

**Ռեֆլեքսոթերապիայի Համաշխարհային
Հիմնադրամ.
անվճար առցանց ինքնօգնության
աշխատարան
ստամոքսի առողջությունն թեմայով**

Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի (WRF) 2024 թվականի առաջին աշխատարանը նվիրված էր ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիային ստամոքսի առողջության գործում: «Փորս ցավում է» արտահայտությունը տարածված զանգատ է ինչպես երեխաների, այնպես էլ մեծահասակների շրջանում: Որքան հրաշալի է ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի տեխնիկաների միջոցով նվազեցնել այդ հատվածում ծագող անհարմարությունները:

Աշխարհի տարբեր երկրներից՝ Նոր Չելանդիայից մինչև Կանադա, դիտումներ ունեցող այս անվճար, ոչ մասնագիտական ուղղվածությամբ առցանց աշխատարանը հենց այդ նպատակին էր ծառայում: Կիրառելով առաջնահերթ ռեֆլեքսոթերապիայի մեթոդը՝ WRF-ի կամավոր դասընթացավարները ցուցադրեցին, թե ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների որ հատվածներում պետք է աշխատել առաջնային, երկրորդ և երրորդ փուլերով առավել արդյունավետ արդյունքի հասնելու համար:

Այս աշխատարանի ընթացքում WRF-ի խորհրդի անդամներ **Բիլ Ֆլոկկոն, Ստեֆանի Սաբունչյանը, Փոլ Հարվին, Միտտա Ուայզը** և կամավոր դասընթացավար **Լիզ վան Բիկը** մեկժամյա պրեզենտացիայի ընթացքում ուղղորդեցին մասնակիցներին:



Ստեֆանի Սաբունչյան՝ վարող:
Ի՞նչ է Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը



Բիլ Ֆլոկկո. Ի՞նչ է ռեֆլեքսոլոգիան:
Առաջնահերթ ռեֆլեքսավորում և փուլային ռեֆլեքսավորում



Ավելի քան 90 մասնակից աշխարհի 4 մայրցամաքներից և 8 երկրներից

Ի՞նչ է ռեֆլեքսոթերապիան:

Այն նուրբ, ոչ ինվազիվ մեթոդ է, որը նպաստում է ցավերի և անհարմարությունների նվազեցմանը զանգատների մեղմման միջոցով: Ռեֆլեքսոլոգիան հիմնված է մարմնի քարտեզների վրա, որոնք արտացոլում են մարդու մարմնի կառուցվածքը և գտնվում են ոտքերի, ձեռքերի և արտաքին ականջների վրա: Նուրբ ճնշման կիրառմամբ հնարավոր է աշխատել այդ քարտեզների համապատասխան հատվածների վրա՝ ազդելով օրգանի կամ գոտու վրա:

Ստամոքսի առողջությունը ենթադրում է ոչ միայն ստամոքսի ռեֆլեքսային կետերի վրա կենտրոնացում, այլ նաև վերին ձախ որովայնային շրջանի աջակցող գոտիների ընդհանուր թուլացում:

Վարող **Ստեֆանի Սաբունջյանը** ներկայացրեց **Բիլ Տլոկոյին**, ով հաջորդիվ բացատրեց առաջնահերթ ռեֆլեքսավորման առավելությունները: Բիլը խոսեց շուրջ 40 տարի առաջ կատարված բացահայտումների մասին, որոնք ցույց են տվել, որ ռեֆլեքսոլոգիայի կիրառումը որոշակի հերթականությամբ տարբեր առողջական խնդիրների դեպքում ավելի արդյունավետ է ցավի մեղմացման տեսանկյունից:

Բիլը հարց հնչեցրեց. եթե երեք գոտիների վրա առաջին, երկրորդ և երրորդ հերթով աշխատելը կարող է առավելագույն թեթևացում ապահովել, ապա ինչու՞ չսովորել մեթոդը հենց այդ հերթականությամբ:

Նա նաև ներկայացրեց Գունային քարտեզի առավելությունները, որը մարմինը բաժանում է գունային հատվածների: Այդ գունավորված գոտիները ցույց են տալիս, թե ինչպես կարելի է ինքնուրույն կիրառել ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան սեփական մարմնի վրա:

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Feet</p>  <p style="text-align: center;">Bottom Right Bottom Left Top Right Top Left</p>	
<p>Լիզ վան Բիկ. «բուժ մատի քայլք/գլորում» տեխնիկա</p>	<p>Ստամոքսի խնդիրների դեպքում՝ նախ ոտքերը</p>	<p>Լիզ վան Բիկ. ստամոքսի ռեֆլեքսային կետ</p>

Ստամոքսի առողջությանը նպաստելու առաջնահերթ գոտին ոտքերն էին: Լիզ վան Բիկը սկսեց ձախ ոտքից՝ բացատրելով, որ պետք է աշխատել դիֆրագմայի գծից ներքև՝ բարձիկի և փափուկ հատվածի տակ գտնվող տարածքում: Նա ցուցադրեց «բուժ մատի քայլք» տեխնիկան՝ նկարագրելով այն որպես բուժ մատի փոքր, աստիճանական շարժումներ հյուսվածքի վրայով՝ ուշադրություն դարձնելով նրան, որ ճնշումը չլինի չափազանց խորը և ցավ չպատճառի, սակայն բավարար լինի շարժումը զգալու համար:

Ոտքին հարմար հասանելիությունն ապահովելու համար Լիզը իր ձախ ոտքը խաչեց աջ ծնկի վրա՝ նշելով, որ ծնկի տակ բարձ դնելը կարող է օգտակար լինել, սակայն պետք չէ այդ դիրքն ընդունել, եթե այն որևէ անհարմարություն է առաջացնում: Նա սկսեց ոտքի միջային՝ կամարային հատվածից՝ առաջարկելով, որ այդ հատվածը կարող է առավել հասանելի լինել աշխատանքի համար:

Ցուցադրելով իր սեփական ոտքի վրա՝ Լիզը շարժվեց ոտքի լայնքով՝ ընդգրկելով ստամոքսի ռեֆլեքսային ավելի լայն գոտին դրանով իսկ նպաստելով վերին ձախ որովայնային շրջանի համապատասխան մկանների թուլացմանը:

Այնուհետև նա ներկայացրեց հաջողության մի դեպք, երբ իր հաճախորդներից մեկը կիրառել էր այս ինքնօգնության տեխնիկան ստամոքսի խնդրի դեպքում: Մոտ հինգ րոպե անց հաճախորդը ստիպված էր սենյակից դուրս գալ՝ ստացված դրական արդյունքի պատճառով: Վերադառնալուց հետո նա զարմացած էր աշխատանքի արդյունավետությունից և արդյունքներից:

Վերջում Լիզը խորհուրդ տվեց աշխատել նաև աջ ոտքի վրա՝ կենտրոնանալով միջային կամարի փոքր հատվածի վրա և կրկին ընդգծելով, որ դանդաղ և կանոնավոր աշխատանքը հանգեցնում է առավել լավ արդյունքների:

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Hands</p>  <p style="text-align: center;">Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right</p>	
<p>Փոլ Ջարվի. ստամոքսի ռեֆլեքսային կետի տեղակայումը</p>	<p>Ստամոքսի խնդիրների դեպքում՝ 2-րդ հերթին՝ ձեռքերը</p>	<p>Փոլ Ջարվի. ստամոքսի ռեֆլեքսոթերապիայի տեխնիկաներ</p>

Երկրորդ առաջնահերթ գոտին՝ ձեռքը, ներկայացրեց **Փոլ Ջարվին**: Փոլը ցույց տվեց, որ ձախ ձեռքի վրա ուշադրության կենտրոնացման հատվածը գտնվում է այն վայրում, որտեղ բութ մատը միանում է ձեռքին, ինչպես նաև ափի փափուկ կենտրոնական մասում:

Ցուցադրելով, թե ինչպես կարելի է ձախ ձեռքը պահել աջ ձեռքի մեջ, Փոլը կիրառեց նախապես ներկայացված «բութ մատի քայլք» տեխնիկան՝ աշխատելով ստամոքսի ռեֆլեքսային գոտու վրա: Նա առաջարկեց դիտողներին փորձել տեխնիկան իրենց սեփական ձեռքերի վրա և ցույց տվեց, թե ինչպես կարելի է բութ մատի քայլքով աշխատել ափի լայնքով՝ դաստակից մինչև մատներ:

Նա ընդգծեց, որ ամբողջ գոտին դանդաղ և կանոնավոր կերպով մշակելը, հնարավորության դեպքում առնվազն 5 րոպե և մինչև 15 րոպե, կարող է նպաստել նկատելի դրական փոփոխությունների:

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Ears</p>  <p style="text-align: center;">Right Ear Left Ear</p>	
<p>Ստեֆանի Սաբունչյան. ստամոքսի ռեֆլեքս (պլաստիկ ականջի մոդել)</p>	<p>Ստամոքսի խնդիրների դեպքում՝ 3-րդ հերթին՝ ականջները</p>	<p>Ստեֆանի Սաբունչյան. ստամոքսի ռեֆլեքսային կետ</p>

Վերջին առաջնահերթ գոտին, որը ներկայացվեց, արտաքին ականջներն էին. այն ուսուցանեց Ստեֆանի Սաբունչյանը: Ցուցադրության համար նա օգտագործեց մեծ պլաստիկ ականջի մոդել և ընդգծեց, որ ստամոքսի ռեֆլեքսային կետը գտնվում է ականջի կենտրոնական հատվածում՝ վերին և ստորին փոսիկների միջև:




Նա բացատրեց այս կետը գտնելու երկու եղանակ: Առաջինը՝ սկսել ականջի անցքից և թեթևակի բարձրանալով ակոսի երկայնքով՝ հասնել երկու փոսիկների միջև գտնվող

խորշին, ապա մատի ծայրով մեղմորեն հարթեցնել այդ հատվածը: Երկրորդ եղանակը՝ հետևել ականջի արտաքին եզրագծին դեպի դեմքի կողմը՝ մատը շարժելով երկու փոսիկների միջև և շոշափելով համապատասխան խորշը:

խորհուրդ տրվեց այս կետը միաժամանակ պահել երկու ականջների վրա և, հնարավորության դեպքում, պարանոցի լարվածությունը նվազեցնելու նպատակով արմուկները հենել սեղանին: Լավագույն արդյունքի համար խորհուրդ է տրվում պահումը շարունակել առնվազն 5 րոպե կամ ավելի:

Ստեֆանին պատմեց մի դեպք, երբ մեքենայով լեռնային ճանապարհով բարձրանալիս իրեն վատ էր զգացել՝ տրանսպորտային շարժման պատճառով առաջացած սրտխառնոցի հետևանքով: Նա ճանապարհի մնացած հատվածում պահել էր այս կետը և նպատակակետ հասնելիս արդեն իրեն զգում էր շատ ավելի լավ: Իր րտխառնոցն անցել էր: Սակայն հետևից եկող իր ընտանիքի անդամը հասել էր շատ վատ վիճակում: Ստեֆանին ցույց տվեց նրան այս կետը և առաջարկեց պահել այն: Մոտ 10 րոպե անց ընտանիքի անդամի անհարմարությունը զգալիորեն նվազել էր:

Ստեֆանին ընդգծեց, որ մատի ծայրը ընդգրկում է ստամոքսի ռեֆլեքսային ավելի լայն գոտին, ինչը նպաստում է վերին որովայնային շրջանի ընդհանուր թուլացմանը:

		
<p>Ավելի քան 90 մասնակից աշխարհի 4 մայրցամաքներից և 8 երկրներից</p>	<p>Միտտա Ուայզ. ամփոփում — ստամոքսի ռեֆլեքսային կետերը ոտքերի, ձեռքերի և ականջների վրա</p>	<p>Ավելի քան 90 մասնակից աշխարհի 4 մայրցամաքներից և 8 երկրներից</p>

Միտտա Ուայզը խրախուսեց մասնակիցներին այցելել www.worldreflexologyfoundation.org կայքը՝ WRF-ի գործունեության և ռեֆլեքսոթերապիայի վերաբերյալ առավել մանրամասն տեղեկություններ ստանալու համար: Նույն կայքում հնարավոր է նաև գրանցվել տեղեկագրին:

Միտտան նաև ամփոփեց ներկայացված առաջնահերթ ռեֆլեքսային գոտիները և դրանց վրա աշխատելու եղանակները: Նա խորհուրդ տվեց ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան կիրառել կանոնավոր կերպով՝ առնվազն 5 րոպե, իսկ հնարավորության դեպքում՝ ավելի երկար: Ինչպես ցանկացած ռեֆլեքսոլոգիայի, այնպես էլ ինքնօգնության պարագայում, կարևոր է պահպանել բավարար ջրային ընդունում:

Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի նպատակը Աշխարհի տարբեր երկրների մարդկանց առողջության բարելավումն է: Ինքնօգնության ռեֆլեքսոլոգիան սահմաններ չի ճանաչում: Առցանց աշխատաժողովները, աշխատաժողովների տեսանյութերը և նման հոդվածները տրամադրվում են անվճար և հասանելի են www.worldreflexologyfoundation.org կայքում: Կազմակերպությունը ամբողջությամբ գործում է կամավորական հիմունքներով: WRF-ը իր գործունեությունն ու զարգացման ծրագրերը ֆինանսավորում է նվիրատվությունների և դրամաշնորհների շնորհիվ:

Նվիրատվություն կարելի է կատարել www.worldreflexologyfoundation.org կայքում կամ
նուղարկել փոստով`
P.O. Box 821, La Verne, CA 91750:

Խնդրում ենք աջակցել` տարածելով տեղեկությունը այս անվճար ինքնօգնության
ռեֆլեքսոլոգիայի կրթական ծրագրերի մասին: Հիշեցրեք ձեր ընտանիքի անդամներին,
ընկերներին, հարևաններին և գործընկերներին մասնակցել WRF-ի հաջորդ անվճար
առցանց ռեֆլեքսոլոգիայի աշխատաժողովին:

*Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) շահույթ չհետապնդող
կազմակերպություն է, որը չի զբաղվում ռեֆլեքսոլոգիայի մասնագիտական
գործունեության առաջխաղացմամբ: Համաձայն իր առաքելության` WRF-ը գործում է
որպես մարդասիրական նախաձեռնություն` ուղղված աշխարհի մարդկանց առողջության
բարելավմանը:

Հեղինակային իրավունք © 2024 Ռեֆլեքսոլոգիայի համաշխարհային հիմնադրամ

Էլ. փոստ` info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

Սույն հոդվածը վերահրատարակումը թույլատրվում է` պայմանով, որ այն օգտագործվի ամբողջությամբ,
առանց հավելումների կամ փոփոխությունների, և ներառի տվյալ վերջնական աղբյուրի պարբերությունը:
Հոդվածի վերահրատարակումը ֆինանսական փոխհատուցման կամ շահույթի նպատակով անթույլատրելի
է: