքսային կետերի վրա իր սեփական ձեռքի վրա՝ ուսի ցավը թեթևացնելու համար



Ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքերի վրա



Ուսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայությունը ձեռքի վրա

Այսպիսով, ուսային հողի ռեֆլեքսային կետերի վրա աշխատանքը, ինչպես նաև ականջների վրա գտնվող մակերիկամի ռեֆլեքսային կետի կիրառումը բորբոքումը նվազեցնելու համար, կարող են դրական ազդեցություն ունենալ ուսային հողերի ցավի և բորբոքման թեթևացման վրա: Այս ռեֆլեքսային կետերի կամ հատվածների վրա անցկացվող ժամանակը կախված է յուրաքանչյուրի հնարավորությունից, սակայն ավելի

երկար աշխատելու և ավելի հաճախ ռեֆլեքսային տեխնիկաներ կիրառելու դեպքում հաղորդվել են ավելի դրական արդյունքներ:

Պարտադիր չէ բոլոր հատվածների վրա աշխատել մեկ սեանսի ընթացքում, սակայն ցուցադրված առաջնահերթության սկզբունքով ռեֆլեքսային աշխատանքը կարող է ունենալ ավելի խոր ազդեցություն: Ինչպես մարմնի հետ կապված ցանկացած աշխատանքից հետո, խիստ խորհուրդ է տրվում աշխատանքից հետո խմել բավարար քանակությամբ հեղուկներ:

WRF-ի առաքելությունն է օգնել աշխարհի բոլոր մարդկանց օգտվել ռեֆլեքսոլոգիայի առողջարար հատկություններից: Նրանք շարունակում են առաջարկել անվճար ինքնօգնության աշխատաժողովներ առցանց և օնլայն ձևաչափերով, երբ դա անվտանգ է: WRF-ը ամբողջությամբ հիմնվում է հասարակության նվիրատվությունների և կամավորների աջակցության վրա: Լրացուցիչ տեղեկությունների և նվիրատվություն կատարելու համար այցելեք [www.worldreflexologyfoundation.org](http://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 ողջ աշխարհի մարդկության առողջության բարելավմանը:

Չեդինակային իրավունք © 2022 Ռեֆլեքսոլոգիայի 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: