

Ռեֆլեքսոթերապիայի Համաշխարհային Հիմնադրամ. Առցանց ինքնօգնության աշխատարան ողնաշարի առողջության թեմայով

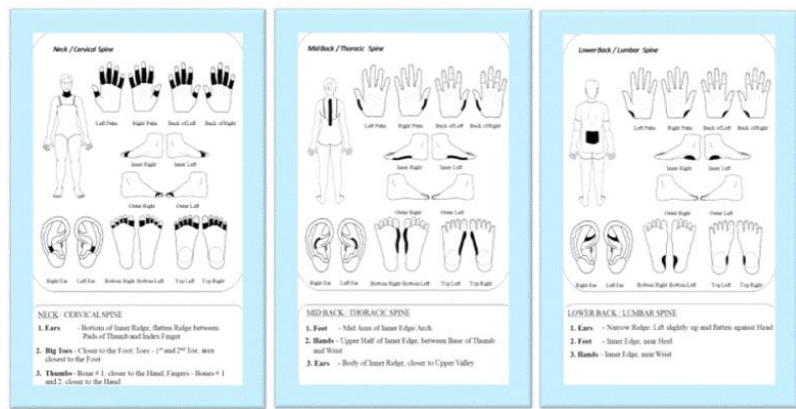
Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը նոր տարին սկսեց Zoom հարթակում «Ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիա» թեմայով առցանց աշխատաժողովով, որը նվիրված էր ողնաշարի առողջությանը:

Հունվարի 30-ին WRF-ի կամավոր մարզիչները 31 մասնակիցներին ցուցադրեցին ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերը ականջների, ոտքերի և ձեռքերի վրա, որոնց հետ պետք է աշխատել:

Աշխատարանը վարում էր WRF-ի խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Միտա Ուայզը**: Այն սկսվեց հիմնադրամի նախագահ և հիմնադիր **Բիլ Ֆլոկկոյի** կողմից WRF-ի ներկայացմամբ:



Միտա Ուայզը ներկայացնում է «Ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիա» աշխատաժողովը



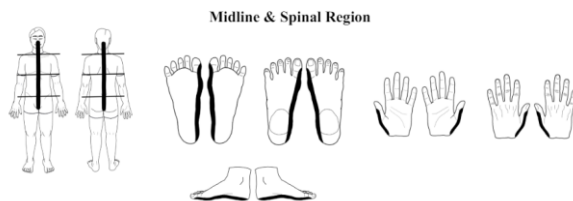
Ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերի տեղադրությունը ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա

Բիլ Ֆլոկկոն ներկայացրեց WRF-ի առաքելության ընդհանուր նկարագիրը, հիմնադրամի գործունեությունն ու այն, թե ինչպես են ներկայիս պայմաններում WRF-ի կողմից անվճար կազմակերպվող «Ինքնօգնության / Ընտանեկան օգնության» ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովները անցել առկա ձևաչափից առցանց ձևաչափի:

Այս բացման խոսքից հետո WRF-ի փոխնախագահ **Ստեֆանի Սաբունչյանը** ներկայացրեց ռեֆլեքսոթերապիայի քարտեզները՝ ձեռքերի, ոտքերի և ականջների վրա գտնվող ռեֆլեքսային քարտեզների ընդհանուր տեսքը, ինչպես նաև «Ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի» տեխնիկաները՝ «բուլթ մատի գլորում» շարժում, ստատիկ պահում և շրջանաձև շարժումով պահում, որոնք բոլորը պետք է իրականացվեն նուրբ և զգուշավոր կերպով:



Բիլը ներկայացնում է WRF-ի առաքելությունը



Ոտքերի և ձեռքերի վրա ողնաշարի միջին գծի շրջանը



Ստեֆանի Սաբունչյանը ցույց է տալիս ոտքերի վրա գտնվող ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերը

WRF-ի կամավոր մարզիչ և WRF-ի խորհրդի անդամ Քեթի Ռեյնոլդսը սկսեց ուսուցման մասը՝ ներկայացնելով արտաքին ականջի վրա գտնվող ողնուղեղային ռեֆլեքսային կետերը: Քեթին նախ ցույց տվեց դրանց տեղադրությունը իր տեսողական ցուցադրական նյութի վրա՝ պլաստիկ ականջի մոդելի միջոցով, ապա ցուցադրեց այն նաև իր սեփական ականջի վրա:

Նա բացատրեց արտաքին եզրի աճառը շատ դանդաղ և նրբորեն բացելու տեխնիկան՝ միաժամանակ խրախուսելով դիտողներին փորձել նույնը կատարել իրենց սեփական ականջների վրա: Քեթին նաև ցույց տվեց, թե ինչպես կարելի է աշխատել երկու ականջների վրա միաժամանակ՝ արմունկները դնելով սեղանին և թուլացնելով ուսերը:



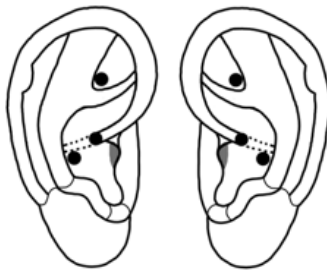
Քեթին ցույց է տալիս ականջների վրա ողնուղեղի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը



Քեթին իր ականջների վրա ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել ողնուղեղի ռեֆլեքսային կետերի հետ



Մեղանին ցույց է տալիս ծեն մեն կետի տեղակայությունը ականջների վրա



Right Ear Left Ear

Ծեն մեն և մկանների թուլացման կետերը ականջների վրա



Մկանների թուլացման կետի տեղակայությունը ականջների վրա

Այնուհետև WRF խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ **Թինա Մայերը** բացատրեց ականջի վրա գտնվող ողնաշարի սյան ռեֆլեքսային կետերը: Նա սկսեց պարանոցային ռեֆլեքսային կետերից, ապա անցավ միջին մեջքի / կրծքային հատվածին և ավարտեց գոտկային / սրբոսկրային / պոչուկային ռեֆլեքսային կետերով:

Թինան շարունակեց կիրառել այն տեխնիկան, որը ներառում է ռեֆլեքսային կետերի պահումը և դրանց երկայնքով դանդաղ առաջ շարժվելը՝ աշխատելով կամ մեկ ականջի վրա հերթով, կամ երկու ականջների վրա միաժամանակ:



Թիևան ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել պարանոցի ռեֆլեքսային կետի վրա ականջների վրա



Թիևան ցույց է տալիս կրծքային ռեֆլեքսի տեղակայությունը ականջների վրա:



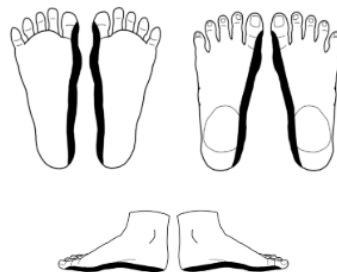
Թիևան ցույց է տալիս գոտկային ռեֆլեքսի տեղակայությունը վրա:

Ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերը ոտքերի վրա ներկայացրեց **Ստեֆանի Սաբունչյանը**: Ցուցադրության համար օգտագործելով պլաստիկ ոտք՝ Ստեֆանին բացատրեց մեջքի ռեֆլեքսային կետերի հաջորդականությունը՝ սկսելով կրունկի միջին գծի մոտից և շարժվելով ոտնաթաթի կամարով դեպի մեծ մատը:

Օգտագործելով իր սեփական ոտքը՝ Նա ցույց տվեց, թե ինչպես կարելի է այն հարմար կերպով խաչել ծնկի վրա և այդպես աշխատել՝ աշխատելիս հակառակ ձեռքով պահելով ոտքը: Ստեֆանին Նան բացատրեց, որ ոտքի ողնաշարի ռեֆլեքսային քարտեզի վրա կարելի է աշխատել թե՛ տարածական (չափական), թե՛ գծային եղանակով, և եթե մեջքի որևէ հատվածում անհանգստություն կա, կարելի է Նախ աշխատել հենց այդ հատվածի վրա:



Ստեֆանին ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել գոտկային ռեֆլեքսային կետի վրա ոտքի հատվածում



Ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ոտքերի վրա



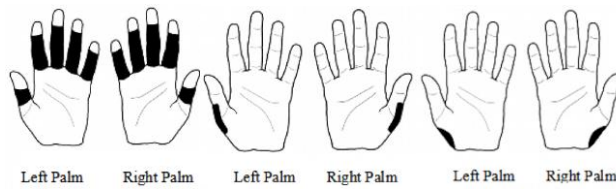
Ստեֆանին ցույց է տալիս, թե ինչպես աշխատել կրծքային ռեֆլեքսի վրա ոտքի հատվածում

Աշխատաժողովը եզրափակեց **Սառա Չամեյդեսը**՝ WRF խորհրդի անդամ և կամավոր մարզիչ, ով բացատրեց ձեռքերի վրա գտնվող ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերի այն հատվածները, որոնց վրա պետք է աշխատել: Սառան որպես մոդել օգտագործեց իր սեփական ձեռքերը՝ ցույց տալով ողնաշարի ռեֆլեքսային քարտեզը, որը ձեռքի միջին գծով անցնում է դաստակից դեպի բութ մատը:

Նա Նան նշեց, որ, ինչպես ոտքի դեպքում, ձեռքի ողնաշարի ռեֆլեքսային քարտեզի վրա նույնպես կարելի է աշխատել եռաչափ կերպով առանց որևէ հատուկ հերթականության: Սառան խրախուսեց հաճախ աշխատել ձեռքերի վրա, որպես մատչելի և հարմար գոտի:



Սառան ցույց է տալիս պարանոցային ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերը իր ձեռքի վրա



Պարանոցային, կրծքային և գոտկային ռեֆլեքսային կետերի տեղակայությունը ականջի վրա



Սառան ցույց է տալիս գոտկային ողնաշարի ռեֆլեքսային կետերը իր ձեռքի վրա

Անկախ նրանից՝ անցկացվում են ներկայությամբ թե առցանց, WRF-ի այս աշխատաժողովները արդյունավետ են՝ օգնելով մասնակիցներին ձեռք բերել ռեֆլեքսոթերապիայի մասին գիտելիքներ, ծանոթանալ ինքնօգնության համար կիրառվող ռեֆլեքսային կետերին, հասկանալ, ինչ կարելի է ակնկալել կամ չակնկալել ռեֆլեքսային հատվածների վրա աշխատելիս, ինչպես նաև ծանոթանալ այս տեխնիկային:

World Reflexology Foundation-ը նախատեսում է շարունակել այս առցանց Zoom միջոցառումները տեսանելի ապագայում: Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք նրանց կայք՝ www.worldreflexologyfoundation.org, և բաժանորդագրվեք նրանց տեղեկագրին (newsletter):



Չեղինակային իրավունք © 2024 Ռեֆլեքսոլոգիայի համաշխարհային հիմնադրամ

Էլ. փոստ՝ info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

Սույն հոդվածի վերահրատարակումը թույլատրվում է պայմանով, որ այն օգտագործվի ամբողջությամբ, առանց հավելումների կամ փոփոխությունների, և ներառի տվյալ վերջնական աղբյուրի պարբերությունը:

Չոդվածի վերահրատարակումը ֆինանսական փոխհատուցման կամ շահույթի նպատակով անթույլատրելի է: