

महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी प्री-मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम/ मासिक धर्म / रजोनिवृत्ति

अविश्वसनीय रूप से, मासिक धर्म (menstruating) वाली 75% महिलाओं में किसी न किसी रूप में पीएमएस (PMS) के लक्षण होते हैं, और 85% रजोनिवृत्त (menopausal) महिलाएं विभिन्न प्रकार और गंभीरता के लक्षणों का अनुभव करने की बात स्वीकार करती हैं। इन बड़े आंकड़ों को ध्यान में रखते हुए, World Reflexology Foundation ने अक्टूबर 2022 में महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं को लक्षित करते हुए सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी के लिए एक ऑनलाइन वर्कशॉप का आयोजन किया। पिछले वर्कशॉप्स की तरह ही, यह गैर-व्यावसायिक वर्कशॉप मुफ्त में दी गई थी और इसका निर्देशन WRF के स्वयंसेवक प्रशिक्षकों द्वारा किया गया था। वर्कशॉप में व्यावहारिक प्रदर्शन शामिल थे ताकि उपस्थित लोग साथ-साथ इसका अभ्यास कर सकें, जिसमें इस बात पर ध्यान केंद्रित किया गया कि सबसे तेज़ राहत पाने के लिए पैरों, कानों और हाथों पर प्रायोरिटी रिफ्लेक्स कहाँ करना है।

स्वयंसेवक प्रशिक्षक टीना मेयर ने परिचय और रिफ्लेक्सोलॉजी के एक बुनियादी ट्यूटोरियल के साथ वर्कशॉप की शुरुआत की। World Reflexology Foundation के अध्यक्ष **बिल फ्लोको** ने गैर-लाभकारी संस्था का एक संक्षिप्त इतिहास दिया और सेल्फ-हेल्प रिफ्लेक्सोलॉजी के माध्यम से दुनिया भर में हर किसी तक रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्य लाभ पहुँचाने के इसके मिशन के बारे में बताया। ये वर्कशॉप, जो महामारी से पहले व्यक्तिगत रूप से आयोजित किए जाते थे, अब ऑनलाइन स्थानांतरित कर दिए गए हैं और लगातार मुफ्त बने हुए हैं। इस वर्कशॉप से पहले, सभी प्रतिभागियों को ईमेल द्वारा महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए प्राथमिकता वाले रिफ्लेक्स पॉइंट्स का एक WRF रिफ्लेक्सोलॉजी चार्ट भेजा गया था।



टीना मेयर: सुविधाप्रदाता पैर, हाथ और कान की रिफ्लेक्सोलॉजी के बारे में समझाते हुए

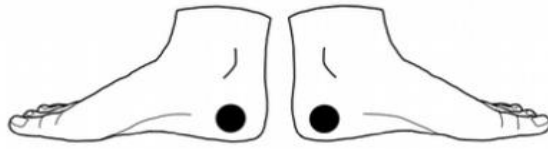


बिल फ्लोको: World Reflexology Foundation क्या है? प्रायोरिटी और प्रोग्रेशन रिफ्लेक्सिंग?



अमेरिका और दुनिया भर से आए प्रतिभागी

स्वयंसेवक प्रशिक्षक मिट्टा वाइज़ द्वारा प्रदर्शित किया गया पहला प्राथमिकता वाला क्षेत्र पैर था। गर्भाशय का रिफ्लेक्स पॉइंट (uterine reflex point) अंदरूनी टखने पर, ठीक मेडियल मैलियोलस (medial malleolus) के नीचे दिखाया गया था। मिट्टा ने पूरे क्षेत्र पर थंब रोल तकनीक का उपयोग करके प्रदर्शन किया और समझाया कि यदि कोई संवेदनशीलता या दर्द महसूस हो, तो दबाव कम करें और हल्के हाथों से काम करें। यदि कोई व्यक्ति लक्षणों का अनुभव कर रहा है, तो यह रिफ्लेक्स पॉइंट संवेदनशील और काफी दर्दनाक हो सकता है। मिट्टा ने आस-पास के बड़े क्षेत्र पर काम करने, दोनों पैरों पर काम करने का सुझाव दिया, और उन्होंने समझाया कि अधिक समय तक काम करने से अधिक राहत मिल सकती है।



Inner Right

Inner Left

गर्भाशय की समस्याओं के लिए: पैर पहली प्राथमिकता (1st)



मिट्टा वाइज: गर्भाशय रिफ्लेक्स

प्राथमिकता के क्रम में इसके बाद कानों का नंबर आया, जिसका निर्देशन स्वयंसेवक प्रशिक्षक **कैथी रेनॉल्ड्स** ने किया। कैथी ने प्रदर्शित किया कि कान पर गर्भाशय का रिफ्लेक्स पॉइंट ट्रायंगुलर फोसा (त्रिकोणीय घाटी) में स्थित होता है और तर्जनी के सिरे का उपयोग करके, चेहरे के थोड़ा करीब जाने पर, यह रिफ्लेक्स पॉइंट कवर हो जाता है। यह सुझाव दिया गया और प्रदर्शित किया गया कि दोनों कानों पर एक साथ काम करें और, यदि संभव हो, तो होल्ड करते समय अपनी कोहनियों को एक मेज पर टिका लें। आराम से गहरी सांसें लेते हुए, इस होल्ड को उतने समय तक किया जा सकता है जितने समय की अनुमति हो। कानों के साथ आगे बढ़ते हुए, 'मास्टर एंडोक्राइन पॉइंट' (Master Endocrine point) को हार्मोनल सेक्रेशन को संतुलित करने में मददगार दिखाया गया, जो अक्सर हॉट फ्लैशेस (अचानक गर्मी लगना) और रात में पसीना आने जैसे रजोनिवृत्ति (menopausal) के लक्षणों का कारण बनते हैं। यह शक्तिशाली पॉइंट ट्रेगस (चेहरे की तरफ वाला छोटा फ्लैप) के ठीक नीचे की नाली (groove) में स्थित होता है। एक बार फिर, तर्जनी के सिरे का उपयोग करते हुए, लेकिन इस बार बहुत कम दबाव के साथ, कैथी ने दिखाया कि कैसे तर्जनी की उंगली के सिरे को इस नाली में हल्के से रखा जाए और दोनों कानों का उपयोग करते हुए, जब तक समय मिले, इसे धीरे से दबाकर रखा जाए।



Right Ear Left Ear

गर्भाशय की समस्याओं के लिए: कान दूसरी प्राथमिकता (2nd)

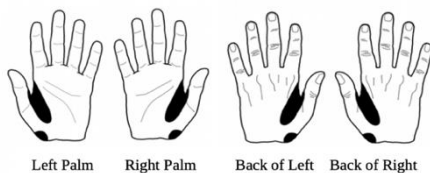


कैथी रेनॉल्ड्स: गर्भाशय रिफ्लेक्स (Uterine Reflex)



सारा चामेइडस: मास्टर एंडोक्राइन पॉइंट

प्राथमिकता के क्रम में सबसे आखिरी, लेकिन उतना ही महत्वपूर्ण, हाथ थे। स्वयंसेवक प्रशिक्षक लॉरी हन्ना ने कलाई के पास अंगूठे के नीचे कहाँ काम करना है, यह प्रदर्शित करने के लिए एक हाथ को दूसरे हाथ से सहारा दिया, और इस बात पर ध्यान दिया कि पूरे क्षेत्र पर काम किया जाए। यह क्षेत्र, जो गर्भाशय का रिफ्लेक्स (uterine reflex) है, दोनों हाथों पर पाया जाता है। लॉरी ने बताया कि दैनिक गतिविधियों के कारण यह विशेष क्षेत्र बहुत अधिक थक जाता है, इसलिए यहाँ रिफ्लेक्स करने पर अक्सर काफी अच्छा महसूस होता है। अंतिम पॉइंट 'बिग वेब' (big web) में स्थित था, जो अंगूठे और तर्जनी के बीच का हिस्सा है। लॉरी ने बाहर की तरफ अंगूठे और हथेली की सतह पर तर्जनी उंगली के साथ क्लैप मेथड का उपयोग किया और इसे कम से कम पांच मिनट या उससे अधिक समय तक दबाकर रखने की सिफारिश की। यह पेट के क्षेत्र (abdominal region) में तनाव को मुक्त करने में मदद कर सकता है, यही कारण है कि यह गर्भवती महिलाओं के लिए एक वर्जित उपाय हो सकता है।



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right

गर्भाशय की समस्याओं के लिए: हाथ तीसरी प्राथमिकता (3rd)



लॉरी हन्ना: गर्भाशय रिफ्लेक्स (Uterine Reflex)



लॉरी हन्ना: बिग वेब (Big Web)

वर्कशॉप का समापन स्वयंसेवक प्रशिक्षक सारा चामेइड्स द्वारा सभी प्रमुख प्राथमिकता वाले रिफ्लेक्स पॉइंट्स की एक संक्षिप्त समीक्षा के साथ हुआ, जिसके बाद एक प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित किया गया। यदि संभव हो, तो दिन में कई बार, अधिक समय के लिए अभ्यास करने की सिफारिश की गई थी। रिफ्लेक्सोलॉजी के बाद शरीर को हाइड्रेट करने का भी सुझाव दिया गया था।

WRF का मिशन दुनिया भर के सभी लोगों को रिफ्लेक्सोलॉजी के स्वास्थ्य संबंधी लाभों के साथ सशक्त बनाना है और यह ऑनलाइन मुफ्त सेल्फ-हेल्प वर्कशॉप की पेशकश जारी रखता है, या सुरक्षित होने पर व्यक्तिगत रूप से भी इसका आयोजन करता है। WRF पूरी तरह से जनता से मिलने वाले दान और स्वयंसेवकों के प्रयासों के समर्थन पर निर्भर करता है। WRF* को दान देने के लिए कृपया www.worldreflexologyfoundation.org पर जाएं।

The World Reflexology Foundation (WRF) एक गैर-लाभकारी फाउंडेशन है जो रिफ्लेक्सोलॉजी पेशे के व्यावसायिक पहलू को बढ़ावा नहीं देता है। अपने घोषित मिशन के रूप में, WRF दुनिया भर के लोगों की भलाई के लिए एक मानवीय परियोजना के रूप में काम करता है।

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।