



Teaching Self-Help Reflexology to the World

Ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիա կանանց առողջական խնդիրների դեպքում Նախադաշտանային համախտանիշ / դաշտան / դաշտանադադար

Անհավատալի է, սակայն դաշտան ունեցող կանանց շուրջ 75%-ի մոտ դիտվում է նախադաշտանային համախտանիշի որևէ դրսևորում, իսկ դաշտանադադար անցնող կանանց 85%-ը հայտնում է տարբեր տեսակի և տարբեր լրջության ախտանիշների մասին: Նման ցուցանիշների պայմաններում Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (World Reflexology Foundation – WRF) 2022 թվականի հոկտեմբերին կազմակերպել էր առցանց աշխատաժողով «Ինքնօգնության ռեֆլեքսալոգիա կանանց առողջական խնդիրների դեպքում» թեմայով:

Ինչպես նախորդ աշխատաժողովների դեպքում, այս անգամ էլ ոչ մասնագիտական ուղղվածությամբ դասընթացը կազմակերպվել էր անվճար և անցկացվել WRF-ի կամավոր դասընթացավարների կողմից: Աշխատարանը ներառում էր գործնական ցուցադրություններ, որպեսզի մասնակիցները կարողանային հետևել ընթացքին և միասին կատարելին վարժությունները՝ կենտրոնանալով ոտքերի, ականջների և ձեռքերի այն առաջնահերթ ռեֆլեքսային կետերի վրա, որոնք օգնում են հնարավորինս արագ մեղմել ախտանիշները:

Կամավոր դասընթացավար **Թինա Մայերը** աշխատաժողովը սկսեց մասնակիցների հետ ծանոթությամբ և ռեֆլեքսոթերապիայի հիմունքների համառոտ ներկայացմամբ: Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամի նախագահ Բիլ Ֆլոկկոն ներկայացրեց կազմակերպության համառոտ պատմությունը և դրա առաքելությունը, այն է՝ ինքնօգնության ռեֆլեքսոթերապիայի միջոցով ռեֆլեքսոթերապիայի առողջարար հատկանիշները հասանելի դարձնել աշխարհի բոլոր մարդկանց:

Աշխատաժողովները, որոնք համավարակից առաջ անցկացվում էին առկա ձևաչափով, այժմ տեղափոխվել են առցանց հարթակ և շարունակում են մնալ անվճար: Մինչ աշխատարանի անցկացումը բոլոր մասնակիցներին էլեկտրոնային փոստով ուղարկվել էր WRF-ի ռեֆլեքսոթերապիայի քարտեզը՝ կանանց առողջական խնդիրների համար առաջնահերթ ռեֆլեքսային կետերի նշումով:



Թինա Մայեր. վարողը ներկայացնում է ոտքի, ձեռքի և ականջի ռեֆլեքսոլոգիան



Բիլ Ֆլոկկո. Ի՞նչ է Ռեֆլեքսոլոգիայի համաշխարհային հիմնադրամը: Առաջնահերթ և փուլային ռեֆլեքսային աշխատանք

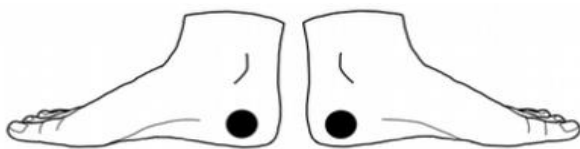


Մասնակիցներ ԱՄՆ-ից և աշխարհի տարբեր երկրներից

Առաջինը ցուցադրվեցին ուղքերը: Տուցադրեց կամավոր դասընթացավար **Միտտա Ուայզը**: Արգանդի ռեֆլեքսային կետը ներկայացվեց ներքին կոճի հատվածում՝ միջային կոճոսկրի (ներքին կոճի ոսկրի) անմիջապես ներքևում:

Միտտան ցուցադրեց «բուժ մատի գլորում» տեխնիկան ամբողջ հատվածի երկայնքով՝ բացատրելով, որ ցավի կամ գերզգայունության դեպքում պետք է թուլացնել ճնշումն ու աշխատել առավել Նրբորեն: Այս ռեֆլեքսային կետը կարող է լինել ցավոտ և բավականին զգայուն, եթե տվյալ պահին առկա են ախտանիշներ:

Միտտան նաև առաջարկեց ընդգրկել ավելի լայն տարածք՝ երկու ուղքերը, հավելելով, որ ավելի երկար աշխատելու դեպքում կարելի է հասնել ախտանիշների առավել էական մեղմացման:



Inner Right **Inner Left**
Արգանդի խնդիրներ. առաջին հերթին՝ ուղքերի ռեֆլեքսային կետերը



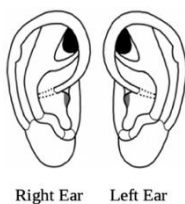
Միտտա Ուայզ. արգանդի ռեֆլեքսային կետ

Ըստ առաջնահերթության հաջորդը ականջներն էին. այստեղ ցուցադրեց և բացատրեց կամավոր դասընթացավար **Քեթի Ռեյնոլդսը**: Քեթին ցույց տվեց արգանդի ռեֆլեքսային կետը ականջի եռանկյուն փոսիկում: Նա ցուցադրելով բացատրեց, որ համապատասխան ռեֆլեքսային կետը հնարավոր է ընդգրկել ցուցամատի ծայրով շարժվելով դեպի դեմքի կողմը:

Տուցադրման միջոցով առաջարկվեց աշխատել երկու ականջների հետ միաժամանակ՝ հնարավորության դեպքում պահման ընթացքում ձեռքերի արմունկները սեղանին հենելով: Պահումը կարելի է շարունակել այնքան երկար, որքան կկամենաք՝ միաժամանակ կատարելով հանգիստ, խորը շնչառություն:

Ականջների հետ աշխատանքը շարունակելով՝ ներկայացվեց նաև գլխավոր Էնդոկրին կետը, որը նպաստում է հորմոնալ սեկրեցիայի հավասարակշռմանը: Հաճախ հենց հորմոնալ տատանումներն են առաջացնում դաշտանադադարին բնորոշ ախտանշաններ՝ օրինակ տաքության ալիքներ և գիշերային քրտնարտադրություն: Այս ազդեցիկ կետը գտնվում է տրագուսի անմիջապես ներքևում գտնվող ակոսում:

Կրկին կիրառելով ցուցամատի ծայրը, սակայն այս անգամ շատ ավելի մեղմ ճնշմամբ, Քեթին ցույց տվեց, թե ինչպես կարելի է Նրբորեն տեղադրել մատի ծայրը այդ ակոսում և պահել առանց սեղմելու՝ օգտագործելով երկու ականջներն էլ, այնքան երկար, որքան կցանկանաք:



Right Ear **Left Ear**
Արգանդի խնդիրների դեպքում՝ 2-րդ հերթին՝ ականջները



Քեթի Ռեյնոլդս. արգանդի ռեֆլեքսային կետ



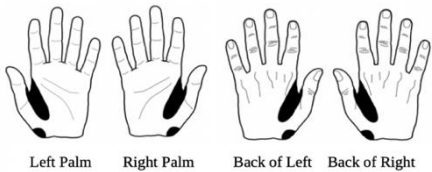
Սառա Շամեյդես. հիմնական Էնդոկրին կարգավորիչ կետ

Ըստ առաջնահերթության վերջին, սակայն ոչ պակաս կարևոր հատվածը ձեռքերն էին: Կամավոր դասընթացավար Լորի Յաննան մեկ ձեռքը մեղմ պահելով մյուսի մեջ՝ ցուցադրեց, թե որտեղ պետք է աշխատել, այն է՝ բուրբ մատի ներքևի հատվածում, դաստակի շրջանում, ուշադրություն դարձնելով ամբողջ գոտին մշակելուն: Այս հատվածում է գտնվում արգանդի ռեֆլեքսային կետը, որն առկա է երկու ձեռքերի վրա:

Լորին նշեց, որ հենց այս գոտին առօրյա գործունեության ընթացքում հաճախ գերծանրաբեռնվում է և սովորաբար հաճելի զգացողություն է առաջացնում ռեֆլեքսային մշակման ժամանակ:

Վերջին կետը գտնվում է մեծ միջմատային հատվածում՝ բթի և ցուցամատների միջև գտնվող փափուկ հյուսվածքային տարածքում: Լորին կիրառեց «սեղմման» մեթոդը՝ բուրբ մատը դնելով արտաքին կողմում, իսկ ցուցամատը՝ ափի մակերեսին, և խորհուրդ տվեց պահել այդ դիրքը առնվազն հինգ րոպե կամ ավելի:

Այս կետի մշակումը կարող է նպաստել որովայնային շրջանի լարվածության թուլացմանը, ինչի պատճառով այն հակացուցված է հղի կանանց:



Արգանդի խնդիրների դեպքում 3-րդը ըստ առաջնահերթության ձեռքերն էին



Լորի Յաննա. արգանդի ռեֆլեքսային կետ



Լորի Յաննա. միջմատային փափուկ հատված (բուրբ-ցուցամատ)

Աշխատաժողովն ավարտվեց կամավոր դասընթացավար **Սառա Շամեյդեսի** կողմից ներկայացված առաջնահերթ ռեֆլեքսային կետերի համառոտ ամփոփմամբ, որին հաջորդեց հարցուպատասխանի փուլը:

Խորհուրդ տրվեց, հնարավորության դեպքում, աշխատել ավելի երկար ժամանակահատվածներով և օրական մի քանի անգամ: Առաջարկվեց նաև ռեֆլեքսոթերապիայի հետո խմել բավարար քանակությամբ ջուր:

WRF-ի առաքելությունն է աջակցել աշխարհի բոլոր մարդկանց՝ ռեֆլեքսոթերապիայի առողջարար հատկություններից օգտվելու և դրանց միջոցով սեփական առողջության հանդեպ առավել տեղեկացված ու ակտիվ մոտեցում ձևավորելու գործում: Հիմնադրամը շարունակում է առաջարկել անվճար ինքնօգնության աշխատաժողովներ՝ առցանց կամ, եթե դա անվտանգ է, առկա ձևաչափով:

WRF-ը ամբողջությամբ հիմնվում է հանրության նվիրատվությունների և կամավորների աջակցության վրա:

WRF-ին նվիրատվություն կատարելու համար կարող եք այցելել՝ www.worldreflexologyfoundation.org

* Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամը (WRF) շահույթ չհետապնդող կազմակերպություն է, որը չի զբաղվում ռեֆլեքսոթերապիայի մասնագիտական (կարիերային) գործունեության առաջմղմամբ:

Հավատարիմ մնալով իր հայտարարած առաքելությանը՝ WRF-ը գործում է որպես մարդասիրական նախաձեռնություն՝ ուղղված աշխարհի տարբեր երկրների մարդկանց բարեկեցության բարելավմանը:

Յեղիակային իրավունք © 2022 Ռեֆլեքսոթերապիայի համաշխարհային հիմնադրամ

Էլ. փոստ՝ info@worldReflexologyfoundation.org

www.WorldReflexologyFoundation.org

Սույն հոդվածը կարող է վերահրատարակվել՝ պայմանով, որ այն օգտագործվի ամբողջությամբ, առանց հավելումների կամ փոփոխությունների, և ներառի սույն վերջնական աղբյուրի պարբերությունը:

Յոդվածի վերահրատարակումը ֆինանսական շահույթ ստանալու նպատակով անթույլատրելի է: