

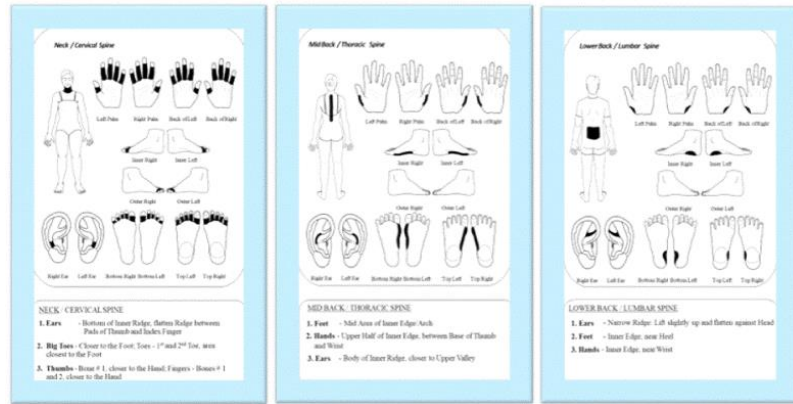
रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए WRF की ऑनलाइन सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप

वर्ल्ड रिफ्लेक्सोलॉजी फाउंडेशन (WRF) ने नए साल की शुरुआत रीढ़ के स्वास्थ्य पर केंद्रित एक 'सेल्फ-हेल्प ज़ूम वर्कशॉप' के साथ की। 30 जनवरी को आयोजित इस वर्कशॉप में 31 प्रतिभागियों ने भाग लिया, जहाँ उन्होंने WRF के स्वयं सेवक प्रशिक्षकों को कानों, पैरों और हाथों पर रीढ़ के रिफ्लेक्स पॉइंट्स (रीढ़ से जुड़े दबाव बिंदुओं) पर काम करने का तरीका दिखाते हुए देखा।

इस वर्कशॉप की होस्ट WRF बोर्ड मेंबर और स्वयं सेवक प्रशिक्षक **मिट्टा वाइज़** थीं। इस वर्कशॉप की शुरुआत इसके अध्यक्ष और संस्थापक **बिल फ्लोको** द्वारा WRF के संक्षिप्त परिचय के साथ हुई।



मिट्टा वाइज़, सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप
के दौरान गाइड करते हुए।

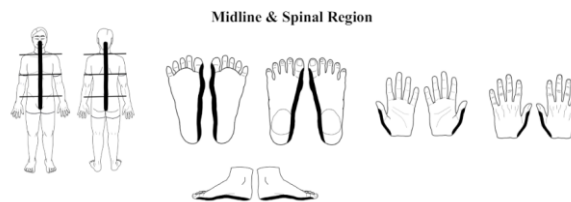


पैरों, हाथों और कानों पर
रीढ़ के रिफ्लेक्स पॉइंट्स की स्थिति।

बिल ने WRF के मिशन और उनके कार्यों के बारे में एक विवरण दिया। उन्होंने बताया कि कैसे वर्तमान समय में WRF की मुफ्त सेल्फ-हेल्प/फैमिली-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप्स व्यक्तिगत रूप से बदलकर अब ऑनलाइन माध्यम में आ चुकी हैं। इस शुरुआती परिचय के बाद, WRF की उपाध्यक्ष **स्टेफनी सबूनचियन** ने रिफ्लेक्सोलॉजी के नक्शों के बारे में समझाया। उन्होंने हाथों, पैरों और कानों पर बने रिफ्लेक्स के नक्शों का विवरण दिया और साथ ही सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी की विभिन्न तकनीकों जैसे थंब रोल, स्टैटिक होल्ड, और सर्कुलर मूवमेंट के साथ होल्ड के बारे में बताया। उन्होंने ज़ोर दिया कि इन सभी तकनीकों का अभ्यास बहुत ही सहज और ध्यान के साथ किया जाना चाहिए।



बिल फ्लोको, WRF के
मिशन के बारे में समझाते
हुए।



पैरों और हाथों पर रीढ़ का मध्य क्षेत्र (मिडलाइन
स्पाइनल रीजन)।

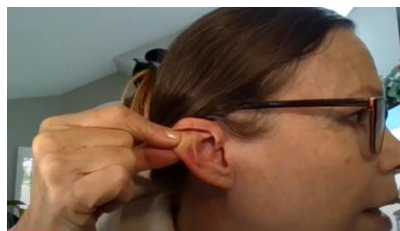


स्टेफनी, पैरों पर रीढ़ के
रिफ्लेक्स पॉइंट्स दिखाते
हुए।

WRF की स्वयं सेवक प्रसिक्षाक और बोर्ड मेंबर कैथी रेनॉल्ड्स ने बाहरी कान पर रीढ़ की हड्डी के रिफ्लेक्सेस (spinal cord reflexes) के बारे में बताते हुए सिखाने की प्रक्रिया की शुरुआत की। कैथी ने पहले एक प्लास्टिक कान के मॉडल के ज़रिए इसकी जगह दिखाई और फिर अपने खुद के कान पर उसे प्रदर्शित करके दिखाया। उन्होंने कान के बाहरी मुड़े हुए हिस्से यानी 'आउटर रिज कार्टिलेज' को बहुत धीरे-धीरे और सहजता से खोलने की तकनीक समझाई, और साथ ही दर्शकों को अपने खुद के कानों पर इसका अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। कैथी ने यह भी दिखाया कि कैसे अपनी कोहनियों को टेबल पर टिकाकर और कंधों को बिल्कुल आराम से रखकर दोनों कानों पर एक साथ काम किया जा सकता है।



कैथी, कानों पर रीढ़ की हड्डी के रिफ्लेक्सेस की जगह दिखाते हुए।

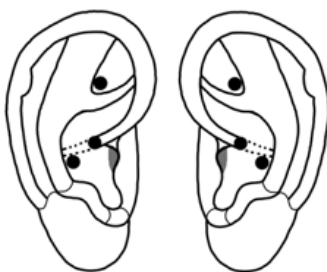


कैथी, अपने खुद के कानों पर रीढ़ की हड्डी के रिफ्लेक्सेस पर काम करने का प्रदर्शन देते हुए।

WRF की स्वयं सेवक प्रसिक्षाक मेलानी जियानग्रेको ने प्रतिभागियों को कान पर मौजूद शेन मेन (Shen Men) पॉइंट के बारे में बताया। मेलानी ने समझाया कि कान की ट्रायंगुलर वैली में स्थित शेन मेन पॉइंट शरीर को गहरा आराम देता है और कान के अन्य रिफ्लेक्स पॉइंट्स के असर को भी बढ़ा देता है। इसके बाद मेलानी ने कान के निचले हिस्से में मौजूद मसल रिलैक्सेशन पॉइंट (Muscle Relaxation Point) को दिखाया और बताया कि ये दोनों रिफ्लेक्स पॉइंट्स सामान्य रूप से हमारी रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हो सकते हैं।



मेलानी, कानों पर शेन मेन पॉइंट की जगह दिखाते हुए।



Right Ear Left Ear

कानों पर शेन मेन और मसल रिलैक्सेशन पॉइंट्स के स्थान।



मेलानी, कानों पर मसल रिलैक्सेशन पॉइंट की जगह दिखाते हुए।

इसके बाद, WRF बोर्ड मेंबर और स्वयं सेवक प्रसिक्षाक **टीना मेयेर** ने कान पर मौजूद रीढ़ की हड्डी के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के बारे में विस्तार से समझाया। उन्होंने सर्वाइकल/नेक (गर्दन) रिफ्लेक्स पॉइंट्स से शुरुआत की, फिर मिड-बैक/थोरैसिक (पीठ का मध्य भाग) पर आई, और अंत में लम्बर/सैकरल/कॉक्सिक्स (पीठ का निचला हिस्सा) रिफ्लेक्स पॉइंट्स के साथ इसे पूरा किया। टीना ने इन रिफ्लेक्स पॉइंट्स को दबाकर रखने और उन पर धीरे-धीरे आगे बढ़ने की तकनीक को जारी रखा, वे या तो एक बार में एक कान पर यह करतीं या फिर दोनों कानों पर एक साथ।



टीना, कानों पर नेक (गर्दन) रिफ्लेक्स पर काम करने का तरीका दिखाते हुए।



टीना, कानों पर थॉरेसिक रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।

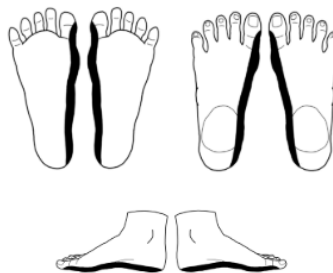


टीना, कानों पर लम्बर रिफ्लेक्स की जगह दिखाते हुए।

पैरों पर रीढ़ के रिफ्लेक्स पॉइंट्स का प्रदर्शन **स्टेफनी सबूनचियन** द्वारा किया गया। प्रदर्शन के लिए प्लास्टिक के पैर का इस्तेमाल करते हुए, स्टेफनी ने पीठ के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के क्रम को समझाया, जिसकी शुरुआत एड़ी के मध्य भाग (midline heel) से होती है और यह आर्च (घुमावदार हिस्से) से होते हुए पैर के अंगूठे तक ऊपर जाता है। अपने खुद के पैर का उपयोग करते हुए, उन्होंने दिखाया कि कैसे पैर को आराम से अपनी गोद में क्रॉस करके रखा जा सकता है, और काम करते समय दूसरे हाथ से पैर को सहारा दिया जा सकता है। स्टेफनी ने बताया कि पैर के स्पाइनल रिफ्लेक्स मैप पर डाइमेंशनल और लीनियर, दोनों तरह से काम किया जा सकता है, और अगर पीठ के किसी खास हिस्से में कोई तकलीफ या परेशानी हो, तो सबसे पहले उस हिस्से पर काम किया जा सकता है।



स्टेफनी, पैरों पर लम्बर रिफ्लेक्स पर काम करने का तरीका दिखाते हुए।

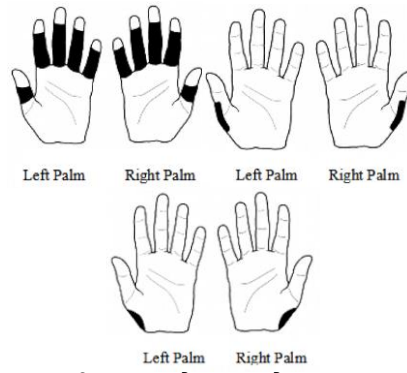


पैरों पर रीढ़ के रिफ्लेक्स पॉइंट्स के स्थान



स्टेफनी, पैरों पर थॉरेसिक रिफ्लेक्स पर काम करने का तरीका दिखाते हुए।

वर्कशॉप के आखिरी हिस्से में WRF बोर्ड मेंबर और स्वयं सेवक प्रसिद्धाक **सारा चामेइड्स (Sara Chameides)** ने हाथों पर उन क्षेत्रों के बारे में बताया जहाँ रीढ़ के रिफ्लेक्स पॉइंट्स होते हैं। सारा ने अपने खुद के हाथों को मॉडल के रूप में दिखाते हुए स्पष्ट किया कि हाथों का स्पाइनल रिफ्लेक्स मैप कलाई से शुरू होकर अंगूठे तक हाथ की मध्य रेखा पर जाता है। पैर की ही तरह यह बताते हुए उन्होंने कहा कि हाथ के स्पाइनल रिफ्लेक्स मैप पर भी बिना किसी विशेष क्रम के श्री-डायमेंशनली (चारों तरफ से) काम किया जा सकता है। सारा ने हाथों पर इसका बार-बार अभ्यास करने की सलाह दी क्योंकि यह एक ऐसा हिस्सा है जहाँ कभी भी और आसानी से काम किया जा सकता है।



सारा, अपने हाथ पर
सर्वाइकल स्पाइन
रिफ्लेक्स दिखाते हुए।

कानों पर सर्वाइकल, थैरेसिक और लम्बर रिफ्लेक्स के
स्थान।

सारा, अपने हाथ पर लम्बर
स्पाइन रिफ्लेक्स दिखाते
हुए।

चाहे व्यक्तिगत रूप से हो या ऑनलाइन, WRF की ये वर्कशॉप्स के प्रतिभागियों को रिफ्लेक्सोलॉजी का ज्ञान देने, सेल्फ-हेल्प के लिए सही रिफ्लेक्स पॉइंट्स तक पहुँचने, रिफ्लेक्स एरिया पर काम करते समय क्या उम्मीद करनी चाहिए और क्या नहीं, और इन तकनीकों से अच्छी तरह परिचित होने में काफी असरदार साबित हो रही हैं। वर्ल्ड रिफ्लेक्सोलॉजी फाउंडेशन आने वाले समय में भी इन ऑनलाइन ज़ूम इवेंट्स को जारी रखेगा। अधिक जानकारी के लिए, कृपया उनकी वेबसाइट www.worldreflexologyfoundation.org देखें और उनके न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करें।



Copyright © 2025 World Reflexology Foundation

Email: info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

इस आर्टिकल का पुनः उपयोग किया जा सकता है, बशर्ते इसका उपयोग संपूर्ण रूप से बिना किसी जोड़ या बदलाव के किया जाए और इसमें यह अंतिम स्रोत पैराग्राफ शामिल हो। वित्तीय लाभ (कमाई) के लिए इस आर्टिकल का पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है।