



Teaching Self-Help Reflexology to the World

पैर, हाथ और कान रिफ्लेक्सोलॉजी के साथ कंधे के जोड़ के दर्द और सूजन के लिए सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप

World Reflexology Foundation (WRF) ने जून 2022 में कंधे के जोड़ के दर्द और सूजन के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी पर एक मुफ्त ऑनलाइन वर्कशॉप का आयोजन किया। शरीर के इस खास हिस्से पर केंद्रित वर्कशॉप में प्रतिभागियों को यह जानकारी दी गई कि कंधे के जोड़ों के दर्द और सूजन से राहत पाने के लिए अपने कानों, पैरों और हाथों पर रिफ्लेक्सोलॉजी तकनीकों का उपयोग कहाँ और कैसे करना है। यह निर्देश WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों द्वारा दिया गया था, जो पहले व्यक्तिगत रूप से वर्कशॉप आयोजित करते थे और अब ऑनलाइन निर्देश दे रहे हैं, जिससे और भी अधिक लोगों तक पहुँचने की संभावना बढ़ गई है।

इस वर्कशॉप का संचालन करने वाले सभी रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने WRF के विस्तृत प्रशिक्षण कार्यक्रम को पूरा किया है। यह प्रशिक्षण खास तौर पर इस बात पर केंद्रित है कि आम व्यक्ति को यह सबसे प्रभावी ढंग से कैसे सिखाया जाए कि रिफ्लेक्सोलॉजी का उपयोग करके खुद पर कहाँ और कैसे काम करना है ताकि राहत मिल सके।

टीना मेयेर ने संचालक की भूमिका निभाई, उन्होंने भाग ले रहे स्वयंसेवक प्रशिक्षकों और उनके प्रशिक्षण क्षेत्रों का परिचय कराया, साथ ही हाथों, पैरों और बाहरी कानों पर बने रिफ्लेक्सोलॉजी के नक्शों का संक्षिप्त विवरण भी दिया। **बिल फ्लोको** ने World Reflexology Foundation के बारे में जानकारी दी; उनका मिशन दुनिया भर के हर व्यक्ति को रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्यवर्धक फायदों से सशक्त बनाना है, और एक गैर-लाभकारी संस्था होने के नाते, ये वर्कशॉप्स जनता के लिए मुफ्त उपलब्ध कराई जाती हैं।



टीना पैर के रिफ्लेक्सोलॉजी नक्शे के बारे में बताते हुए

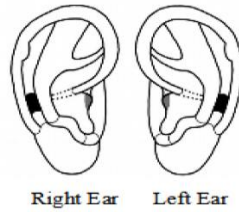


कैथी बता रही हैं कि कान पर एड्रेनल ग्लैंड रिफ्लेक्स पॉइंट को कैसे पकड़ें

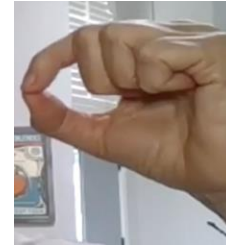
व्यावहारिक (हैंड्स-ऑन) भाग का संचालन WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों **सेज ग्रेबलर**, **कैथी रेनॉल्ड्स**, **मिट्टा वाइज़** और **सारा चामेइड्स** ने किया। प्रशिक्षण की शुरुआत पूरी तरह से आराम पाने के लिए एक कान के रिफ्लेक्सोलॉजी रूटीन से हुई। कान के बाहरी रिज पर काम करते हुए, जहाँ रीढ़ की हड्डी का रिफ्लेक्स मिलता है, तर्जनी उंगली को कान के ऊपर और अंगूठे को सहारे के लिए कान के पीछे रखते हुए, इसे धीरे-धीरे और आराम से खोला गया। इसके बाद ज़ीरो पॉइंट का प्रदर्शन किया गया। यह शक्तिशाली मास्टर पॉइंट कान की ऊपरी और निचले उभारों (वैलीज़) के बीच, मध्य रिज पर पाया जा सकता है। इस पॉइंट को दिखाया गया और दोनों कानों पर एक साथ काम करते हुए, तर्जनी उंगलियों के पोरों से इसे हल्के से दबाकर रखा गया। यह सुझाव दिया गया कि ऐसा करते समय कंधों को आराम की स्थिति में रखा जाए, और गर्दन व कंधों पर किसी भी तरह का तनाव या दबाव कम करने के लिए कोहनियों को किसी टेबल या तकिए पर टिका लिया जाए।



कैथी कान पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



कानों पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह।

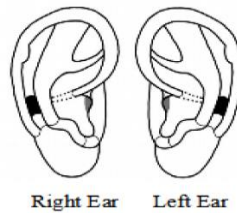


कानों पर कंधे के पॉइंट को दबाकर रखने के लिए 'टिप-टू-टिप' तकनीक।

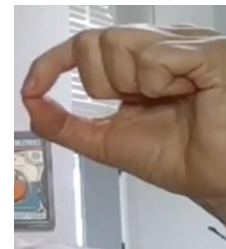
'प्रायोरिटी' रिफ्लेक्सिंग पद्धति का उपयोग करते हुए, यानी सबसे ज्यादा फायदा पाने के लिए किस क्रम में काम करना चाहिए। कंधे के जोड़ के दर्द और सूजन के लिए सबसे पहली प्राथमिकता वाले क्षेत्र कान थे। कंधे के जोड़ का रिफ्लेक्स अंदरूनी रिज और बाहरी रिज के बीच की लंबे उभारों के निचले हिस्से में स्थित होता है। यह समझाया गया कि कान के आगे तर्जनी उंगली और कान के पीछे अंगूठे को रखकर, अंगूठे और तर्जनी के पोरों की पकड़ के साथ इस रिफ्लेक्स पॉइंट को दबाकर रखें। इसके बाद कानों पर एड्रिनल रिफ्लेक्स पॉइंट की बारी थी, क्योंकि यह सूजन को कम करने के लिए एक बेहतरीन पॉइंट है। यह पॉइंट ट्रेगस पर स्थित होता है, जिसे 'फेस प्लेप' भी कहा जाता है, जो कान के बाहरी छेद के ठीक ऊपर का उभरा हुआ हिस्सा है। इसे बहुत हल्के से और कई मिनटों तक दबाकर रखना था।



कैथी कान पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।



कानों पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह।

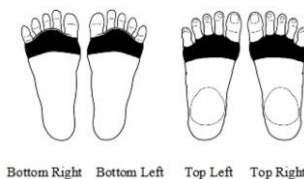


कानों पर कंधे के पॉइंट को दबाकर रखने के लिए 'टिप-टू-टिप' तकनीक।

इसके बाद पैरों का प्रदर्शन किया गया, जिसमें तीसरी, चौथी और पाँचवीं उंगली के नीचे, तलवे और ऊपरी सतह, दोनों तरफ के बाहरी ऊपरी हिस्से पर ध्यान दिया गया। काम की शुरुआत तलवे के गद्देदार हिस्से से हुई और बाहरी किनारे से होते हुए ऊपरी सतह तक ले जाया गया, उंगलियों के पास रहते हुए थंब रोल तकनीक और होल्ड-एंड-प्रेस (दबाकर रखना) का इस्तेमाल किया गया। पाँचवीं व चौथी, और चौथी व तीसरी उंगली के बीच की ऊपरी सतह की खाँचों में तर्जनी और मध्यमा उंगली के पोरों का उपयोग किया गया। इन ग्रूव्स पर धीरे-धीरे मूवमेंट करने की सलाह दी गई।



सारा दिखा रही हैं कि पैर की ऊपरी सतह पर कंधे के जोड़ के दर्द से राहत के लिए रिफ्लेक्स कैसे करें



पैरों पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह।



सेज अपने पैर पर कंधे के जोड़ के रिफ्लेक्स करने का तरीका दिखाते हुए

इसके बाद हाथों पर भी पैरों की ही तरह समान रूप से काम किया गया। तीसरी से लेकर पांचवीं उंगली तक हथेली और हाथ के पिछले हिस्से दोनों पर काम किया गया, साथ ही हाथ के किनारे से लेकर पीछे के हिस्से और गूँस को भी इसमें शामिल किया गया, जिसके लिए पैरों पर दिखाई गई समान तकनीकों का ही उपयोग किया गया। पैरों पर पहले बताई गई लैटरल डायरेक्शन के अतिरिक्त, यहाँ डायगोनल डायरेक्शन का उपयोग करते हुए 'क्रॉस फाइबर' तकनीक का विकल्प भी दिया गया।



हाथों पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह।

मिट्टा अपने हाथ पर कंधे के दर्द के लिए रिफ्लेक्स करने का तरीका दिखाते हुए।



हाथ पर कंधे के रिफ्लेक्स की जगह।

निष्कर्ष के तौर पर, कंधे के जोड़ के रिफ्लेक्स पर काम करना, साथ ही सूजन कम करने के लिए कानों पर एड्रेनल रिफ्लेक्स पॉइंट पर काम करना, कंधे के जोड़ों के दर्द और सूजन से राहत पाने में सकारात्मक असर दिखाता है। इन रिफ्लेक्स पॉइंट्स या क्षेत्रों पर कितना समय देना है, यह किसी व्यक्ति के पास उपलब्ध समय पर निर्भर करता है, हालांकि लंबे समय तक और बार-बार रिफ्लेक्सिंग करने से और भी बेहतर परिणाम मिलने की जानकारी मिली है। सभी क्षेत्रों पर एक ही सेशन में काम करना जरूरी नहीं है; फिर भी, यहाँ बताए गए प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग के सिद्धांतों का पालन करने से ज्यादा गहरा असर मिल सकता है। किसी भी अन्य बॉडीवर्क की तरह, काम पूरा होने के बाद शरीर को हाइड्रेटेड रखना बेहद जरूरी है।

WRF का मिशन दुनिया भर के सभी लोगों को रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्यवर्धक फायदों से सशक्त बनाना है। वे ऑनलाइन मुफ्त सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप देना जारी रख रहे हैं, और सुरक्षित माहौल होने पर व्यक्तिगत रूप से भी इसका आयोजन करते हैं। *WRF पूरी तरह से जनता से मिलने वाले दान और स्वयंसेवकों के प्रयासों के समर्थन पर निर्भर है। अधिक जानकारी प्राप्त करने और दान देने के लिए कृपया हमारी वेबसाइट www.worldreflexologyfoundation.org पर जाएँ।

*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।