

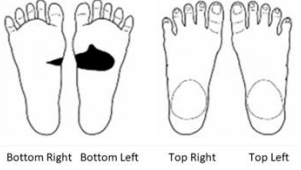
	World Reflexology Foundation मुफ्त ऑनलाइन सेल्फ-हेल्प पेट की सेहत के लिए वर्कशॉप
---	--

World Reflexology Foundation की 2024 की पहली वर्कशॉप 'पेट की सेहत के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी' पर केंद्रित थी। "मेरे पेट में दर्द है" यह एक ऐसी आम समस्या है जो बच्चों से लेकर बड़ों तक, हर किसी को परेशान करती है। ऐसे में, इस दर्द और बेचैनी से राहत पाने के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी की तकनीकों का इस्तेमाल करना वाकई एक बेहतरीन तरीका है। न्यूज़ीलैंड से लेकर कनाडा तक, पूरी दुनिया के दर्शकों के साथ इस मुफ्त ऑनलाइन, गैर-व्यावसायिक वर्कशॉप ने यही काम किया। 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग' का उपयोग करते हुए, WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों ने यह सिखाया कि सबसे अच्छे परिणाम पाने के लिए सबसे पहले, दूसरे और तीसरे नंबर पर अपने पैरों, हाथों और बाहरी कानों पर कहाँ काम करना चाहिए। इस वर्कशॉप में WRF के बोर्ड के सदस्य **बिल फ्लोको**, **स्टेफनी सबूनचियन**, **पॉल हार्वे**, **मिट्टा वाइज** और स्वयंसेवक प्रशिक्षक **लिज़ वैन बीक** ने एक घंटे के प्रेजेंटेशन में आए हुए लोगों का मार्गदर्शन किया।

		
स्टेफनी सबूनचियन: संचालक। World Reflexology Foundation क्या है?	बिल फ्लोको: रिफ्लेक्सोलॉजी क्या है? प्रायोरिटी रिफ्लेक्सिंग और प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग क्या है?	दुनिया भर के 4 महाद्वीपों और 8 देशों से आए 90 से अधिक प्रतिभागी।

रिफ्लेक्सोलॉजी क्या है? यह आराम के माध्यम से दर्द और तकलीफों से राहत पाने का एक हल्का और गैर-आक्रामक तरीका है। रिफ्लेक्सोलॉजी में ऐसे नक्शों का उपयोग किया जाता है जो मानव शरीर से मिलते-जुलते हैं और ये हमारे पैरों, हाथों और बाहरी कानों पर पाए जाते हैं। हल्के दबाव का उपयोग करके, कोई भी व्यक्ति इन नक्शों के उन हिस्सों पर काम कर सकता है जो शरीर के प्रभावित अंग से जुड़े होते हैं। पेट के स्वास्थ्य में न केवल पेट के रिफ्लेक्स पॉइंट्स पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है, बल्कि ऊपरी बाएं पेट के क्षेत्र के सभी सहायक हिस्सों को आराम देना भी शामिल है।

वर्कशॉप का संचालन करते हुए, **स्टेफनी सबूनचियन** ने **बिल फ्लोको** का परिचय कराया ताकि वे 'प्रायोरिटी रिफ्लेक्सोलॉजी' के फायदों के बारे में बता सकें। बिल ने दर्शकों को 40 साल पहले हुई उन खोजों की जानकारी दी, जो यह साबित करती हैं कि अलग-अलग स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक खास क्रम में रिफ्लेक्सोलॉजी करने से दर्द में बहुत अधिक सफलता के साथ आराम मिलता है। बिल ने एक सवाल सामने रखा कि यदि सबसे ज्यादा राहत पाने के लिए इन तीन क्षेत्रों पर पहले, दूसरे और तीसरे नंबर के क्रम में काम किया जाता है, तो फिर इसे उसी प्राथमिकता के क्रम में क्यों न सीखा जाए? इसके अतिरिक्त, बिल ने 'कलर चार्ट' के फायदों के बारे में भी बताया, जो शरीर को अलग-अलग क्षेत्रों में दर्शाने के लिए रंगों का उपयोग करता है। ये रंगीन क्षेत्र इस बात से जुड़े हैं कि अपने शरीर पर खुद से की जाने वाली सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी कहाँ करनी है।

	Reflex Location for Stomach on the Feet  Bottom Right Bottom Left Top Right Top Left	
लिज़ वैन बीक: थंब वॉक/रोल तकनीक	पेट की समस्याओं के लिए: पैर पहले	लिज़ वैन बीक: पेट के रिफ्लेक्स

पेट के स्वास्थ्य में सुधार के लिए सबसे पहली प्राथमिकता पैरों को दी गई थी। **लिज़ वैन बीक** ने बाएं पैर की डायग्राम लाइन के नीचे, यानी पैर के तलवे के ऊपरी गद्देदार हिस्से के नीचे के कोमल क्षेत्र पर निर्देश देना शुरू किया। उन्होंने 'थंब वॉक' तकनीक का प्रदर्शन किया, जिसमें अंगूठे को त्वचा पर छोटे-छोटे मूवमेंट्स के साथ धीरे-धीरे आगे बढ़ाया जाता है। उन्होंने इस बात पर ध्यान देने को कहा कि दबाव इतना गहरा न हो कि दर्द हो, लेकिन दबाव इतना पर्याप्त हो कि उसका मूवमेंट महसूस हो सके। अपने पैर तक पहुँचने के लिए, लिज़ ने अपने बाएं पैर को अपने दाएं घुटने के ऊपर रखा, उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि घुटने के नीचे तकिया रखना मददगार हो सकता है, लेकिन अगर इससे कोई असुविधा हो तो ऐसा न करें। लिज़ ने पैर के अंदरूनी हिस्से यानी आर्च साइड से शुरुआत की और बताया कि यहाँ पहुँचना सबसे आसान हो सकता है। अपने पैर पर प्रदर्शन करते हुए, लिज़ ने अंगूठे को पूरे पैर पर एक छोर से दूसरे छोर की दिशा में आगे बढ़ाया ताकि पेट का बड़ा रिफ्लेक्स क्षेत्र कवर हो सके, जिससे पेट के ऊपरी बाएं हिस्से की संबंधित मांसपेशियों को आराम मिले। इसके बाद, उन्होंने एक सफल कहानी साझा की, जिसमें उनके एक क्लाइंट ने पेट की समस्या के लिए इस सेल्फ-हेल्प तकनीक का उपयोग किया था। लगभग 5 मिनट तक ऐसा करने के बाद, मिले सकारात्मक परिणामों के कारण क्लाइंट को कुछ देर के लिए कमरे से बाहर जाना पड़ा। वापस आने पर, क्लाइंट इसके परिणामों और इस काम के प्रभाव को देखकर हैरान थी। लिज़ ने दाएं पैर पर भी यह काम करके समापन किया, जिसमें उन्होंने अंदरूनी आर्च के आसपास के एक छोटे से क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित किया और बेहतर परिणामों के लिए इसे धीरे-धीरे तथा बार-बार करने की बात दोहराई।

	Reflex Location for Stomach on the Hands  Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right	
पॉल हार्वे: पेट के रिफ्लेक्स पॉइंट की जगह	पेट की समस्याओं के लिए: हाथ दूसरे नंबर पर	पॉल हार्वे: पेट की रिफ्लेक्सिंग तकनीकें

दूसरी प्राथमिकता वाले क्षेत्र यानी हाथ का मार्गदर्शन **पॉल हार्वे** ने किया। पॉल ने बाएं हाथ के उस फोकस क्षेत्र को दिखाया जहाँ अंगूठा हाथ से जुड़ा है और वहाँ से लेकर हथेली के बीच के कोमल क्षेत्र तक का हिस्सा आता है। दर्शकों को यह दिखाते हुए कि कैसे अपने बाएं हाथ को दाएं हाथ से सहारा देकर पकड़ना है, पॉल ने पेट के रिफ्लेक्स क्षेत्र पर काम करने के लिए पहले दिखाई गई 'थंब वॉक' तकनीक का उपयोग किया।

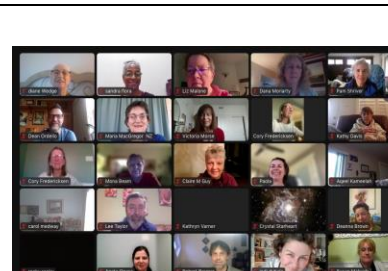
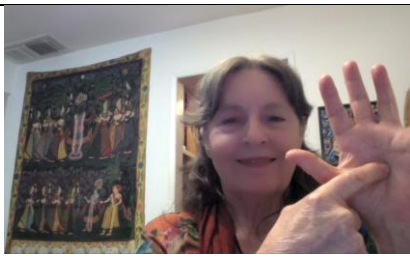
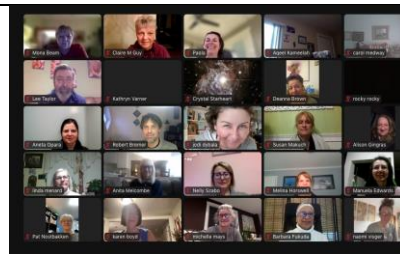
दर्शकों को अपने हाथों पर इसका अभ्यास करने का सुझाव देते हुए, उन्होंने हथेली के एक छोर से दूसरे छोर तक और कलाई से उंगलियों की ओर थंब वॉक करने का प्रदर्शन किया। इस पूरे क्षेत्र को धीरे-धीरे और बार-बार कवर करने के फायदे बताते हुए उन्होंने कहा कि यदि संभव हो, तो इसके लिए कम से कम 5 मिनट और अधिकतम 15 मिनट का समय दें, जिससे सकारात्मक बदलाव देखे जा सकते हैं।

	Reflex Location for Stomach on the Ears  Right Ear Left Ear	
स्टेफनी सबूनचियन: प्लास्टिक के कान पर पेट के रिफ्लेक्स	पेट की समस्याओं के लिए: कान तीसरे नंबर पर	स्टेफनी सबूनचियन: पेट के रिफ्लेक्स

तीसरी और अंतिम प्राथमिकता वाले क्षेत्र यानी बाहरी कानों के बारे में **स्टेफनी सबूनचियन** ने बताया। प्रदर्शन करने के लिए एक बड़े प्लास्टिक के कान का उपयोग करते हुए, स्टेफनी ने बताया कि पेट का रिफ्लेक्स पॉइंट कान के केंद्र में, ऊपरी और निचले उभारों के ठीक बीच में होता है।

इस पॉइंट को खोजने के दो तरीके बताए गए। पहला तरीका यह था कि कान के छेद से शुरुआत करें और थोड़ा ऊपर की ओर बढ़ते हुए दोनों उभारों के बीच के गड्ढे तक पहुँचें, फिर अपनी उंगली के पोर से उसे हल्के से दबाएँ। दूसरा तरीका यह था कि कान के बाहरी हिस्से से शुरुआत करते हुए चेहरे की तरफ उंगली लाएँ, इसे दोनों उभारों के बीच से गुज़ारें और उस गड्ढे को महसूस करें। इस पॉइंट को दोनों कानों पर एक साथ दबाकर रखना चाहिए, और यदि संभव हो, तो गर्दन के तनाव को कम करने के लिए अपनी कोहनियों को किसी टेबल पर टिका लें। इस पॉइंट को कम से कम 5 मिनट या उससे अधिक समय तक दबाकर रखने से सबसे अच्छे परिणाम मिलते हैं।

स्टेफनी ने अपनी एक कहानी साझा की जब वे कार से एक पहाड़ पर जा रही थीं और उन्हें मोशन सिकनेस (सफर में उल्टी या चक्कर आना) होने लगा। उन्होंने पूरे सफर के दौरान खुद इस पॉइंट को दबाकर रखा और जब वे अपनी मंज़िल पर पहुँचीं, तो काफी बेहतर महसूस कर रही थीं। उनकी कार-सिकनेस पूरी तरह ठीक हो चुकी थी। हालाँकि, उनके परिवार की एक सदस्य जो पीछे दूसरी गाड़ी में आ रही थीं, जब वहाँ पहुँचीं तो उनकी तबीयत बहुत खराब थी। स्टेफनी ने उन्हें यह पॉइंट दिखाया और इसे दबाकर रखने का सुझाव दिया। 10 मिनट के बाद ही उस पारिवारिक सदस्य को अपनी परेशानी से राहत मिल गई। स्टेफनी ने बताया कि हमारी उंगली का पोर पेट के रिफ्लेक्स के बड़े क्षेत्र को कवर कर लेता है, जिससे पेट के ऊपरी हिस्से की मांसपेशियों को बहुत आराम मिलता है।

		
दुनिया भर के 4 महाद्वीपों और 8 देशों से आए 90 से अधिक प्रतिभागी।	मिट्टा वाइज: समीक्षा पैरों, हाथों और कानों पर पेट के रिफ्लेक्स।	दुनिया भर के 4 महाद्वीपों और 8 देशों से आए 90 से अधिक प्रतिभागी।

मिट्टा वाइज ने सभी प्रतिभागियों को www.worldreflexologyfoundation.org पर जाने के लिए प्रोत्साहित किया, ताकि वे रिफ्लेक्सोलॉजी और WRF के कार्यों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकें। वहाँ न्यूज़लेटर के लिए साइन-अप करने का विकल्प भी उपलब्ध है। इसके साथ ही, मिट्टा ने वर्कशॉप में बताए गए मुख्य रिफ्लेक्स क्षेत्रों और उन पर काम करने के तरीकों को एक बार फिर दोहराया। उन्होंने समझाया कि बेहतर परिणामों के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी को नियमित रूप से करें, और कम से कम 5 मिनट या समय मिलने पर उससे अधिक समय तक करें। उन्होंने यह सलाह भी

दी कि किसी भी प्रकार की रिफ्लेक्सोलॉजी (यहाँ तक कि सेल्फ-हेल्प) की तरह ही शरीर को हाइड्रेटेड रखना (यानी पर्याप्त पानी पीना) बेहद आवश्यक है।

पूरी दुनिया के लोगों के स्वास्थ्य में सुधार लाना ही World Reflexology Foundation का उद्देश्य है। सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी की कोई सीमाएँ नहीं हैं। ऑनलाइन वर्कशॉप, वर्कशॉप के वीडियो और इस जैसे वर्कशॉप आर्टिकल हमारी वेबसाइट www.worldreflexologyfoundation.org* पर बिल्कुल मुफ्त उपलब्ध हैं। यह संस्था पूरी तरह से स्वैच्छिक आधार पर चलाई जाती है। अपने प्रचार-प्रसार और विकास के लिए WRF दान और अनुदान पर निर्भर है। दान हमारी वेबसाइट www.worldreflexologyfoundation.org पर स्वीकार किए जाते हैं, या डाक द्वारा इस पते पर भेजे जा सकते हैं: P.O. Box 821, La Verne, CA 91750. कृपया इन मुफ्त सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी शैक्षिक कार्यक्रमों के बारे में दूसरों को बताकर हमारी मदद करें। अपनी अगली WRF मुफ्त ऑनलाइन रिफ्लेक्सोलॉजी वर्कशॉप में अपने परिवार, दोस्तों, पड़ोसियों और सहकर्मियों को आमंत्रित करना न भूलें।

*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 © 2024 World Reflexology Foundation

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

इस लेख 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 लेख का पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता है।