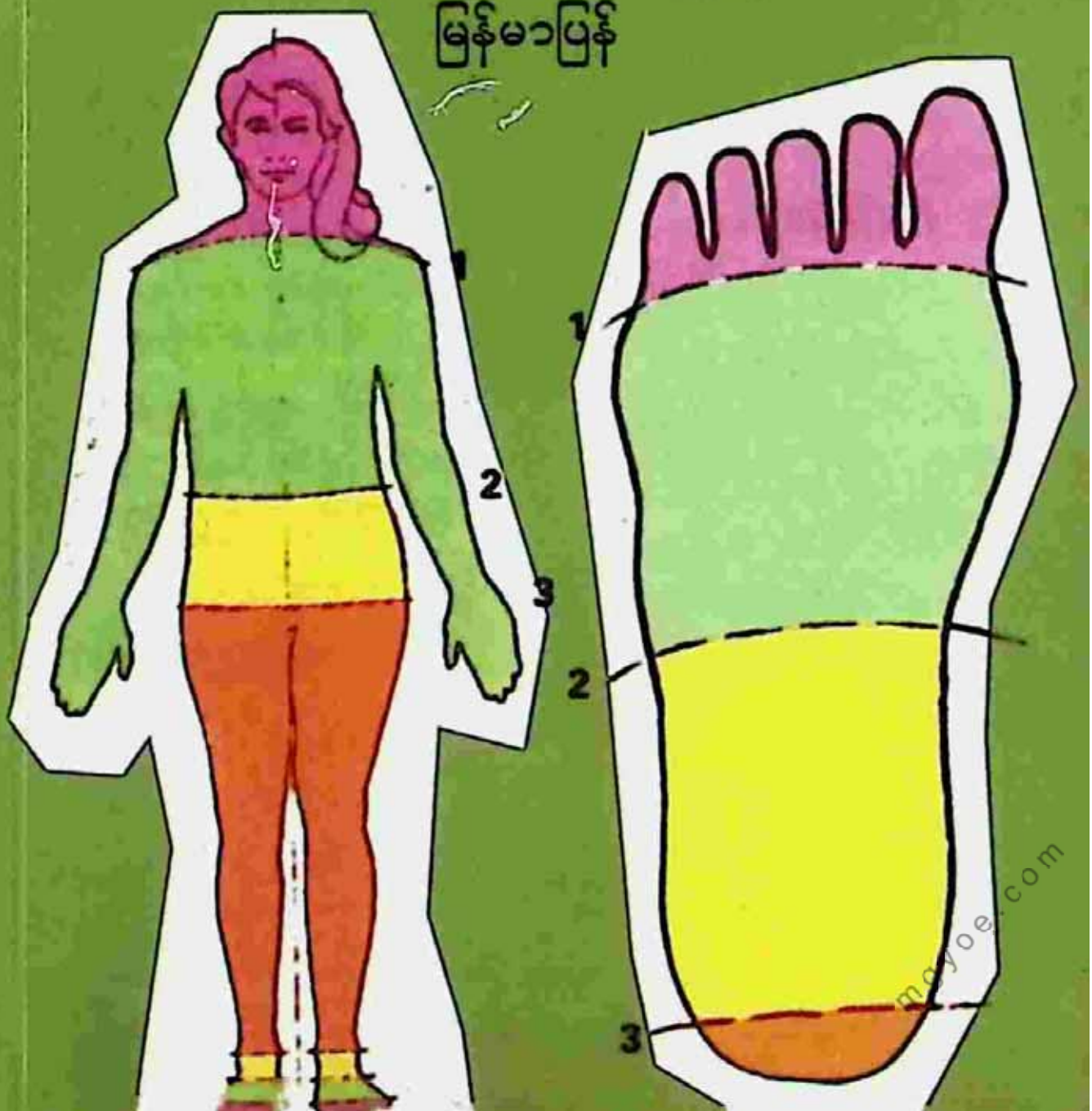
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

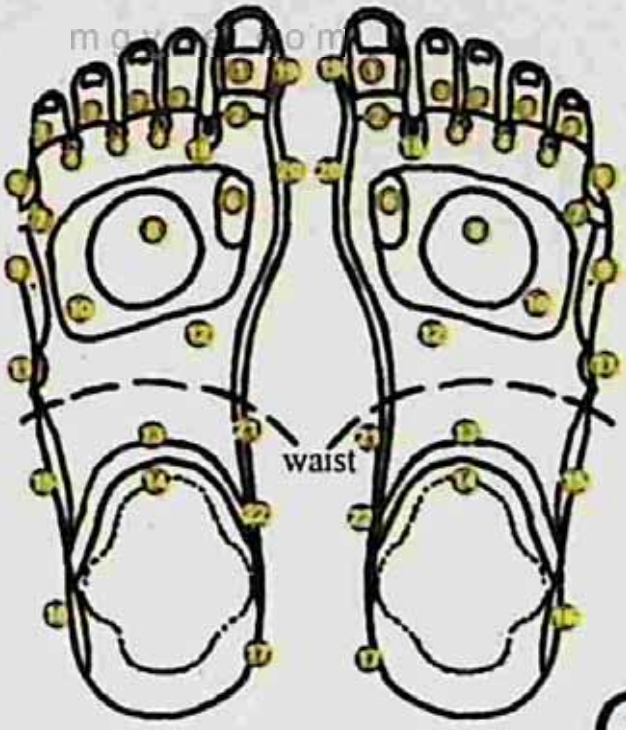
ကျန်းမာရေးအတွက် ဝိုင်အနှိပ်ပညာ

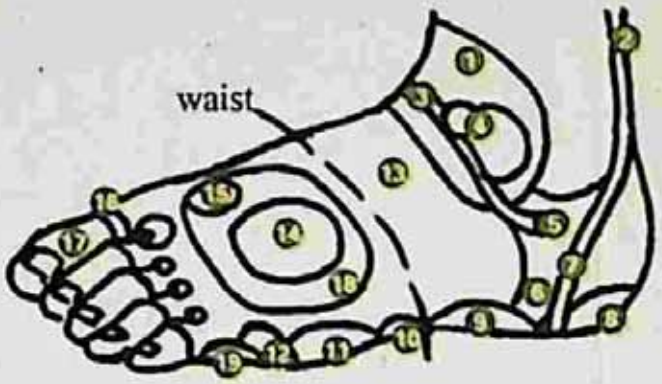
REFLEXOLOGY

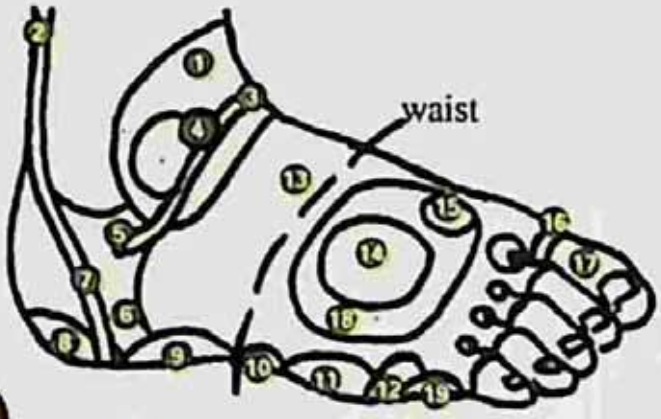
အောင်လိုင်(သုဝဏ္ဏာ)

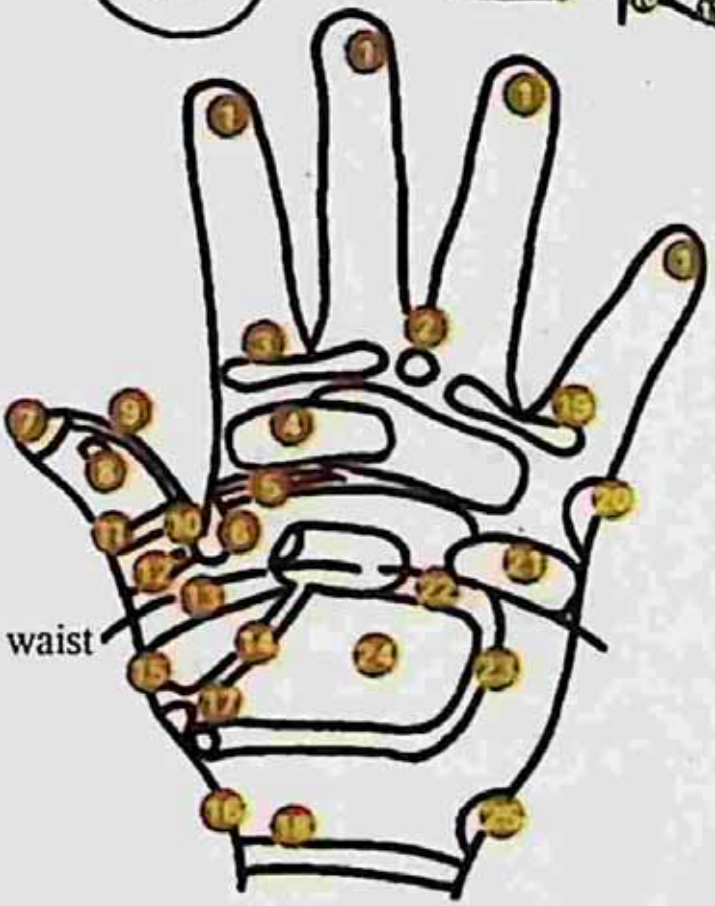
မြန်မာပြန်











ကျန်းမာရေးအတွက် ဝင်အနှိပ်ပညာ

ah0024

2000.00 Ks

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၈၅ ၁၆၄လမ်း တာမွေ။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း ရန်ကင်း။
အပြင်အဆင် - အမ်အက်စ်အို
၂၀၁၄၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀
ရောင်းဈေး ၂ ၀ ၀ ၀ ကျပ်

ကျန်းမာရေးအတွက်အနိုပ်ပညာ
အောင်လိုင်(သုဝဏ္ဏ) - ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၄၊
စာမျက်နှာ ၂၇၂ မျက်နှာ၊ ၁၀ စင်တီ× ၁၆.၅ စင်တီ
(၁) ကျန်းမာရေးအတွက်အနိုပ်ပညာ

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ကျန်းမာရေးအတွက် အနှိပ်ပညာ
REFLEXOLOGY

အောင်လှိုင်(သုဝဏ္ဏ)

မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်

မာတိကာ

- ကျန်းမာရေးအတွက် အနိုပ်ပညာ ၁
- ၁။ မိမိကိုယ် မိမိကုသခြင်း ၃
- ၂။ Reflexology ၏သမိုင်းကြောင်းနှင့် ကုသမှုနည်းပညာတို့၏ အခြေခံသဘောတရား ၈
- ၃။ Reflexology ပညာရပ်အလုပ်လုပ်ပုံ ၁၃
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုထားသည့် ခြေထောက်ပေါ်မှ နေရာများ ၂၂
- ၅။ ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန် ၃ ခုအား "ခြေဝါး"ပေါ်၌ တွေ့ရှိရပုံ ၂၅
- ၆။ ခန္ဓာကိုယ်၏အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား တုံ့ပြန်ခံစားသိရှိနိုင်စေသည့် ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာများ ၃၂

၇။	ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုထားသည့် ခြေထောက်အပြင်ဘက်ခြမ်း နေရာများ	၃၆
၈။	ခြေထောက်အတွင်းဘက်ခြမ်းနေရာက ဖော်ပြသော ကိုယ်စားပြုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ	၃၉
၉။	ခြေထောက်ထိပ်ဖျားနေရာ	၄၂
၁၀။	"Hand Reflexology"	၄၅
၁၁။	လက်ဝါးပြင်ပေါ်ရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကိုယ်စားပြုသည့် နေရာများ	၄၈
၁၂။	လက်ဝါးပြင်ပေါ်ရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုနေသော နေရာများ	၅၁
၁၃။	Reflexology ပညာရပ်ဖြင့် စတင်ကုသပုံ	၅၄
၁၄။	Reflexology နှိပ်နယ်နည်းများ	၆၃
၁၅။	အနှိပ်ခံရသူတို့ ခံစားသိရှိပုံ	၆၆
၁၆။	ခံစားရသည့်ဝေဒနာပေါ်မူတည်၍ နှိပ်နယ်ရမည့် အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့် လိုအပ်သော ဆောင်ရွက်မှုများ	၆၈
၁၇။	Reflexology အတွက် အထွေထွေ အကြံပြုချက်	၇၂
၁၈။	ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသည့် ကုစားချက်များ	၇၄
၁၉။	ပြီးပြည့်စုံသော ကုသမှု	၈၀
၂၀။	ယာဘက်ခြေထောက်	၈၄
	- ဦးနှောက်ရှိ အဆီဂလင်း	၈၄

- လည်ပင်း ၈၇
- ဦးခေါင်း ဦးနောက်နံဘေး ၉၀
- ဦးခေါင်း ဦးနောက်ထိပ်ပိုင်း ၉၃
- ကျောရိုးမ ၉၅
- မျက်နှာ ၁၀၀
- နှာခေါင်းရိုး ၁၀၂
- သွား ၁၀၅
- မျက်စိ ၁၀၇
- နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတို့အား ဆက်သွယ်ထားသည့် ပြွန် ၁၀၉
- နား ၁၁၁
- ပခုံး ၁၁၄
- လက်မောင်းနှင့် တံတောင်ဆစ် ၁၁၆
- Thyroid (သိုင်းရွိက်ဂလင်း)နှင့် Parathyroid (ပါရာသိုင်းရွိက်ဂလင်း) ၁၂၀
- အဆုတ် ၁၂၅
- အရွိုက် ၁၂၈
- အသည်းနှင့် သည်းခြေအိတ် ၁၃၀
- အစာအိမ် ၁၃၅
- "ပန်ကရိယပ်စ်" (အစာအိမ်အနီး အစာချေရည် ထုတ်ပေးသည့် အကျိတ်) ၁၃၈

- အူသိမ် ၁၄၁
- အူမကြီး ၁၄၄
- ဆီးအိမ် ၁၄၈
- ဆီးပြွန် ၁၅၀
- ကျောက်ကပ် ၁၅၂
- အန်ဒရီနယ်ဂလင်း ၁၅၅
- ခါးနေရာနှင့်ဆိုင်သော အာရုံကြောများ ၁၅၈
- တင်ပါးဆုံ အရိုးဆက်နေရာ ၁၆၃
- တင်ပါးဆုံနေရာရှိ ကြွက်သားများ ၁၆၅
- ဒူးခေါင်း ၁၆၈
- တင်ပါးဆုံ ၁၆၉
- သန္ဓေမျိုးစေ့ဖြစ်စေမည့် "သားဥအိမ်" နှင့် ကပွယ်အိတ် ၁၇၁
- သားအိမ်ပြွန်နှင့် သုက်လမ်းကြောင်း ၁၇၄
- အမျိုးသမီးတို့၏ သားအိမ်နှင့် အမျိုးသားတို့၏ ဆီးအိမ်ဝရှိ အကျိတ် ၁၇၇
- ပြန်ရည်သိုလှောင်မှုစနစ် ၁၈၀
- Lymphatic Drainage ၁၈၅

၂၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၈၇

၂၂။ ဝဲဘက်ခြေထောက် ၁၉၁

- 15b "နလုံး" ၁၉၁

- 17b "သရက်ရွက်" ၁၉၅
- 21a "အူမကြီး" (ကန့်လန့်ဖြတ်နေရာ၊ အဆင်းနေရာ၊ စအို) ၁၉၈
၂၃။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း ၂၀၂
၂၄။ အထူးကုသချက်များ ၂၀၅
၂၅။ Reflexology ဖြင့် ကုသမှုအပေါ် တုန့်ပြန်နိုင်သည့် အခြေအနေများ ၂၁၉

Reflexology
ကျန်းမာရေးအတွက် အနှိပ်ပညာ

Reflexology ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး အား ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိနေရာအမျိုးမျိုးပေါ် သို့ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ သော ပညာရပ် ဖြစ်သည်။

Reflexology သည် ခေတ်မီဆေးပညာရပ်အား သဘာဝကျသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အထောက် အကူပြုလျက်ရှိသည်။ ဆေးပညာအား စိတ်ဝင်စားပြီး ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူများအနေဖြင့် ခေတ်မီဆေးဝါး တို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအား သိရှိနားလည်ကာ စိုးရိမ် ပူပန်လာတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ခေတ်မီ

ဆေးဝါးနှင့် ကုထုံးအမျိုးမျိုးအပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်းထက် Reflexology ပညာရပ်ဖြင့် ကုသသည့် နည်းလမ်းများအပေါ် ပိုမိုယုံကြည် အားကိုးလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်မီ၍ကျန်းမာရေးအသိရှိသူတိုင်း အထက်ပါပညာရပ်၏ ကုထုံးများအပေါ် ပိုမို လက်တွေ့အသုံးပြုနေကြပြီ ဖြစ်သည်။

■

မိမိကိုယ် မိမိကုသခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်းတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်များ စွမ်းဆောင်ရည်မမျှတခြင်းအပေါ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း

သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအချို့ပုံမှန်လုပ်ငန်းများအား လုံလောက်စွာ မစွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါက စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းနေသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအား ကိုယ်စားပြုသည့် နေရာအားရှာဖွေ၍ နှိပ်နယ်မှုများ လိုအပ်သလို ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးအား ခြေထောက်နှင့် လက်၊ မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိနေရာအသီးသီးက ကိုယ်စားပြုထားသည်။ ခြေ (သို့) လက်ပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာ နေရာတစ်ခုစီအား နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့

ကိုယ်စားပြုသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ တုန့်ပြန်မှုများ ကို သိရှိရသည်။ ခြေ (သို့မဟုတ်) လက်၊ မျက်နှာပြင် ပေါ်ရှိနေရာတစ်ခုစီအား သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်စားပြု အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးအတွက် နှိပ်နယ်ပေးခြင်း ဖြင့် ၎င်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါဝေဒနာများအား လျော့ချပြီး သက်သာစေကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်အသီးသီးလည်း မှန်ကန်စွာ ပြန်လည်ပတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

Reflexology ၏ အနှစ်သာရမှာ ခြေ၊ လက် တို့တွင်ရှိ နေရာတစ်ခုစီအလိုက် အသာအယာ နှိပ်နယ် ပေးခြင်းဖြင့် ရှိပြီးသောရောဂါနှင့် ရှိလာနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးအား လျော့ကျစေကာ ကျန်းမာ ရေးအစဉ်ကောင်းနေစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ခြေထောက်နှင့် လက်တို့တွင် ရောဂါရှိနေသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအတွက် နှိပ်နယ်ပေးနိုင် သည်ဆိုသော်လည်း အထူးသဖြင့် ခြေထောက်ရှိနေရာ များက လက်တွင်ရှိနေရာများထက် ပိုမိုထိရောက် အစွမ်းထက်အောင် နှိပ်နယ်ကုသပေးနိုင်သည်ကို တွေ့ ရှိရသည်။

Reflexology ပညာရပ်အား စတင်လေ့လာ လိုက်စားခါစဖြစ်ပါက မိမိကိုယ်မိမိ (ခြေ၊ လက်)တို့

အား နိုပ်နယ်ကုသခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။ အထူးသဖြင့် ရောဂါဓာတ်ခံတစ်ခုခုရှိနေသူများ ဖြစ်ပါက နေရာတစ်ခုခုအား မှားယွင်းစွာ နိုပ်နယ်မိ၍ စိုးရိမ်သောက ရောက်စရာ ကြံ့ကြော့ရတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ အကြောအခြင်များ ပြေလျော့၍ ကွေးလွယ်ညွှတ်လွယ် ဖြစ်သည်ဆိုပါက (ရောဂါဓာတ်ခံမရှိလျှင်) ခြေထောက်အား အသာဆွဲယူ၍ သက်ဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအလိုက် ကိုယ်စားပြုနေရာများအား သေချာစွာ စစ်ဆေးပေးပါ။ သင့်ဘက်မှ နေရာမှန်အား ခွဲခြားနားလည်သိရှိပြီးနောက် လက်မနှင့် လက်ချောင်းများအား အသုံးပြု နိုပ်နယ်ခြင်းကို စတင်ပေးပါ။

ခြေထောက်သည်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးအား နေရာ အမျိုးမျိုးအလိုက် ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ယာဘက်ခြေထောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်ယာဘက်ခြမ်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုပြီး ဝဲဘက်က ဝဲဘက်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

Reflexology ၏ ထူးခြားချက်မှာ ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးအား (ခြေထောက်ပေါ်ရှိနေရာသာ

ခြားနားလျက်) တစ်ခုတည်းသော ကုသမှုပုံစံဖြင့် ကုသ ပျောက်ကင်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ကုသခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ ရတတ်သည့် အများဆုံးသော ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာအမျိုးမျိုးအား အချိန်ကြာ ကြာနှင့်နာနာ နှိပ်နယ်ပေးမိခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

*

ထိရောက်သော ကုထုံးဖြစ်ရန် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း

Reflexology ဖြင့် ထိရောက်သော ကုသမှု လုပ်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများအား ခြေထောက်ရှိနေရာ အသီးသီးမှ နှိပ်နယ်၍ တုန့်ပြန်မှုကို ခံစားသိရှိအောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ကိုယ်အင်္ဂါအသီးသီးရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား အကုန်လုံးခြုံ၍ သက်သက်သာသာ ဖြစ်စေရန် ပထမ ကြိုးစားပေးပါ။

ရောဂါဝေဒနာများ လျော့ကျသက်သာအောင် ကုစားရာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်း အပေါ်သာ အာရုံစိုက်ရုံနှင့် မလုံလောက်ပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ပါ ရှင်လန်းပျော့ပါးမှုရှိနေရန် ကြိုးစားမှသာ ပိုမိုခရီး

ရောက်သော ကုသမှုများအား အရင်ကထက် သိရှိ လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ရောဂါကုသရာ၌ ခြေထောက် (ဝဲ၊ ယာ) နှစ်ဖက်စလုံးအား အသုံးပြုပါက ပိုမိုတိုး တက်သော အကျိုးရလဒ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

Reflexology ၏သမိုင်းကြောင်းနှင့် ကုသမှုနည်းပညာတို့၏ အခြေခံသဘောတရား

ရှေးခေတ်တရုတ်ပြည်

Reflexology သည် ခေတ်သစ်၌ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော ကုထုံးတစ်ခု မဟုတ်ပေ။ ၎င်းပညာရပ်သည် ရှေးဟောင်းတရုတ်နိုင်ငံ၌ အခြေတည် ထွန်းကားခဲ့သော ဆေးပညာရပ်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ တရုတ်အပ်စိုက်ပညာရပ်နှင့် နှိပ်နယ်နည်း အမျိုးမျိုးသည်လည်း တရုတ်နိုင်ငံ၌ ရှေးနှစ်ပေါင်း ထောင်ချီသော ကာလကတည်းကပင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ဘီစီ ၂၅၉၈ တွင် ကွယ်လွန်သော ရှေးဟောင်းတရုတ်ဆေးပညာရှင် "ဟွမ်တီ" (Hwang Ti) ရေးသားခဲ့သော ဆေးပညာစာအုပ်တွင် "ရောဂါကုသရန်

အတွက် ခြေထောက်အား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စစ်ဆေ
ရောဂါရှိနေရာအတွက် ကိုယ်စားပြုနေရာများ သင
မှတ်ခြင်း"ဟူသည့် အချက်အလက်များစွာ ပါဝင်
ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ထို့အတူ အေဒီ
၁၀၁၇ ခုနှစ်က နာမည်ကျော် သမားတော် ဒေါက်တာ
"ဝမ်ဝေ" သည် ရောဂါကုသရာ၌ တရုတ်အပ်စိုက်
ပညာရပ်အပြင် ခြေထောက်ပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာနေရာ
များအား နှိပ်နယ်ပေးခဲ့ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

ရှေးခေတ် အီဂျစ်ပြည်

Reflexology ပညာရပ်အား ရှေးခေတ် အီဂျစ်
ပြည်ဂုသခ်ျိုင်းများ၌လည်း သဲလွန်စအဖြစ် တွေ့ရှိရ
သည်။ အီဂျစ်ရှိ ဂုသခ်ျိုင်းတစ်ခုသည် ဘီစီ ၂၅၀၀
ဝဟု ရေးထွင်းထားသော ကဗျည်းစာပါရှိပြီး ဆေးဆရာ
တစ်ဦး၏ ဂုဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ၎င်း
ဘွဲ့ဂုဏ် နံရံတံတိုင်း ၆ ခုပါရှိသည်။ နံရံတံတိုင်းတစ်ခု
ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်မှာ လူ ၄ ဦး၏ လူပ်ရှားမှု
အားပင် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးသည် ဒုတိယမြောက်
ခြေ၁ ခြေထောက်အား သူ၏ လက်ဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးပုံ
ကိုရှိရပြီး တတိယမြောက်လူက စတုတ္ထမြောက်လူ
ကိုယ်အားနှိပ်နယ်ပေးနေပုံပြ

နောက် ၎င်းလူ ၄ ဦး၏ အပေါ်ဘက်တွင် ရေးထားသော စာသားများမှာ လူနာဖြစ်သူက "မနာပါစေနဲ့နော်" ဟု ပြောဆိုသော စကားဖြစ်ပြီး ဆေးဆရာက "စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်ရပါစေ့မယ်" ဟု အပြန်အလှန်ပြောဆိုသော စကားများပင် ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် ကုသသော ပညာရပ်သည် ရှေးခေတ်က အီဂျစ်မှတစ်ဆင့် ဂရိ၊ အာရေဗျမှ ဥရောပသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့သည်။

"ရှေးခေတ်အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် မြောက်အမေရိကန် (အင်ဒီးယန်း)တို့ထံသို့ Reflexology ပညာရပ် ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိလာပုံ"

Reflexology ခေါ်သော ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကုသသော ပညာရပ်သည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်ကတည်းက အိန္ဒိယဆေးပညာလောကဌ် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုနေသော အသက်ကယ်ပညာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့သည်။

ရှေးဟောင်း ရုပ်ကြွင်းများအား လေ့လာရာဌ် ခြေရာပုံစံများ တွေ့ရှိရခြင်းသည် ရှေးခေတ် ခြေထောက်မှတစ်ဆင့် ဆေးကုသခံကြရသည်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေသည်။ ၎င်းပြင် ရှေးခေတ်ပန်းချီကားများဌ်

ခြေထောက်ပုံ၏ နေရာအသီးသီး၌ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ အမည်များရေးထိုး၍ အမှတ်သင်္ကေတများ ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ထို့အတူ ရှေးခေတ်မြောက်အမေရိကန် (အင်ဒီးယန်း) လူမျိုးစုများ၏ ဆေးဝါးကုထုံးများတွင် လည်းအဆိုပါ ပညာရပ်အား ထည့်သွင်းအသုံးချ၍ သားစဉ်မြေးဆက်ပညာအမွေပေးခဲ့ကြကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

"ခေတ်မီ Reflexology နှင့် ဇုန်အလိုက်ကုထုံးများ"

ခေတ်သစ် Reflexology သည် Zone therapy (ဇုန်အလိုက်ကုထုံးများ) မှတစ်ဆင့် တိုးတက်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အမေရိကန် နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံ ဆရာဝန် ဒေါက်တာ "ဝီလျံဖစ်ဇာရေး" က Zone therapy ကြောင့် Reflexology တိုးတက်မှုရှိလာပုံကို ၁၉၁၇ ခုနှစ်က ပထမဆုံး ဖော်ပြပေးခဲ့ဖူးသည်။ ဒေါက်တာ ဖစ်ဇာရေးသည် "ဇုန်အလိုက် ကုထုံးများကို" ဥရောပ၌ လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်။ သူ၏ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်မှုအရ နှာခေါင်း နေရာတစ်ဝိုက် သီးခြားနေရာတစ်ခုစီအား နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့်

ထိတွေ့ခံစားမှုအပိုင်းနှင့် ထုံကျင်မှုဖြစ်စေကြောင်း တွေ့ရှိရသကဲ့သို့ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ လျှာတို့ကိုလည်း သီးခြားနေရာတစ်ခုစီအလိုက် နှိပ်ပေးပါက ခံစားမှုများလျော့၍ ထုံလာသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

နှိပ်နယ်ခြင်းပုံစံများကို လက်နေရာတစ်ဝိုက်၊ ခြေထောက်နေရာတစ်ဝိုက်တို့တွင် လက်တွေ့အသုံးပြုပါက (သို့မဟုတ်) လက်ဆစ်၊ ခြေဆစ် နေရာများတွင် နှိပ်နယ်ခြင်းလုပ်ပေးပါက လတ်တလောခံစားနေရသည့် နာကျင်မှုများ ရုတ်ချည်းပျောက်ကွယ် သက်သာသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဇုန်အလိုက် ကုထုံးများဖြင့် စတင်သည့် ခေတ်သစ် Reflexology ကို ၁၉၃၀ ခုနှစ်များ အစောပိုင်းကာလအတွင်း ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ဆေးပညာလောကနှင့် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

Reflexology ပညာရပ်အရ ခြေထောက်မှ တစ်ဆင့်ကုစားခြင်းအများဆုံးရှိတတ်သလို တစ်ခါတစ်ရံ၌ လည်းလက်အား နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသပေးရတတ်သည်။

Reflexology ပညာရပ်အလုပ်လုပ်ပုံ

Reflexology အရ မည်သို့သော ကုထုံးများ အစွမ်းထက်သည်နှင့် ပတ်သက်၍ သီအိုရီများစွာ ရှိနေသော်လည်း (ၜင်းပညာ၏ အနှစ်သာရအားဖြင့်) ခြေထောက်ရှိ နေရာအမျိုးမျိုးအား နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ထံမှ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုစီအား ခံစားသိရှိနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

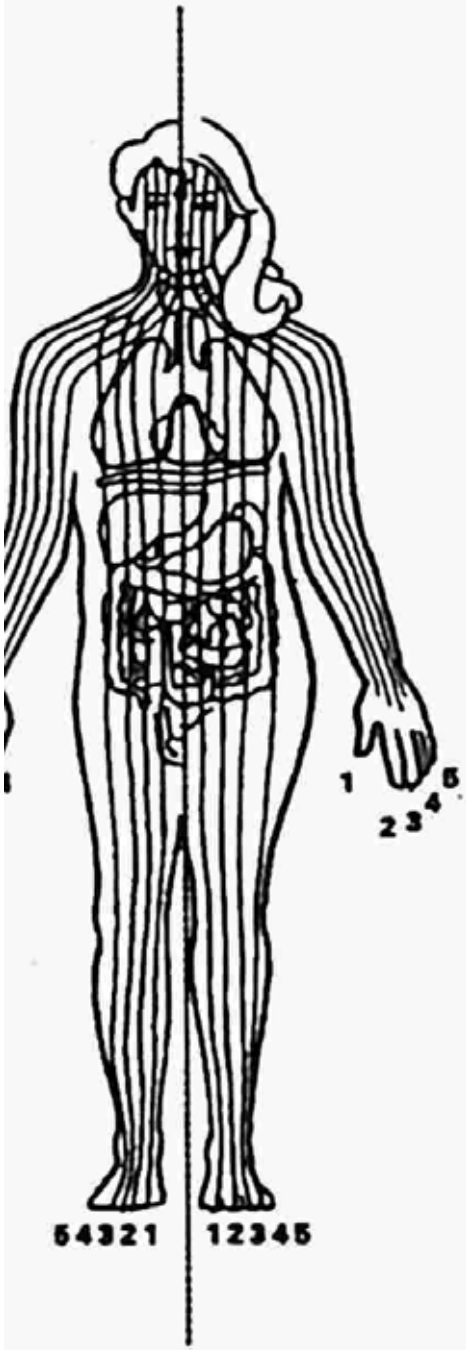
လောင်ဂျီတွဒ်မျဉ်းနှင့်ဆိုင်သော ဇုန်များ

ဒေါက်တာ "ဖစ်ဇာရေး"က လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား လောင်ဂျီတွဒ်မျဉ်းနှင့် ဆိုင်သော ဇုန် ၁၀ ခု အဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခဲ့သည်။ ဇုန်တစ်ခုစီသည် ခြေချောင်း

များထိပ်ဖျားမှ ခြေထောက်ဆီသို့တက်ပြီး ခြေထောက်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အား တောက်လျှောက်ဖြတ်သန်းကာ ဦးနှောက်ဆီသို့ ရောက်ရှိသည်။

တစ်ဖန် ၎င်းလောင်ဂျီတွဒ်မျဉ်းများသည် ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် ဝဲယာလက်မောင်းနှစ်ဖက်အား ဖြတ်သန်းကာ လက်ချောင်းများဆီသို့ ရောက်ရှိကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား လောင်ဂျီတွဒ်မျဉ်းများဖြင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ပါက ခန္ဓာကိုယ်ဝဲခြမ်းအတွက် မျဉ်း ၅ ခု၊ ယာခြမ်းအတွက် မျဉ်း ၅ ခု ဟူ၍ ဇုန် ၁၀ ခုအား တစ်ဝက်စီ ခွဲခြားနိုင်ကြောင်း လေ့လာတွေ့ ရှိရသည်။ ဇုန် ၁၀ ခုအား ဝဲယာတစ်ဖက်စီအတွက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာ၌ ခြေချောင်းနှင့် လက်ချောင်းတို့အား အမှတ်စဉ် သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်းပင် (ခြေချောင်း ထိပ်ဖျားမှ ဦးနှောက်ထိ ဦးနှောက်မှ လက်မောင်း၊ လက်ချောင်းများထိ လောင်ဂျီတွဒ်မျဉ်းများ အတက်အဆင်းရှိပုံကို) ခွဲခြားသိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ဝဲယာတစ်ဖက်စီအတွက် ဇုန် ၅ ခုစီတည်ရှိနေပုံ



ဇုန်-၁ ခြေမထိပ်ဖျားမှ စတင်ပြီး ခြေထောက်အတွင်း ဆက်လက်ဖြတ်သန်းကာ ဦးနှောက်ဆီသို့ ရောက်ရှိပြီး ဦးနှောက်မှ တစ်ဆင့် လက်မောင်းအတွင်း ပြန်လည်ဆင်းသက်ကာ လက်မ၊ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားဆီသို့ ရောက်ရှိအဆုံးသတ်သည့် ဇုန်ဖြစ်သည်။

ဇုန်-၂ ခြေသို့မှတစ်ဆင့် ခြေထောက်ဆီသို့ တက်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ ရောက်ရှိကာ ဦးနှောက်မှ လက်မောင်း လက်မောင်းမှတစ်ဆင့် လက်ညှိုးထံသို့ ရောက်ရှိအဆုံးသတ်သည့်ဇုန် ဖြစ်သည်။

ဇုန်-၃ တတိယမြောက် ခြေချောင်း

(ခြေခလယ်) ထိပ်ဖျားမှ စတင်ပြီး ခြေထောက်၊ ခန္ဓာ ကိုယ်တို့မှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ ရောက်ရှိကာ ဦးနှောက်မှ လက်မောင်းကို ဆင်းပြီး လက်ခလယ်ဆီသို့ ရောက်ရှိ အဆုံးသတ်သည့် ဇုန် ဖြစ်သည်။

ဇုန်-၄ ခြေသူကြွယ်ထိပ်ဖျားမှ စတင်ပြီး ခြေထောက်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောက်ရှိကာ ဦးနှောက်ဆီ ဆက်လက်တက်သွားပြီး ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် လက်သူကြွယ်ထိပ်ဖျားသို့ ရောက်ရှိအဆုံးသတ်သည့်ဇုန် ဖြစ်သည်။

ဇုန်-၅ ခြေသန်းထိပ်ဖျားမှ ခြေထောက်အပြင်ဘက်ခြမ်း ယင်းမှ တစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ရောက်ရှိကာ ဦးနှောက်မှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်အပြင်ခြမ်း ဦးနှောက်အပြင်ဘက်ခြမ်းမှတစ်ဆင့် လက်မောင်းအပြင်ဘက်ခြမ်း လက်မောင်းအပြင်ခြမ်းမှ တစ်ဆင့် လက်သန်းထိပ်ဖျားဆီသို့ ရောက်ရှိအဆုံးသတ်သည့်ဇုန် ဖြစ်သည်။

သက်ဆိုင်ရာ ဇုန်တစ်ခုစီ၌ မကောင်းသော စွမ်းအင်များ ပိတ်ဆို့ ဆီးကာနေခြင်း မရှိစေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် စွမ်းအင်စီးဆင်းမှု မှန်ကန်နေစေရန် ဇုန်တစ်ခုစီ၏ ကိုယ်စားပြုနေရာအလိုက် ခြေထောက်ရှိနေရာအမျိုးမျိုးအား ရွေးချယ်နှိပ်နယ်ပေးရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာ ဖစ်ဇာရေး၏ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များအရ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇုန်များအလိုက် ဖိအားပေးကုသမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ လူနာတို့၏ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းတို့အား စည်းကြိုးပြားပတ်ပေးခြင်း၊ ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းတို့အား ညှပ်ဖြင့် ညှပ်ပေးခြင်း၊ သတ္တုဘီးဖြင့် လက်ဝါးပြင်အား ဖိပေးခြင်း၊ ဝမ်းပျဉ်းသားနေရာအား ညှပ်ဖြင့် ဖိညှပ်ခြင်းတို့ ကြောင့် ညှပ်ဖိထားသောနေရာ၌ ပြာလာသောအချိန်မှ ဖယ်ရှားခြင်း လုပ်ပေးခဲ့သည်။

အထက်ပါ နည်းအတိုင်း Reflexology အရ ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာအမျိုးမျိုးအား လက်မနှင့် လက်ချောင်းအားသုံး၍ ဖိပေးစေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်မျှတမှုများကို ဖြစ်စေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

*

အပ်စိုက်ကုသသောနေရာနှင့် Reflexology ဆက်စပ်ပုံ

အပ်စိုက်ကုသသော နေရာများ (Meridians) လမ်းကြောင်းများသည် Reflexology၏ လောင်ကျီတွဒ်မျဉ်းများနှင့်အတူ တောက်လျှောက်လိုက်ပါနေတတ်သော်လည်း လောင်ကျီတွဒ်မျဉ်းများကဲ့သို့ တည့်မတ်ဖြောင့်တန်းနေခြင်း မရှိတတ်ပေ။

အပ်စိုက်ကုသသော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ လမ်းကြောင်းများ (Meridian Lines) သည် စုစုပေါင်း ၁၂ စုံ ထိရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လှည့်ပတ်လျက်ရှိနေကြ သည်။ Meridian Lines များသည် ခြေထောက်၊ လက်တို့၌ အစပြုတတ်သလို ၎င်းနေရာများ၌လည်း အဆုံးသတ်တတ်ကြသည်။ တရုတ်ဆေးပညာရှင်တို့၏ ယုံကြည်ချက်အရ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ Meridian လမ်းကြောင်းများနှင့်အတူ လှည့်ပတ်စီးဆင်းလျက် ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ချီဓာတ်နှင့် Meridian လမ်းကြောင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အတွက် အရေးပါသော လုပ်ငန်းများဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

Meridians လမ်းကြောင်းများတွင် ကောင်း

သော စွမ်းအင် (ယန်) နှင့် မကောင်းသော စွမ်းအင် (ယင်) တို့ ပါဝင်ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ယင်နှင့် ယန်တို့ စွမ်းအင်မျှတနေမှသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းစွမ်းအင် စီးဆင်းမှုလည်း မှန်ကန်နေမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ Meridians လမ်းကြောင်းများအား ဖြတ်၍ စွမ်းအင်စီးဆင်းရာ၌ အတားအဆီး အပိတ်အဆို့ တစ်ခုခုရှိနေခဲ့ပါက နာမကျန်းခြင်း အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း တရုတ်အပ်စိုက်ကုသနည်းအရ Meridian လမ်းကြောင်းပေါ်ရှိ စွမ်းအင် ပိတ်ဆို့နေသောနေရာအား အပ်စိုက်ကာ ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် စွမ်းအင်မျှတမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်း ဖြစ်သည်။ အထက်ပါ အခြေအနေများကြောင့် အပ်စိုက်ကုသသောနေရာ (Meridian Lines) များနှင့် Reflexology ပညာရပ်တို့ ဆက်စပ်မှုရှိပုံကို သိသာထင်ရှားစွာ တွေ့ရပါမည်။

*

ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်နှင့် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်

Reflexology ပညာအရ အာရုံကြောစနစ် တစ်ခုလုံး၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များအား ခြေထောက်မှ တစ်ဆင့် လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်၍ လုပ်ငန်းများပုံမှန် လည်ပတ်စေသည်။ ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်ကဲ့သို့ပင် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်ကလည်း အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အောက်စီဂျင်ပါသော သွေးများသည် ဆဲလ်နှင့် တစ်ရှူးများအတွက် အာဟာရများဖြန့်ဝေပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးကြောများအတွင်း မကောင်းသော စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းများအား ပြန်လည်သယ်ဆောင်သွားပေးကြသည်။

သွေးလည်ပတ်မှုနှင့်ဆိုင်သည့် ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ကုသမှုပြုလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်း သွေးလည်ပတ် စီးဆင်းမှု အရှိန်ကောင်းလာခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် နွေးထွေးစွာ ခံစားရခြင်း
- သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် မျက်နှာ၌ သွေးရောင်သမ်းလာခြင်း
- ကုသမှုခံယူနေစဉ် (သို့မဟုတ်) ကုသမှု အဆုံးသတ်

၅ ချမ်းစိမ့်သော ဝေဒနာခံစားရတတ်ခြင်း

*

ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါဝေဒနာများအား သက်သာပျောက်ကင်းစေသော စွမ်းအား

ခန္ဓာကိုယ်၏ မူလစွမ်းအင်အရ အသေးအဖွဲ နာမကျန်းဖြစ်မှုများအား တစ်စုံတစ်ရာ ကုသခြင်းမရှိပဲ အလိုလို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါဝေဒနာများအား သက်သာပျောက်ကင်းစေသော စွမ်းအင်ဆက်လက် အားကောင်းနေစေရန် Reflexology နည်းအရ ခြေထောက်မှတစ်ဆင့် ဖိနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် နှိုးဆွပေးနိုင်ပါသည်။

Reflexology အား ခြေထောက်ရှိ သက်ဆိုင်ရာ နေရာများအား နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့်၊ အပ်စိုက်ကုသရန် ဆေးထိုးဆေးစားရန် လုံးဝမလိုအပ်ပဲ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

*

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုထားသည့် ခြေထောက်ပေါ်မှ နေရာများ

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုသောနေရာများသည် ခြေဖဝါးပေါ်၌ တည်ရှိကြသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ဝဲ၊ ယာ ခြေထောက်နှစ်ဖက်နှင့် ခြေထောက်ထိပ်ဖျား ခြေချောင်းများကိုပါ ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ဝဲဘက် ခြေထောက်သည် ခန္ဓာကိုယ် ဝဲဘက်နှင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဝဲဘက်တို့အား ကိုယ်စားပြုပြီး ယာဘက် ခြေထောက်သည် ခန္ဓာကိုယ် ယာဘက်နှင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ယာဘက်တို့အား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ခန္ဓာကိုယ် ဝဲနှင့် ယာတစ်ဖက်စီအား တစ်ဝက်စီ

ကိုယ်စားပြုထားသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့အား Reflexology အရ ခွဲခြားနားလည်ရန် လိုအပ် သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီက ခန္ဓာကိုယ်၏ ဝဲနှင့်ယာ နှစ်ဖက်စလုံးအား ကိုယ်စားပြုထား သည်ကို သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် ယာဘက်ခြေထောက်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်ယာဘက်၌ ယာဘက်မျက်စိရှိပြီး၊ ဝဲဘက် လက်ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်ဝဲဘက်၌ ဝဲဘက် နားရွက်ရှိ နေမည် ဖြစ်သည်။

အချို့သော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဝဲဘက် (သို့) ယာဘက် တစ်ခုတည်း၌ သာ ရှိနေတတ်သည်။ ဥပမာ သည်းခြေအိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ယာဘက်အခြမ်း၌ တည်ရှိပြီး သရက် ရွက်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဝဲဘက်ခြမ်း၌ တည်ရှိသည်။

Reflexology သည် စိတ်ဖိစီးမှုများအား လျော့ ကျအောင် ဖန်တီးစွမ်းဆောင်ပေးသည်။

*

လောင်ကျိတွင်းမျှင်းနှင့်ဆိုင်သော ဇုန်များ

လောင်ကျိတွင်းမျှင်းနှင့် ဆိုင်သော ဇုန်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း "ဇုန် ၁၀" ခု အား ကိုယ်

စား ပြုထားသည်။

*

ကန့်လန့်ဖြတ်ပုံရှိသော ဇုန်များ

ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်၌ အောက်ပါတို့ ပါဝင်ကြသည်။

၁။ ပခုံးရိုး၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အဆင့်အတန်း

၂။ ခါး၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အဆင့်အတန်း

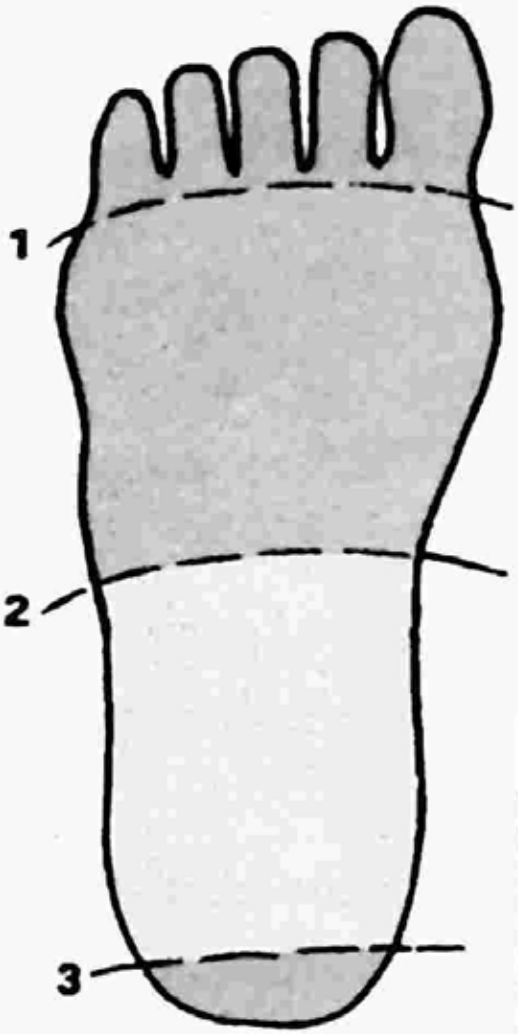
၃။ တင်ပါးဆုံရိုး၏ စွမ်းဆောင်ရည်အဆင့်အတန်း

တို့ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ကန့်လန့်ဖြတ် ဇုန် ၃ ခုစလုံးအား ခြေထောက် (ခြေဖဝါး) ပေါ်ရှိနေရာ ၃ ခုက အသီးသီး ကိုယ်စားပြုထားသည်။

■

ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန် ၃ ခုအား "ခြေဖဝါး" ပေါ်၌ တွေ့ရှိရပုံ



၁။ ပထမဆုံးသော ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်သည် ခြေချောင်းများ၏ အောက်ခြေ (ခြေဖဝါးရိုးနှင့် ခြေချောင်းရိုးတို့ ဆုံတွေ့ရာနေရာ)၌ တည်ရှိနေပြီး ပခုံးရိုး၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အဆင့်အတန်းအား ကိုယ်စားပြုသည်။

၂။ ဒုတိယမြောက် ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်သည် ခြေဖဝါး

ရိုးနှင့် ဗနောင်ရိုးတို့ ဆုံတွေ့ရာနေရာတွင် တည်ရှိပြီး ခါး၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု အဆင့်အတန်းအား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

၃။ တတိယမြောက်ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်သည် ညိုသကျည်း အောက်ဖက်နေရာ ခြေမျက်စိနှစ်ခုကြား အောက်ဖက်တွင်ရှိသော ကြီးမားသည့် အရိုးပေါ်တွင် တည်ရှိပြီး တင်ပါးဆုံရိုး၏ စွမ်းဆောင်ရည် အဆင့်အတန်းအား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ကန့်လန့်ဖြတ် ဇုန် ၃ ခု ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ တည်ရှိနေပုံ။

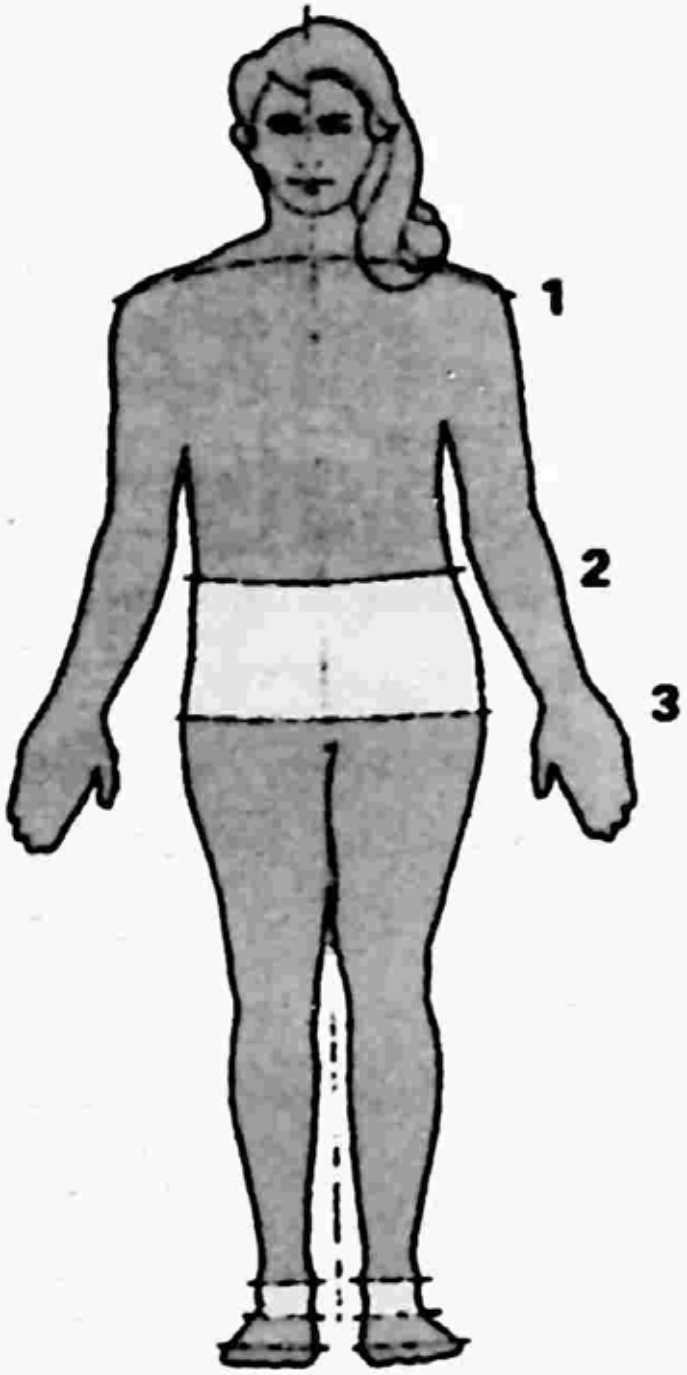
ပခုံးရိုး၏ စွမ်းဆောင်ရည် အဆင့်အတန်းကို ရည်ညွှန်းသော ပထမကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်သည် ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းတို့နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်လျက် ရှိသည်။

ခါး၏ စွမ်းဆောင်ရည်အဆင့်အတန်းကို ရည်ညွှန်းသော ဒုတိယကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်သည် ခါး၊ ခြေဖဝါးရိုး၊ ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းရှိ ရင်အုံရိုးတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက် ရှိသည်။

တတိယမြောက်ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်သည် ဝမ်းဗိုက်၊ တင်ပါးဆုံရိုးတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ကန့်လန့်ဖြတ်ဇုန်အဖြစ် ရင်ဘတ်

နှင့် ဝမ်းဗိုက်အား ပိုင်းခြားထားသည့်အရေပြားလွှာကို လည်း ခြေဖဝါးနေရာမှ ကိုယ်စားပြုထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ အဆိုပါ နေရာသည် ပထမ ဆုံး ခြေဖဝါးရိုး ဦးခေါင်းပိုင်း အောက်ဘက် (ခြေဖ



နောင့် အသားလုံးနေရာ၏ အောက်ဘက်) ၌ တည်ရှိသည်။

ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အား ပိုင်းခြားထားသော အရေပြားလွှာနှင့် ခါးတို့အကြား တည်ရှိနေသည့် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းပေါင်းများစွာအား လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖော်ပြပါ အရေပြားလွှာနှင့် ခါးတို့အား ကိုယ်စားပြုသည့် ခြေဖဝါးပြင်နေရာအား မှန်ကန်စွာ နှိပ်နယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

*

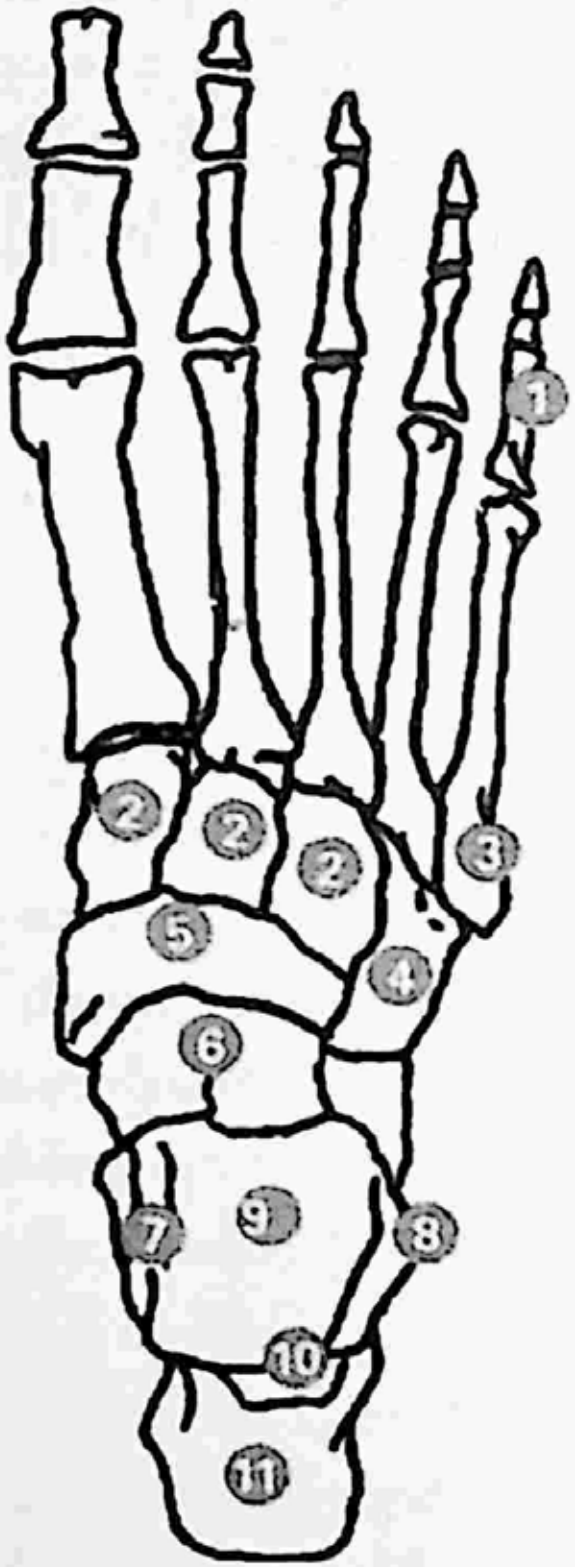
ခြေထောက်တည်ဆောက်ပုံ

ခြေထောက်တစ်ချောင်းအား အရိုးပေါင်း ၂၆ ချောင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသည်။ အဆိုပါ အရိုးများမှာ ခြေချောင်းရိုး၊ ခြေဖဝါးရိုးများနှင့် ခြေမျက်စိ–ခြေဖနောင့်ရိုးများပင် ဖြစ်သည်။ ခြေရိုးရိုးများသည် စုစုပေါင်းအရေအတွက်အားဖြင့် ၁၄ ချောင်း အထိရှိကြသည်။ ခြေချောင်းရိုး နှစ်ချောင်းသာ ပါရှိသော ခြေမမှလွဲ၍ ကျန်ရှိခြေချောင်း တစ်ချောင်းချင်းစီ၌ ခြေချောင်းရိုး ၃ ချောင်းစီပါရှိကြသည်။ ခြေချောင်း တစ်ချောင်းစီ၏ ခြေချောင်းရိုးများနှင့် ကပ်လျက်တွင် ခြေဖဝါးရိုး ၅ ခုတည်ရှိနေကြသည်။ ခြေ

ဖနောင့်ရိုးအနေဖြင့် "၇" ခု ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ သေးငယ်သည့် ဖနောင့်ရိုး ၅ ခုအား သာမန်အရွယ်၊ အလယ်လတ်စားအရွယ်နှင့် ၃ ထောင့်ချွန်အရွယ် အစားများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ကျန်ရှိသော ကြီးမားသည့် အရိုး ၂ ခုအား "ဖနောင့်ရိုးမ" ကြီးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။

*

ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း အရိုးများဖွဲ့စည်းတည်ရှိနေပုံ



၁။ ခြေချောင်းရိုးနှင့် အနီးကပ်ရှိနေသော ခြေသန်း ခြေချောင်း။
၂။ သုံးထောင့်ချွန်ပုံစံရှိ အရိုးများ
၃။ ခြေသန်း၏ ခြေဖဝါးရိုးအောက်ခြေနေရာ
၄။ ကြာပုံရှိ အရိုး
၅။ သုံးထောင့်ချွန်အရိုးများ အောက်၌ ကပ်လျက်ရှိ နေသည့် အရိုး။
၆။ talus ရိုး
၇။ ခြေဖနောင့်ရိုး၏ မျက်နှာပြင်
၈။ ခြေဖနောင့်ရိုး၏ ဘေးဘက်ခြမ်း
၉။ ညိုသကျည်းရိုး၏ မျက်နှာပြင်
၁၀။ tubercle ရိုး၏ နောက်ပိုင်းပုံ
၁၁။ ဖနောင့်တည့်တည့်အသားလုံးအောက်ရှိ အရိုး

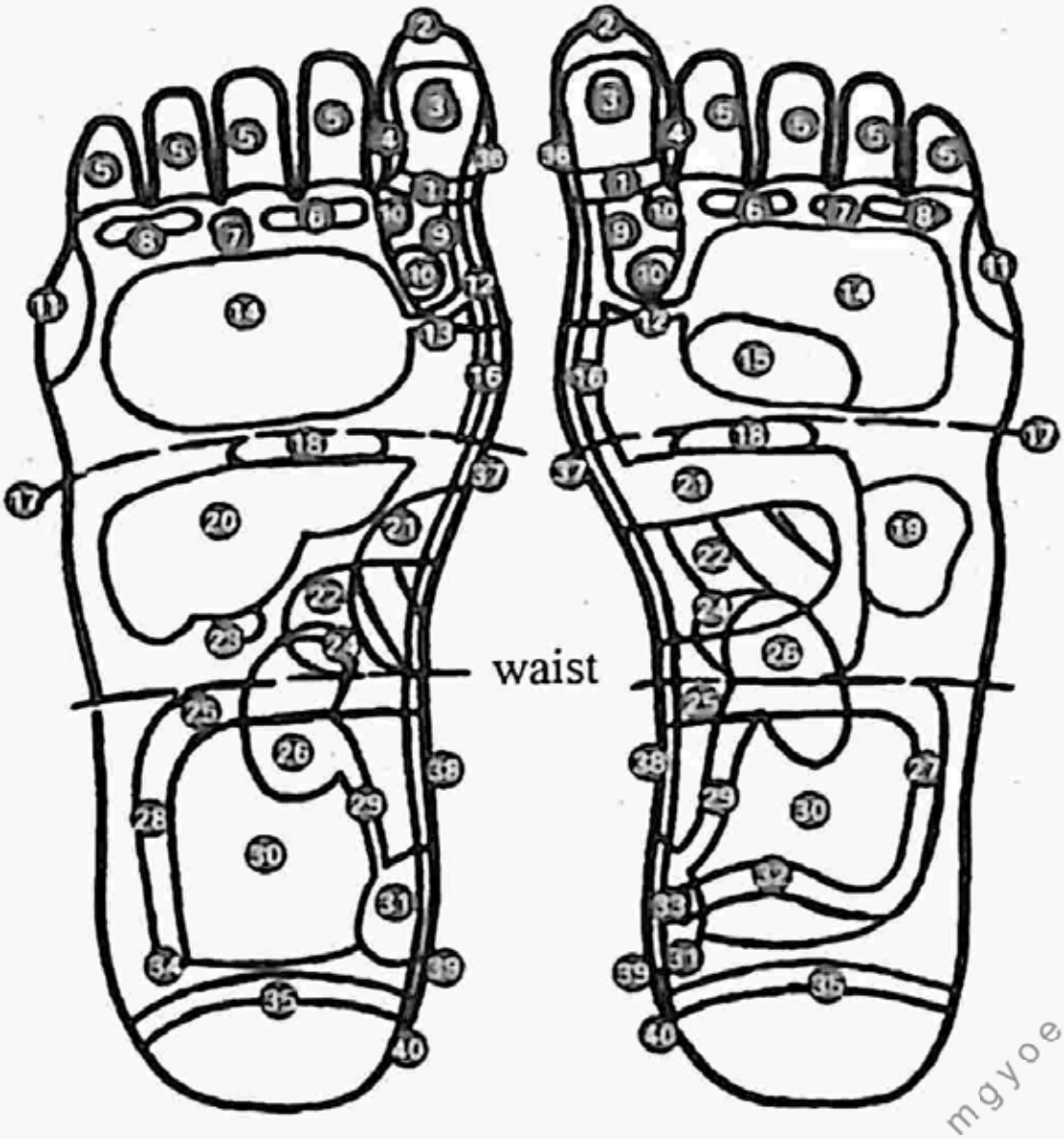
ခန္ဓာကိုယ်၏အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား တုံ့ပြန်ခံစားသိရှိနိုင်စေသည့် ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာများ

ခြေဖဝါးပေါ်ရှိ နေရာများ

ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအများစုအား ခြေဖဝါးက ကိုယ်စားပြုပေးထားသည်။ ခြေဖဝါး (ဝဲဘက်ခြမ်း)သည် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ ဝဲဘက်ခြမ်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်ဝဲဘက်ခြမ်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့အား ကိုယ်စားပြုသလို ခြေဖဝါး (ယာဘက်ခြမ်း) သည် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ ယာဘက်ခြမ်း (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်ယာဘက်ခြမ်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့အား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ခြေဖဝါးပေါ်ရှိ မျက်နှာပြင်နေရာအမျိုးမျိုးက
ကိုယ်စားပြုထားသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

၁။ လည်ပင်း
၂။ ဦးခေါင်းထိပ်ပိုင်းနှင့် ဦးနှောက်
၃။ ဦးနှောက်အောက်ခြေရှိ အဆီဖု
၄။ ဦးခေါင်းနံဘေး/ ဦးနှောက်နံဘေး
၅။ နှာခေါင်းရိုး



၆။ မျက်စိ (ဝဲ–ယာ)
၇။ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်းအား ဆက်သွယ်ထားသည့် ပြွန်
၈။ နား (ဝဲ–ယာ)
၉။ လည်မျိုရှိ အဆီဖု
၁၀။ Parathyroids
၁၁။ ပခုံး (ဝဲ–ယာ)
၁၂။ လေပြွန်
၁၃။ အဆုတ်ပြွန်
၁၄။ အဆုတ်
၁၅။ နှလုံး
၁၆။ အစာပြွန်
၁၇။ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အား ပိုင်းခြားထားသော အရေပြားလွှာ
၁၈။ အရိုးကိ
၁၉။ သရက်ရွက်
၂၀။ အသည်း
၂၁။ အစာအိမ်
၂၂။ ပန်ကရိယပ်စ်
၂၃။ သည်းခြေအိတ်
၂၄။ Adrenal ဂလင်း

၂၅။ အူမကြီး၏ ကန့်လန့်ဖြတ်ပုံရှိသောအပိုင်း
၂၆။ ကျောက်ကပ်
၂၇။ အူမကြီးအောက်ဘက်သို့ တက်နေသော နေရာ
၂၈။ အူမကြီးအပေါ်ဘက်သို့ ဆင်းနေသော နေရာ
၂၉။ ဆီးပြွန်
၃၀။ အူသိမ်
၃၁။ ဆီးအိမ်
၃၂။ Sigmoid colon
၃၃။ စအို
၃၄။ Ileo-caecal valve
၃၅။ ခါးနေရာတွင်ရှိသော အာရုံကြောများ
၃၆။ ကျောရိုး၊ ကျောရိုးနှင့် ဆက်နေသည့် ရင်အုံရိုးများ
၃၇။ ကျောရိုးနှင့် ဆက်နေသည့် ကျောကုန်းပိုင်းရှိ အရိုးများ
၃၈။ ကျောရိုးနှင့် ဆက်နေသည့် ခါးရိုး
၃၉။ ကျောရိုးနှင့် ဆက်နေသည့် တင်ပါးဆုံရိုး
၄၀။ ကျောရိုးနှင့် ဆက်နေသည့် မြီးညှောင့်ရိုး

■

ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုထားသည့် ခြေထောက်အပြင်ဘက်ခြမ်း နေရာများ

ခြေထောက်အပြင်ဘက်ခြမ်းနေရာများသည် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော လက်မောင်း၊ တံတောင်ဆစ်၊ တင်ပါးဆုံရှိ ကြွက်သားများ၊ ဒူးခေါင်း၊ တင်ပါး (သားအိမ်– အမျိုးသမီး) လိင်တံ (အမျိုးသား) တို့အား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

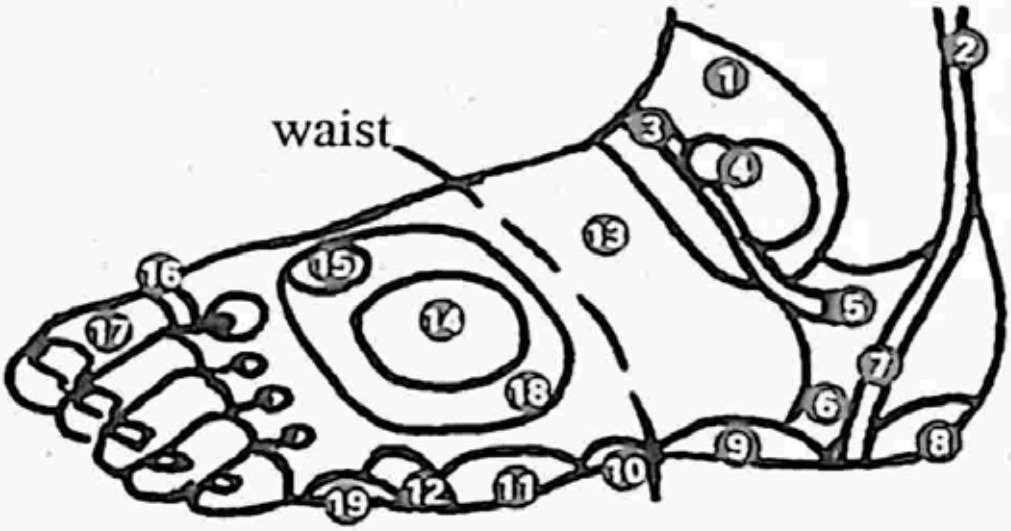
ခြေထောက်အပြင်ဘက်အခြမ်းနေရာအသီးသီးက ကိုယ်စားပြုထားသည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ

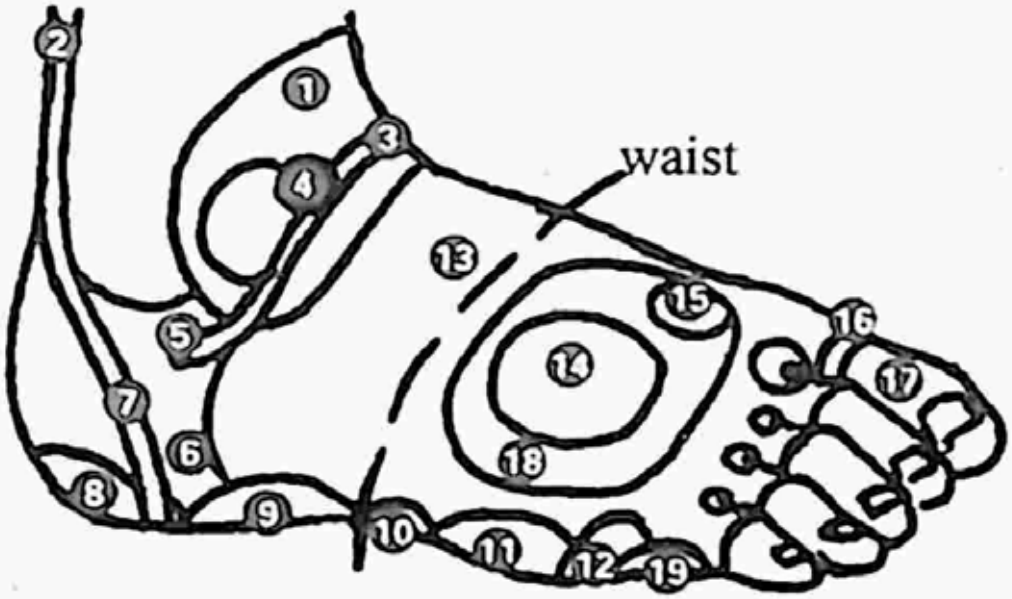
ခြေထောက်အပြင်ခြမ်း (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်းနေရာများက ကိုယ်စားပြုထားသော အင်္ဂါ

အစိတ်အပိုင်းများမှာ

၁။ တင်ပါးဆုံ၊ ပေါင်ခြံခွင်

၂။ သားအိမ် (အမျိုးသမီး)





ပုံတို့က ဖော်ပြသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ တည်နေရာများ

ဆီးအိမ်ဝရှိ အကြိတ်၊ (အမျိုးသား)
စအိုပေါက်

၃။ သားအိမ်ပြွန်

၄။ Sacro-iliac

၅။ သန္ဓေတည်ရာ သားအိမ် (အမျိုးသမီး)

၆။ တင်ပါးဆုံနေရာရှိ ကြွက်သားများ

၇။ ခါးရိုးနေရာမှ အာရုံကြောမျှင်များ

၈။ တင်ပါး

၉။ ဒူးခေါင်း

၁၀။ တံတောင်ဆစ်

၁၁။ လက်မောင်း

၁၂။ Lymph (ပြန်ရည်ကြော) နေရာ

၁၃။ ဝမ်းဗိုက်နေရာ

၁၄။ ရင်အုံ

၁၅။ ရင်ညွှန့်ရိုး

၁၆။ လည်ပင်း

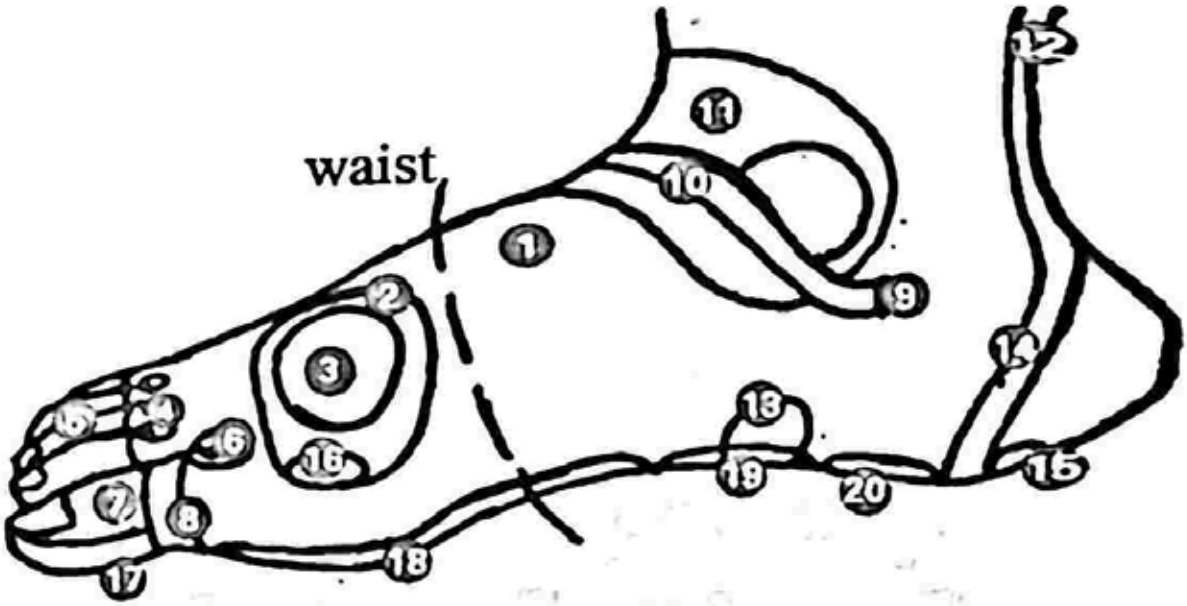
၁၇။ မျက်နှာ

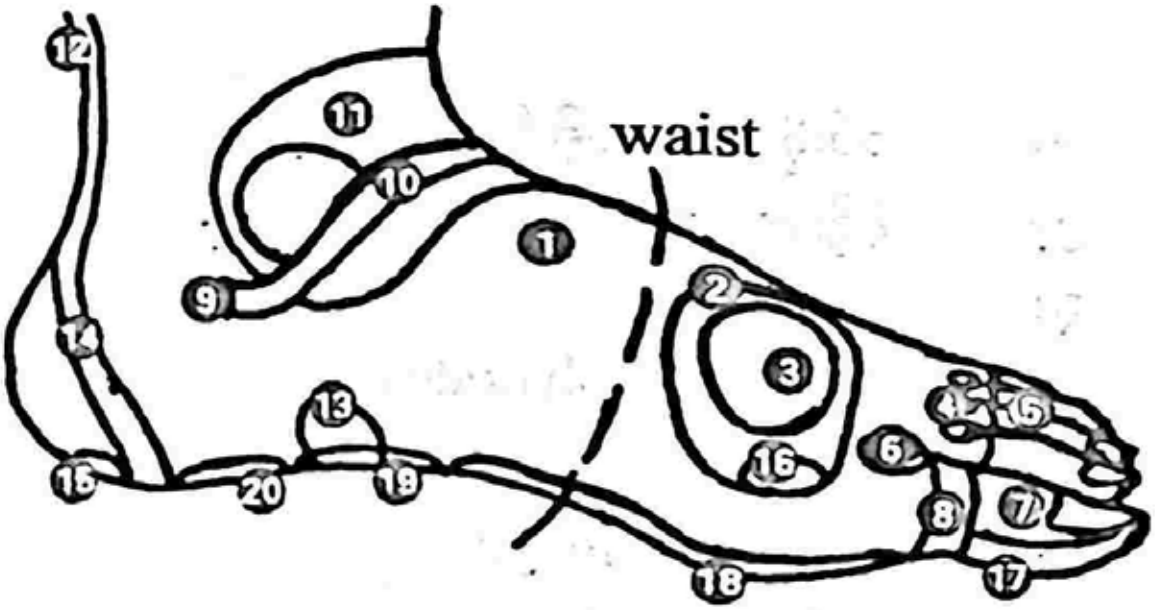
၁၈။ နံရိုး

၁၉။ ပခုံးများ

ခြေထောက်အတွင်းဘက်ခြမ်းနေရာက ဖော်ပြသော ကိုယ်စားပြုအဂါအစိတ်အပိုင်းများ

၁။ ဝမ်းဗိုက်နေရာရှိ ပြန်ရည်ကြော
၂။ နံရိုးများ
၃။ ရင်အုံ
၄။ Upper lumph nodes
၅။ သွားများ
၆။ Lymph drainage
၇။ မျက်နှာ
၈။ လည်ပင်း
၉။ သားအိမ်/ ဆီးအိမ်ရှိ အကျိတ်
၁၀။ သားအိမ်ပြွန်
၁၁။ တင်ပါးဆုံ၊ ပေါင်ခြံ





(ဝဲ-ယာ ခြေထောက်တို့၏ အတွင်းဘက်ခြမ်း နေရာများပြပုံ)

၁၂။ သားအိမ်ပြွန်၊ စအို
၁၃။ ဆီးအိမ်
၁၄။ ခါးရိုးရှိ အာရုံကြောများ
၁၅။ ကျောရိုး/မြီးညောင့်ရိုး
၁၆။ ရင်ညွှန့်ရိုး
၁၇။ ကျောရိုး/ cervical
၁၈။ ကျောရိုး/ thoracic
၁၉။ ကျောရိုး၊ ခါးရိုး
၂၀။ ကျောရိုး/ sacral

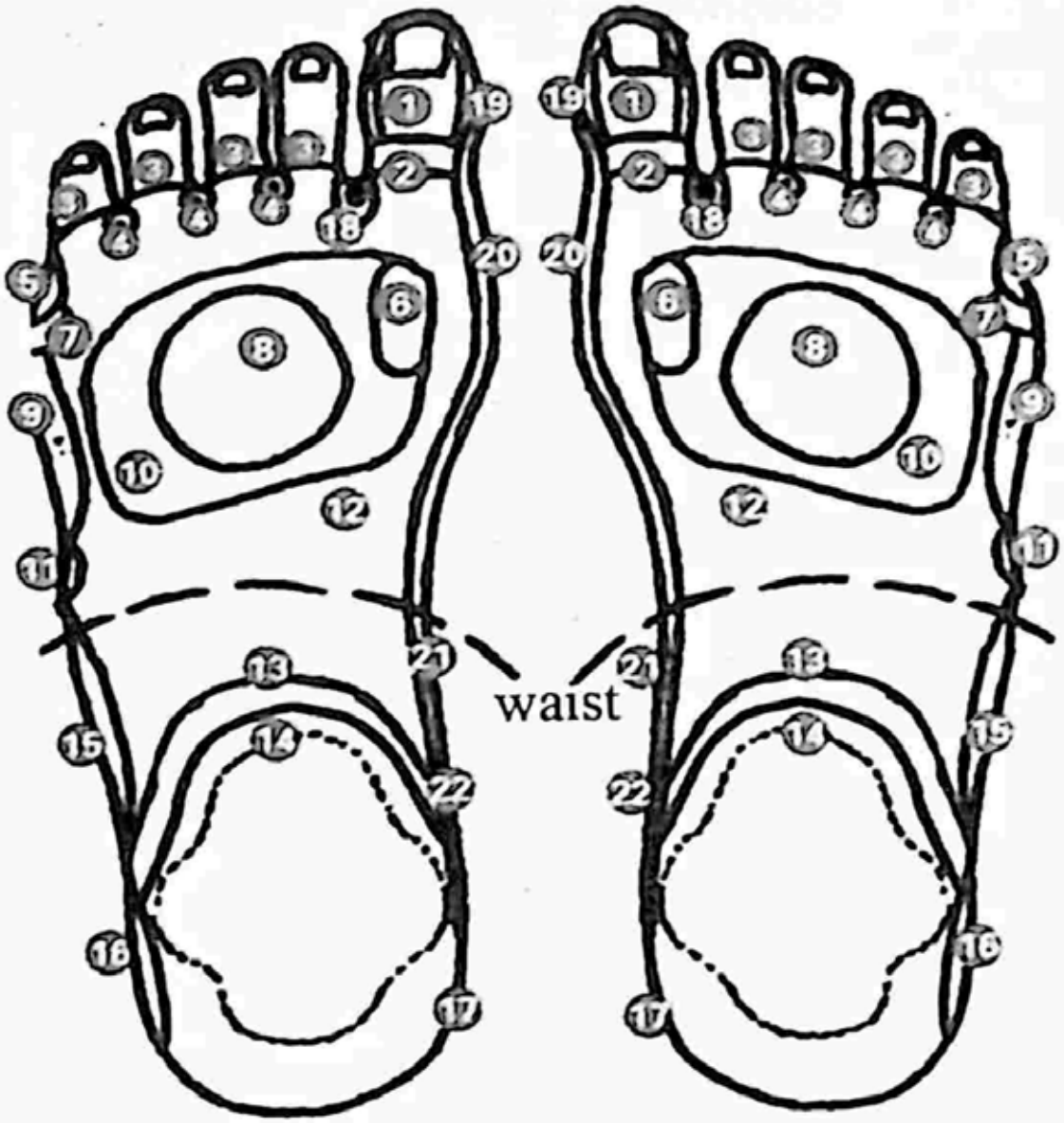
ခြေဖမိုးပေါ်၌ ခါးနှင့် ဆိုင်သော အဂ်ါအစိတ်အပိုင်းအား ဖော်ပြထားသည်။

ခြေထောက်ထိပ်ဖျားနေရာ

ခြေထောက်ထိပ်ဖျားနေရာသည် မျက်နှာ၊ သွား၊ သား အိမ်ပြွန်၊ ရင်အုံတို့အား ကိုယ်စားပြုထားသည်။

ခြေထောက်ထိပ်ဖျားနေရာအသီးသီးက ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့အား ကိုယ်စားပြုထားပုံ

၁။ မျက်နှာ
၂။ လည်ပင်း
၃။ သွား
၄။ Upper lumph nodes
၅။ ပခုံး
၆။ ရင်ညွှန့်ရိုး



၇။	Lymph nodes of axilla
၈။	ရင်အုံ
၉။	လက်မောင်း
၁၀။	နံရိုးများ
၁၁။	တံတောင်ဆစ်

၁၂။ ဝမ်းဗိုက်ရှိ ပြန်ရည်ကြော
၁၃။ သားအိမ်ပြွန်
၁၄။ Lymph nodes of Pelvis/ groin
၁၅။ ဒူးခေါင်း
၁၆။ တင်ပါး
၁၇။ ကျောရိုး၊ မြီးညောင့်ရိုး
၁၈။ Lymph drainage
၁၉။ ကျောရိုး/ cervical
၂၀။ ကျောရိုး/ thoracic
၂၁။ ကျောရိုး၊ ခါးရိုး
၂၂။ ကျောရိုး/ sacral

■

"Hand Reflexology"

ခြေထောက်မျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ နေရာတစ်မျိုးစီအား သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်စားပြုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သလို လက်ဝါးဖြင့် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှ နေရာများကိုလည်း နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သည်။

Reflexology ပညာရပ်အရ လက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းတို့အကြား ကွာခြားချက်နှစ်မျိုးရှိနေကြသည်။

- လက်သည် ခြေထောက်ထက် အရွယ်အစား သေးငယ်ခြင်းကြောင့် နှိပ်နယ်ရမည့် နေရာများကလည်း ကျဉ်းမြောင်းလွန်းနေမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိကျသော ကုသမှုများလုပ်ရန်အတွက် အခက်အခဲရှိနေ

တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်ဝါးပြင်အား နှိပ်နယ်ခြင်းထက် နေရာကျယ်ဝန်းသော ခြေထောက်အား ပိုမိုနှိပ်နယ်ပေးသင့်သည်။

- လက်၏ သုဘာဝအရ ခြေထောက်ထက် ပိုမိုအလုပ်များစွာ လုပ်ရခြင်းကြောင့် နှိပ်နယ်မှုလုပ်ရာ၌ ခြေထောက်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ခြေထောက်အနေဖြင့် တစ်ချိန်လုံးလိုလို ခြေအိတ်စွပ်ထားခြင်း၊ ရှူးဖိနပ်စီးထားခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် နှိပ်နယ်ရာ၌ အကျိုးရှိမည် ဖြစ်သည်။

ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ခန္ဓာကိုယ် ဝဲ–ဘက်ခြမ်းအား ဝဲ–ဘက်ခြေထောက်၊ ယာ–ဘက်ခြမ်းအား ယာ–ဘက်ခြေထောက်က ကိုယ်စားပြုထားသကဲ့သို့ ဝဲ–ဘက်လက်သည် ဝဲဘက်ခန္ဓာကိုယ်၊ ယာဘက် လက်သည် ယာဘက်ခန္ဓာကိုယ်အား အသီးသီး ကိုယ်စားပြုနေမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ခြေဖဝါးအပေါ် နှိပ်နယ်ခြင်းကဲ့သို့ လက်ဝါးပြင်ပေါ်ကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ နေရာအလိုက် နှိပ်နယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် လက်ဝါးပြင် အနောက်ဘက် (လက်ခုံ) နေရာသည် ခြေထောက်အပေါ်ပိုင်း (ခြေဖမိုး) နေရာနှင့် (နှိပ်နယ်ခြင်း၌) ညီမျှသည်။

ခြေထောက်နှင့် လက်တို့၏ နှိုင်းယှဉ်ချက်အရ ဝဲ–ယာ ခြေထောက်တို့ရှိ ခြေမများအား နှိပ်နယ်ခြင်းသည် ဝဲ–ယာ လက်နှစ်ဘက်တွင်ရှိ လက်မများအား နှိပ်နယ်ခြင်းနှင့် ညီမျှနေမည် ဖြစ်သည်။

ခြေထောက်ပေါ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကိုယ်စားပြုသည့်နေရာများအား နှိပ်နယ်ခြင်းအစား လက်ကိုသာ အဓိက နှိပ်ရမည့် အခြေအနေကို အောက်ပါကိစ္စများက ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

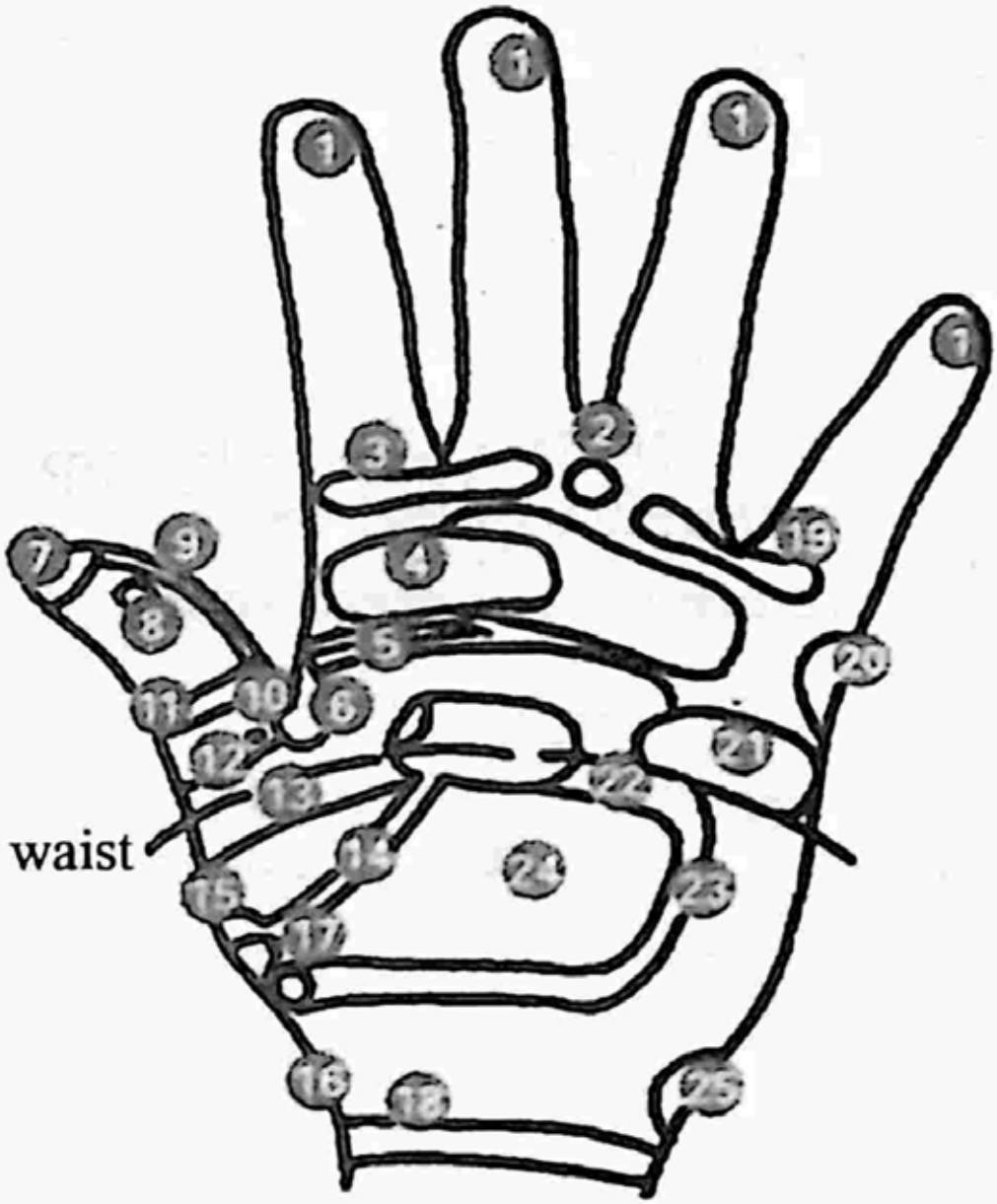
- ခြေထောက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- ခြေထောက်မရှိ၊ ပြတ်နေခြင်း
- ခြေထောက်အား ကိုင်တွယ်ခံရသည်နှင့် ယားယံသူ ဖြစ်ခြင်း

Reflexology အရ ကုထုံးများတွင် ခြေတစ်ဘက်၊ လက်တစ်ဘက်အားနှိပ်နယ်ခြင်း (သို့) လက်နှစ်ဘက်ကိုသာ နှိပ်နယ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကြိုက်သလို အသုံးပြုပေးနိုင်သည်။

■

လက်ဝါးပြင်ပေါ်ရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ကိုယ်စားပြုသည့် နေရာများ

၁။ ဝဲယာ နှာခေါင်း
၂။ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း ဆက်သွယ်ထား သော ပြွန် (Eustachian tube)
၃။ မျက်စိ
၄။ နှလုံး
၅။ အရိုက်
၆။ Lymph drainage
၇။ ဦးခေါင်းထိပ်ဖျား၊ ဦးနှောက်ထိပ်ဖျား
၈။ ဦးနှောက်အောက်ခြေရှိ အဆီဖု
၉။ ဦးခေါင်းနံဘေး၊ ဦးနှောက်နံဘေး
၁၀။ Parathyroids
၁၁။ လည်ပင်း



၁၂။ Thyroid (လည်မျိုရှိ အဆီဖု)

၁၃။ ပန်ကရိယပ်စ်၊ အစာအိမ်

၁၄။ သားအိမ်ပြွန်

၁၅။ ဆီးအိမ်

၁۶။ သားအိမ်၊ ဆီးအိမ်ရှိ အကျိတ်

၁၇။ စအို

၁၈။ ခါး – နေရာ

၁၉။ နားရွက်

၂၀။ ပခုံး

၂၁။ သရက်ရွက်

၂၂။ ကန့်လန့်ဖြတ်ပုံစံရှိနေသောအူမကြီးနေရာ

၂၃။ အူမကြီး အဆင်းပုံစံ

၂၄။ အူသိမ်

၂၅။ သားအိမ်၊ လိင်တံ

■

လက်ဝါးပြင်ပေါ်ရှိ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုနေသော နေရာများ

၁။ ဝဲ၊ယာ နှာခေါင်းပေါက်

၂။ နှာခေါင်းနှင့် လည်ချောင်း ဆက်သွယ်ထား သည့် ပြွန်

၃။ မျက်စိ

၄။ အဆုတ်

၅။ Lymph drainage

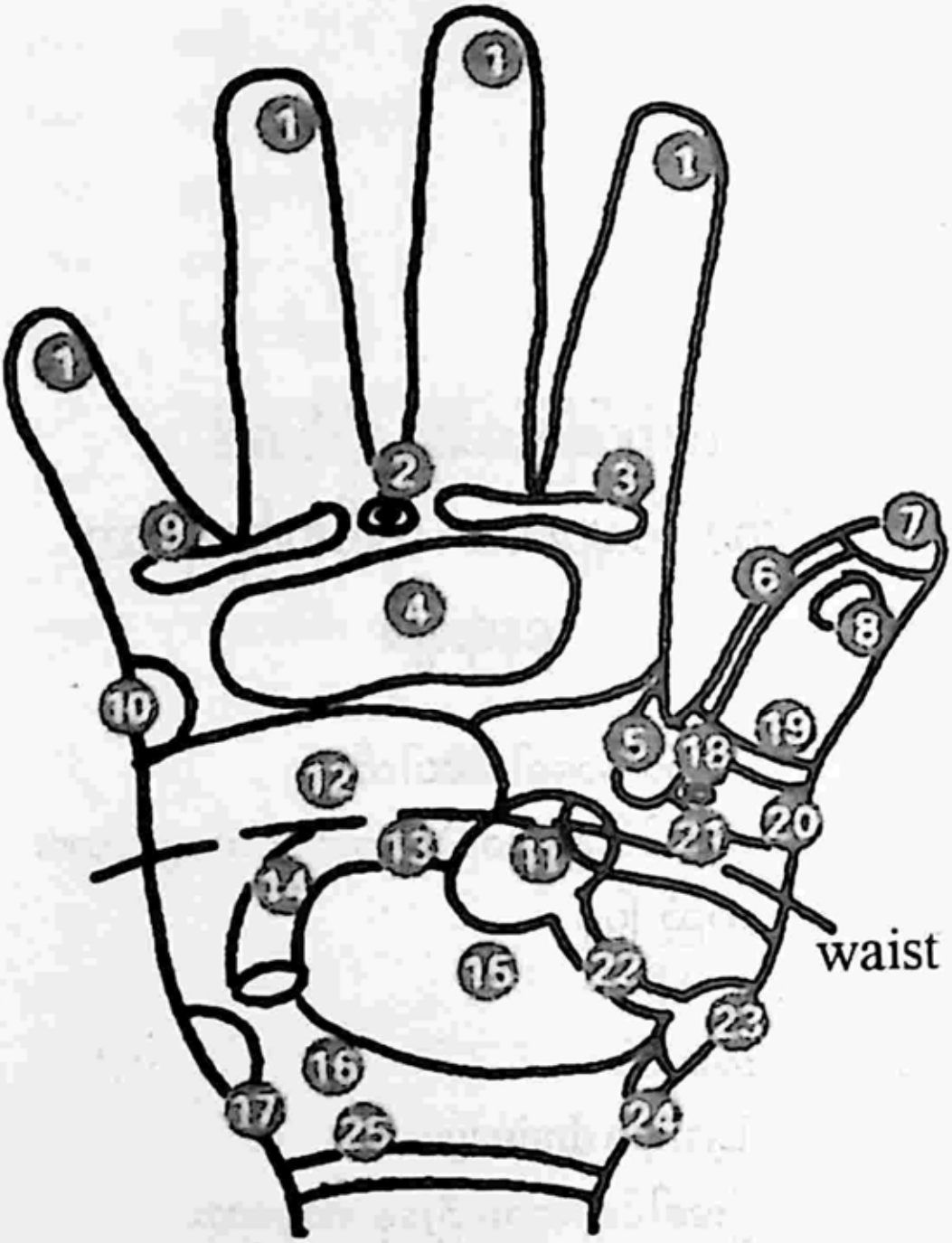
၆။ ဦးခေါင်းနံဘေး၊ ဦးနှောက်နံဘေး

၇။ ဦးခေါင်းထိပ်ဖျား၊ ဦးနှောက်ထိပ်ဖျား

၈။ ဦးနှောက်အောက်ခြေရှိ အဆီဖု

၉။ နားရွက်

၁၀။ ပခုံး



၁၁။ အန်ဒရီနယ်ဂလင်း၊ ကျောက်ကပ်

၁၂။ အသည်း

၁၃။ အူမကြီးကန့်လန့်ဖြတ်ပုံစံ

၁၄။ အူမကြီးအတက်ပုံစံ
၁၅။ အူသိမ်
၁၆။ Ileo-caecal valve
၁၇။ သားအိမ်၊ လိင်တံ
၁၈။ Parathyroid
၁၉။ လည်ပင်း
၂၀။ လည်ပျိုရှိ အဆီဖု
၂၁။ အစာအိမ်
၂၂။ သားအိမ်ပြွန်
၂၃။ ဆီးအိမ်
၂၄။ သားအိမ်
၂၅။ ခါးနေရာ

Reflexology ပညာရပ်ဖြင့် စတင်ကုသပုံ

သင်သည် Reflexology နည်းဖြင့် ကုသမှုခံယူမည်ဆိုပါက ပထမဦးစွာ ရှူးဖိနပ်၊ ခြေအိတ်တို့အား ဖယ်ရှားပေးပါ။

ထို့နောက် ထိုင်ခုံ (သို့မဟုတ်) ကုတင်ပေါ်တွင် သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်ပေးပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးအား အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြေလျှော့ထားပေးပါ။ လည်ပင်း (သို့မဟုတ်) ကျောကုန်းနေရာတို့၌ လိုအပ်သလို အခုအခံထားပေးပါ။ ခေါင်းအုံးခံပေးခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ခြင်းအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေရန်နှင့် နှိပ်နယ်မည့်သူက

သင့်ခြေထောက်အား အလွယ်တကူ ကိုင်တွယ်နိုင်စေ ရန် ခြေထောက်အောက်မှ အခုအခံတစ်ခုခု ထားရှိ၍ ခြေထောက်အား မြှင့်ထားပေးပါ။

ခြေထောက်အား နေရာအလိုက် နှိပ်နယ်ရာ၌အ ဆင်ပြေချောမွေ့သော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြစ်ရန် ဒူးခေါင်းအား အနည်းငယ် ကွေးထားပေးပါ။

ကူရှင်၊ ခေါင်းအုံး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါတို့အား အနေအထား၊ အနိမ့်အမြင့်အလိုက် ခု၍ထားပေးပါ။

ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်နေပုံ။

ခြေထောက်နှိပ်ခြင်းကို မိမိကိုယ် မိမိလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါက အနှိပ်ခံခြင်း ပုံစံလောက် သက်သောင့် သက်သာရှိမည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း မဖြစ်

မနေ နှိပ်ရမည်ဆိုပါက ကျောကုန်းနောက်မှ ခေါင်းအုံး ခံထားပြီး ဒူးခေါင်းကို ကွေးလိုက်ပါ။ ဒူးကွေးပြီး ခြေထောက်အား လက်ဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ပြီးဆိုသည်နှင့် နှိပ်မည့် ခြေထောက်အောက်မှ ခေါင်းအုံး အမြင့်ခံထားပေးပါ။

Reflexology နည်းအတိုင်း အနှိပ်ခံခြင်း ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်မိမိ ခြေထောက်အား နှိပ်သည် ဖြစ်စေ၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော ဝန်းကျင်ဖြစ်မှသာ ကုသမှုများ အစွမ်းထက်မည်ကို သတိပြုပါ။

*

ခြေထောက်အား တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း

Reflexology အရ နှိပ်နယ်ခြင်းမပြုမီ ခြေထောက်အားစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော၍ သေချာစွာ အသေးစိတ်လေ့လာပေးပါ။ ခြေထောက်ရှိ နေရာအသီးသီးမှ ဖော်ပြသောပုံသဏ္ဌာန် အနေအထားတို့အား သေချာစွာ လေ့လာပေးပါ။

ခြေထောက်၏ အပူချိန်

ခြေထောက်အား ပထမဆုံး ထိတွေ့လိုက်သည်နှင့် ခြေထောက်၏ အပူချိန်အား ခံစားသိရှိ သတိပြုမိနိုင်ပါမည်။

အကယ်၍ ခြေထောက်အပူချိန်ကျဆင်းပြီး အေးနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အပူချိန်မြင့်လွန်း၍ ပူနေခြင်း ဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူအအေး မမျှတနေမှုကို သိသာစွာ ခွဲခြားနိုင်ပါမည်။

ခြေထောက်အပူချိန် တက်ခြင်း၊ ကျခြင်း (အေးခြင်း၊ ပူခြင်း) သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရာသီဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်ရာသီဥတုကြောင့် မဟုတ်ပဲ ခြေထောက်အေးစက်နေပါက သွေးလည်ပတ်မှု အားနည်းနေသည့် သဘောကို ဖော်ပြသည်။ အကယ်၍ ခြေထောက်သည် ရာသီဥတုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ပူနေခြင်း၊ ချွေးစေး၊ ခြေဆီထွက်ခြင်း ဖြစ်ပါက ဂလင်းများ အလုပ်လုပ်မှု မမျှတကြောင်း ဖော်ပြသည်။

ခြေထောက်အရေပြား အခြေအနေနှင့် အရောင်

ခြေထောက်အရေပြားနှင့် ခြေထောက်နေရာ၌ ရှိနေသောအရောင်တို့အား အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားနားလည်သတိပြုရပါမည်။

- ခြောက်သွေ့သော အရေပြားသည် တစ်ခါတစ်ရံ သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းခြင်းကို ဖော်ပြပြီး

တစ်ခါတစ်ရံ ဓာတ်မတည့်၍ အဖုအကြိတ် ဖြစ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

- ခြေထောက်အရေပြားအရောင်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်မမျှတခြင်း အခြေအနေများအား ဖော်ပြတတ်သလို အရေပြားအရောင် နီရဲလွန်းခြင်း၊ ပြာနှမ်းခြင်း ဖြစ်နေပါက သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းသည့် အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခြေဖဝါးရှိ အရေပြား နီရဲခြင်းသည် ရှားဖိနပ်၏ ပွတ်တိုက်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။
- ခြေဖဝါးနေရာတွင် ကြွက်နို့ အသားမာများ ရှိနေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများမမျှတကြောင်း ဖော်ပြသည်။

  တစ်ခါတစ်ရံ ခြေဖဝါးပြင် အသားအတွင်း ကူးစက်ရောဂါပိုးတစ်ခုခု ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်း အသားမာ ဖြစ်လာတတ်သည်။
- ခြေထောက်ပိုင်ရှင်သည် ပြေးခုန်ပစ်အားကစားသမားဖြစ်ပါက ကူးစက်မှုရောဂါရရှိမှုကြောင့် ခြေချောင်းများအကြားနှင့် ခြေချောင်းအောက်တို့၌ အနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

- ခြေချောင်းရှိ ခြေသည်းများရှည်လွန်းခြင်း အထူးသဖြင့် ခြေမ ခြေသည်းရှည်လျားနေပါက ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်သည်။
- ခြေထောက်ရှိ အသားမာ၊ အမာရွတ်များသည် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၌ ပြဿနာ ရှိနေကြောင်း အသိပေးနေခြင်း ဖြစ်ပြီး အသားပွရောင်းရောင်းဖြစ်နေပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု ရောင်ရမ်းနေသည်ကို ညွှန်ပြသည်။ ခြေထောက်ပေါ်ရှိ ဒဏ်ရာအနာများအား အတတ်နိုင်ဆုံး ထိမိ၊ နှိပ်မိခြင်း မရှိရန် အထူးသတိပြုပါ။

ခြေထောက်အနေအထားက ဖော်ပြသည့် အရိုးတည်ဆောက်ပုံ

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရိုးတည်ဆောက်ပုံအနေအထားကို ခြေထောက်တည်ဆောက်ပုံ အနေအထားအား လေ့လာကြည့်ရှု့ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သည်။

ခြေထောက်တည်ဆောက်ပုံ အနေအထားများအား အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါက အရိုးတည်ဆောက်ပုံ၌ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာရှိကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။

- ပြားသော ခြေထောက်ဖြစ်ပြီး ခြေဖဝါးအကွေး နေရာအတွင်းဘက်မှ အသားများ တွဲကျနေသော ခြေထောက်ဖြစ်သည်။
  အဆိုပါ ခြေထောက်အနေအထားသည် ကျောရိုး တည်ဆောက်မှု၌ ပြဿနာရှိနေကြောင်း ရည်ညွှန်းသည်။
- ခြေချောင်းများ တုတ်ခိုင်ခြင်း (သို့) ခြေချောင်းများ တည်ဆောက်ပုံ ပုံပျက်နေခြင်း ဖြစ်ပါက ဦးခေါင်း၊ နှာခေါင်း၊ သွားနေရာတစ်ဝိုက်၌ တစ်စုံတစ်ရာ ရောဂါရရှိတတ်သည်။
- ခြေမအတွင်းဘက်၌ ရောင်ရမ်းသော ပုံစံရှိနေခြင်းသည် သိုင်းရိုက်ဂလင်းမှ ထွက်ရှိသော ဟော်မုန်းမမျှတခြင်းကြောင့် လည်ပင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ခြင်းကို ညွှန်ပြသည်။
- ခြေမျက်စိရိုးနေရာတစ်ဝိုက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ပါက တင်ပါးဆုံရိုးနေရာတစ်ဝိုက်၌ ပြဿနာရှိတတ်ကြောင်း ညွှန်ပြသည်။

ခြေထောက်ရှိ ကြွက်သားများ အခြေအနေ

ခြေထောက်အား ပထမဆုံး ထိတွေ့လိုက်သည်နှင့် ခြေထောက်ကြွက်သားများတင်းမာလွန်းသည်ဟု

ခံစားသိရှိရပါက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သား အုပ်စုများ၌လည်း တင်းမာမှုများရှိနေကြောင်း သိရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ ခြေထောက်ကြွက်သားများ ပျော့လွန်းသည်ဟု ခံစားသိရှိရပါက ကြွက်သား တည်ဆောက်ပုံအားနည်းပြီး လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုများ လျော့ကျနေကြောင်း သိရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ခြေထောက်ကြွက်သားများအား ထိတွေ့ရာ၌ တင်းမာနေသလို ထိတွေ့ခံစားရပါက ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အတော်များများ၌ တင်းကျပ်မှုများ ဖြစ်နေကြောင်း ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုများ အားလုံးပြေလျော့မှုမရှိပဲ တင်းခံနေခြင်းကြောင့် အူသိမ်၊ အူမတို့တွင်ရှိ တင်းမာ တင်းကျပ်မှုများသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် ရှေ့ပြေးအခြေအနေများပင် ဖြစ်သည်။

ခြေထောက်ရှိ တစ်ရှူးများ တည်ဆောက်ပုံအခြေအနေ

ခြေမျက်စိနေရာတစ်ဝိုက် ကြွက်သားများနှင့် တစ်ရှူးများ တင်းကျပ်နေခဲ့ပါက တင်ပါးဆုံရိုးနေရာ တစ်ဝိုက်တွင်လည်း တင်းကျပ်မှုများ ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာအတော်များများသည် ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအား ကိုယ်စားပြုထားသည် မှန်သော်လည်း ခြေထောက်က ဖော်ပြသော

အခြေအနေများအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတို့၌ အမြဲတစေ ဖြစ်ပေါ်နေမည် မဟုတ်ပါ။

■

Reflexology နိပ်နယ်နည်းများ

Reflexology နိပ်နယ်နည်းများသည် နိပ်နယ်သည့် ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးဆင်တူမှု မရှိကြပေ။ ယင်းမှာ Reflexology လေ့ကျင့်ရေးကျောင်း အမျိုးမျိုးမှ နိပ်နယ်သည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

- ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့အား ကိုယ်စားပြုထားသည့် ခြေထောက်မျက်နှာပြင်အား နိပ်ရာတွင် မိမိကုသလိုသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအတွက် ၎င်း၏ကိုယ်စားပြုနေရာအား ခြေထောက်ပေါ်၌ မှန်ကန်စွာ ရှာဖွေပါ။ နိပ်နယ်ရာ၌ လက်မအား အဓိကအသုံးပြုပေးပါ။ ကျန်ရှိ လက်ချောင်းများအား လက်မ၏ အကူအညီ လက်

ချောင်းများအဖြစ် အသုံးချပေးပါ။ နှိပ်နယ်ရာတွင် အနှိပ်ခံသူအား တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် နှိပ်မည့်သူအားလုံး လက်သည်းများအား တိုတောင်းစွာ ညှပ်ထားပေးပါ။

- နှိပ်နယ်မည့် လက်မအား အသာအယာ ကွေးထားပေးပါ။ လက်မထိပ်ဖျားအနီး အသားများသော နေရာဖြင့် နှိပ်ခြင်းလုပ်ပေးပါ။
- နှိပ်နယ်ရမည့်နေရာတွင် နှိပ်ထားခြင်းကို ထိရောက်စေရန် စက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာမှ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာရွှေ့ပေးပါ။ ခြေထောက်အား တစ်ချိန်လုံး ဖိနှိပ်နေရသည်မဟုတ်ဘဲ တစ်ချက်တစ်ချက် လက်ဖယ်၍ လွှတ်ထားပေးပါ။
- ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နှိပ်နယ်ရမည့်နေရာတစ်ခုတည်းမှာပင် အဓိကကျသော နေရာ (အမှတ်)များစွာ ပါဝင်လျက်ရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ နှိပ်နယ်ရမည့် အဓိကကျသော အမှတ်များမှာပင် အပ်ခေါင်းအရွယ်ရှိ အမှတ်များပင်ဖြစ်သည်။
- ခြေထောက်အား လက်တစ်ဖက်ဖြင့် နှိပ်နယ်နေစဉ်အချိန်အတွင်း ကျန်လက်တစ်ဖက်က ခြေထောက်အား ထိန်းကိုင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ခြေထောက် အပေါ်ခြမ်းအား နှိပ်နယ်မည်ဆိုပါက ခြေချောင်းများအား လက်တစ်ဖက်မှ ထိန်းကိုင်ပေးပါ။

- နှိပ်နယ်ရာ၌ လက်မအား တစ်ဖြောင့်တည်းထား၍ နှိပ်ခြင်း (သို့) လက်မအား ကွေးနှိပ်ခြင်းဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်မ လက်ဆစ်နေရာဖြင့်လည်းဖြစ်၍ နှိပ်ပေးနိုင်သည်။
- နှိပ်နယ်စဉ်အချိန်အတွင်း နှိပ်နယ်ရမည့် လက်မအား အတတ်နိုင်ဆုံး ပြေလျော့၊ ပျော့ပြောင်းအောင် ထားရှိပါ။

အနှိပ်ခံရသူတို့ ခံစားသိရှိပုံ

အနှိပ်ခံသူတို့အတွက် နှိပ်နယ်ခြင်းအပေါ် ခံနိုင်ရည်မည်မျှရှိသည်ကို သေချာစွာ မေးမြန်းပေးပါ။ အနှိပ်ခံသူအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ နာကျင်မှုမဖြစ်စေရန် အထူးသတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သော အနှိပ်ခံသူများက ဖွဖွနှိပ်ခြင်းကို နှစ်သက်ကြသလို အချို့က ပြင်းပြင်းဖိနှိပ်ပေးခြင်းကို နှစ်သက်တတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် နှိပ်နယ်သူနှင့် အနှိပ်ခံသူတို့ အကြားတစ်စုံတစ်ရာ ကတောက်ကဆ မဖြစ်စေရန် နှိပ်နယ်ခြင်းလုပ်ငန်းမစတင်မီ နှိပ်နယ်ခြင်းခံယူမည့် သူ၏ခံနိုင်ရည်အား ကြိုတင်မေးမြန်းထားသင့်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ နှိပ်နယ်ခြင်းအပေါ် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ခြင်းသည် နှိပ်နယ်လိုက်သည့် နေရာက

ကိုယ်စားပြုသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၌ တစ်စုံတစ်ရာ ရောဂါရှိနေကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နာကျင်ခြင်းဟူသမျှသည် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအလိုက် စွမ်းအင်မမျှတခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သော ခြေထောက်နေရာအားနှိပ်ခြင်းဖြင့် အနည်းငယ်သာ နာတတ်သလို အချို့နေရာ၌ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင် ခံစားရတတ်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်မမျှတမှုကို ဖော်ပြသည်။ ထို့ကြောင့် နာကျင်သောနေရာများအား နှိပ်ရာ၌ တစ်ဆက်တည်း တောက်လျှောက်ကြာရှည်စွာ မနှိပ်ပဲ နှိပ်လိုက် လွှတ်လိုက် လုပ်ပေးသင့်သည်။ နာကျင်သည့်နေရာအား အချိန်ပေး၍ ဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြာကြာနှိပ်ပေး နိုင်ပါက နာကျင်မှုဝေဒနာ တစ်စထက်တစ်စ လျော့ကျပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

■

ခံစားရသည့်ဝေဒနာပေါ်မူတည်၍ နိပ်နယ်ရမည့် အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့် လိုအပ်သော ဆောင်ရွက်မှုများ

ခြေထောက်အား သန့်စင်ဆေးကြောခြင်း

နိပ်နယ်ခြင်းမပြုမီ အနိပ်ခံမည့်သူ၏ ခြေထောက်အား သန့်စင်ဆေးကြောခိုင်းပါ။ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ခြေထောက်အား အပေါ်၊ အောက်၊ ဘေး ဝဲ–ယာတို့ စုံစေ့အောင် သေချာစွာစစ်ဆေးပေးပါ။ ခြေဖဝါး၊ ခြေဖမိုးပေါ်၌ ဒဏ်ရာ အမာရွတ် တစ်စုံ တစ်ရာပါနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးပါ။ အချို့သော ခြေထောက်များသည် သန့်စင်ပြီးသည့်တိုင်အောင် ခြေဆီထွက်ခြင်းကြောင့် စေးထန်းပြီး ညစ်ပတ်သွားတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ အဆိုပါ ခြေထောက်အမျိုးအစားအတွက် ခြေ

ထောက်အားရေဆေးပြီး ရေစိုအဝတ်ဖြင့်သာ သုတ်ပေးပါ။ ခြေထောက်အနေအထားအပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်ပါက ကန့်ကူဆန်ပါ ပေါင်ဒါမှုန့်ဖြူးပေးပါ။ ပေါင်ဒါဖြူးပေးပြီးပါက ခြေထောက်အား စတင်နှိပ်နယ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။

ခြေဆီထွက်၍ စေးထန်းနေတတ်သော ခြေထောက်အမျိုးအစားအတွက် ဆီပါသော မည်သည့်ဆေး အမျိုးအစားမျိုးမဆို မလိမ်းရ၊ မျက်နှာပြင် ချောလွန်းသော ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ရာတွင် ချောလွန်းခြင်းကြောင့် အဓိကနှိပ်ရမည့်နေရအတွက် ထိရောက်မှုရှိမည်မဟုတ်ပေ။

နှိပ်နယ်မှုအပြည့်အဝဖြင့် ကုသခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ ရောဂါ ဝေဒနာများအား သက်သာစေရန် ခြေထောက်အားနှိပ်ရာ၌ ဝဲ–ဘက် ခြေထောက်အား အပြည့်အဝ နှိပ်နယ်သလို ယာ–ဘက် ခြေထောက်ကိုလည်း တန်းတူနှိပ်နယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

အရေးကြီးနေရာများအတွက် အထူးအာရုံစိုက် နှိပ်နယ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံး သူ့အ

ခန်းကဏ္ဍနှင့်သူ အရေးပါကြသည်မှန်သော်လည်း အချို့သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့က အခြားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများထက် ပိုမိုအရေးပါလျက် ရှိတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ခြေထောက်အား နှိပ်နယ်ရာ၌ အရေးကြီးသော ကိုယ်စားပြုနေရာအား အထူးအာရုံစိုက် နှိပ်နယ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအတွက် တစ်ကြိမ်နှိပ်နယ်ခြင်းဖြင့် မလုံလောက်ပဲ တစ်ရက်တည်း (သို့) ရက်ခြားရှိ နှစ်ကြိမ်ခန့် နှိပ်နယ်ပေးသင့်သည်။

နှိပ်နယ်ခြင်းအတွက် ကြာချိန်

သက်ဆိုင်ရာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအတွက် အပြည့်အဝနှိပ်နယ်ခြင်းအချိန်ကို တစ်နာရီခန့် သတ်မှတ်သင့်သည်။ ခြေထောက်ပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာ နေရာများအလိုက် နှိပ်နယ်ခြင်းအတွက် အနည်းဆုံး ၄၅ မိနစ်မှ ၅၅ မိနစ်အထိ အချိန်ပေးသင့်သည်။ အကယ်၍ နှိပ်နယ်ချိန် တစ်နာရီကျော်ကြာခဲ့ပါကလည်း နှိပ်နယ်မှုဒဏ်လွန်ကဲပြီး မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်ကို ကြိုတင်သတိပြုပါ။ ထို့ကြောင့် တစ်နာရီဆိုသော အချိန်ကိုသာ လုံလောက်သော အချိန်ပမာဏအဖြစ် သတ်မှတ်ထား

သင့်သည်။ ထို့နောက် နိုပ်နယ်ခြင်းအတွက် တစ်ကြိမ် နိုပ်လျှင် တစ်နာရီကြာဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်း နိုပ်ပေးသင့်သည်။ နိုပ်နယ်ခြင်းကြောင့် သိသာစွာ ပေါ့ပါးရှင်လန်းလာသည်ဆိုပါက နိုပ်နယ်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပေးပါ။ အကယ်၍ နိုပ်နယ်ခြင်းကြောင့် အမြဲတစေ ကျန်းမာနေသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ပါက နိုပ်သော အချိန်ကာလမစိတ်စေပဲ တစ်လ (သို့) တစ်လခွဲ တစ်ကြိမ် နိုပ်နယ်ခံခြင်း လုပ်ပေးနိုင်သည်။

■

Reflexology အတွက် အထွေထွေ အကြံပြုချက်

Reflexology အရ နှိပ်နယ်ခြင်း မှန်ကန်စနစ်ကျခြင်းကြောင့် သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများ သိသာစွာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားသလို မှားယွင်းသောနည်းစနစ်ဖြင့် နှိပ်နယ်မိခြင်းကြောင့်လည်း မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရရှိခံစားသွားရစေတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် အမှားအယွင်း တစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်ရန် အောက်ပါတို့ကို သတိမူရန် လိုအပ်သည်။

- နှိပ်နယ်ရမည့် ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာအားဖိအားများစွာဖြင့် မနှိပ်ရပါ။ ၎င်းဖြင့် နှိပ်နယ်

သည့်ဖိအားမများရသလို နိုပ်နယ်သည့်အချိန်ကိုလည်း ကြာရှည်ခြင်း မရှိစေရပါ။

- နိုပ်နယ်သည့် အနေအထားများ လွန်ကဲခဲ့ပါက အနိုပ်ခံရသူအတွက် မသက်မသာဖြစ်စေပြီး နိုပ်နယ်သည့်နေရာ ထိခိုက်သွားမှုကြောင့် ၎င်းနေရာကိုယ်စားပြု အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကိုလည်း ထိခိုက်မှုဖြစ်စေတတ်သည်။

နိုပ်နယ်ရမည့် ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နေရာအလိုက် နူးညံ့ညင်သာစွာဖြင့် စနိုပ်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက အနိုပ်ခံသူ၏ ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပြီး ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို သေချာစွာ မေးမြန်းပါ။

■

ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသည့် ကုစားချက်များ

အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများအတွက် Reflexology နည်းအရ နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့် ပါ။ အကယ်၍ မှားယွင်းနှိပ်နယ်မိပါက ဆန့်ကျင် ဘက် အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသာ ဖြစ်စေပါမည်။

ကူးစက်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခံရသူ

ကူးစက်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးမျိုး ဝင်ရောက်ခံရသူ ဖြစ်ပါက နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။

ဗျားနာခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်လွန်စွာ မြင့်တက်နေခြင်း

ဗျားနာနေသူ (သို့) ဗျားနာခြင်းကြောင့် ကိုယ်အ

ပူချိန်လွန်ကဲစွာမြင့်တက်နေသူဖြစ်ပါက နှိပ်နယ်ခြင်း မလုပ်ပေးရ၊ နှိပ်နယ်မှုလုပ်မိခြင်းကြောင့် ဖျားနာသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်အတောက်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

နှလုံးသွေးကြောအတွင်း သွေးခဲခြင်း

နှလုံးသွေးကြော အခြေအနေများအား ခြေထောက်ကိုယ်စားပြုဖော်ပြလျက်ရှိသည်။ ခြေထောက်ပေါ်ရှိ နှလုံးသွေးပြန်ကြောနေရာအား နှိပ်နယ်မိပါက ဦးနှောက်သို့ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေပြီး သွေးပြန်ကြောများ ရောင်ရမ်းလာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါရှိသူတို့အား နှိပ်နယ်မည်ဆိုပါက သေချာစွာ လေ့လာစစ်ဆေးပြီးမှ နှိပ်ရန်သင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ နှိပ်နယ်လိုသည်ဆိုပါက အလွယ်တကူလက်ခံရန် မဆုံးဖြတ်သင့်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့၌ အခြေအနေနှောက်ခံတစ်မျိုးစီရှိနေတတ်သည်။ အချို့က ပထမဆုံး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အချို့က ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ်

ပျက်ကျပြီးနောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်သည် သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခါစ (အစောပိုင်းကာလ) တွင် ဖြစ်ပါက နှိပ်နယ်ခြင်းကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

အရိုးပွရောဂါရနေသူ

Reflexology နည်းအရ ခြေထောက်အား အနှိပ်ခံမည့်သူသည် အရိုးပါး၊ အရိုးပွရောဂါရနေသူ ဖြစ်ပါက ညင်ညင်သာသာ ဖိ၍နှိပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သော်လည်း အရိုးအလွယ်တကူ ကျိုးပဲ့သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အနှိပ်ခံမည့်သူအား နှိပ်နယ်ခြင်း မလုပ်မီ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ စုံစမ်းမေးမြန်းပေးပါ။

အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသခံထားရသူ

အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသခံထားရသူများ ဆိုသည်မှာ ဥပမာအားဖြင့် တင်ပါးရိုး အသစ်အစားထိုးထားသူ၊ နှလုံးအဆို့ရှင် အသစ်အစားထိုးထားသူများကို ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအား နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုမီစေရန် သတိပြုပါ။

ကြိုတင်ရောင်ရှားရမည့် သိသာသော အခြေအနေများ

နှလုံးအခြေအနေများ

အနိုပ်ခံမည့်သူ၌ နှလုံးဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးပါ။ အကယ်၍ သတိမမူပဲ နိုပ်နယ်မိပါက မူလရောဂါအား အခြေအနေ တိုးတက်ဆိုးရွားစေတတ်သည်။

ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူ

ဝက်ရူးပြန်တတ်သူအား နိုပ်နယ်မိပါက ဦးခေါင်းနှင့် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများစွာကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

ခြေထောက်နှင့် ဆိုင်သော ပြဿနာများ

နိုပ်နယ်မည့် ခြေထောက်သည် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနာဖြစ်နေပါက (သို့) ခြေမအရိုးနေရာတွင် ရောဂါရှိနေပါက နိုပ်နယ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ နိုပ်နယ်မိပါက ဖောင်းကြွနေသော သွေးပြန်ကြောအားလုံး ရောင်ရမ်းလာမည် ဖြစ်သည်။