



Teaching Self-Help Reflexology to the World

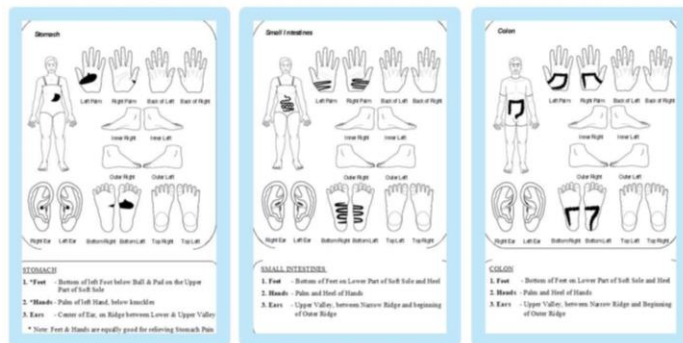
ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション オンライン・セルフヘルプ・ワークショップ
— 消化器系 —

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、2021年9月25日に、第4回セルフヘルプ・リフレクソロジーZoomイベントを開催しました。この無料オンラインワークショップでは、消化器系の健康維持を目的としたセルフヘルプ・リフレクソロジーの手技が紹介されました。本プログラムは、WRFのボランティア・トレーナーおよびWRF理事によって進められ、足・手・耳に存在する対応する反射ポイントの位置と施術方法について実演を交えて紹介されました。

プログラムは、リフレクソロジーに関する一般的な紹介と、WRFが提供している非営利活動についての簡単な説明から始まりました。2020年初頭にパンデミックが発生して以降、WRFは対面形式で行っていたセルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップをZoom形式へ移行し、オンライン参加者に対して健康という贈り物を届け続けています。これまでWRFがZoomワークショップで取り上げてきたテーマには、脊椎の健康、頭痛/副鼻腔の問題、ストレス軽減などです。



キャシー：ワークショップの進行
およびリフレクソロジーの説明

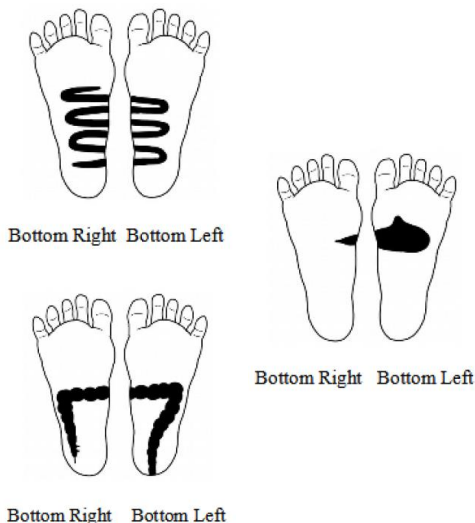


消化器系の反射区の位置
(足・手・耳)

実演および参加型セッションは、耳に対する2つのリラクゼーション手技から始まりました。最初に紹介されたのは、耳の外側リッジを広げるように施術する方法で、脊髄の反射区に働きかけることで、身体の筋骨格系のリラクゼーションを促すことを目的としたものでした。この手技では、親指で耳の後ろ側を支えながら、人差し指または中指で耳の前側を施術する方法が示されました。参加者には、ワークショップ中、自身の耳に対して、ゆっくりと長く、やさしい動きで施術を行うよう促されました。次に実演されたのはゼロ・ポイントで、上部と下部のバレーの間に位置するこのポイントに圧をかけることで、太陽神経叢に働きかけ、胸部および腹部内部全体のリラクゼーションを助けることが説明されました。

続いて、足における施術が紹介されました。セルフヘルプとして足の反射ポイントに施術を行う際には、サムロール、プレス・アンド・ホールド、あるいはプレス・アンド・サークルといった「タッチテクニック」のいずれも有効な方法であることが説明されました。プラスチック製の足の模型を用いて、消化器系の健康を促すための施術手技が実

演されました。施術は、上部胴体（食道）に対応する母趾基部の反射ポイントから始まり、胃酸逆流やGERD（胃食道逆流症）の緩和を促すことが説明されました。そこから足底の柔らかい部分へと移動し、母趾球およびパッドの下に位置する胃の反射ポイント（主に左足）が示され、さらに下方の柔らかい足底部および踵に位置する腸の反射ポイントへと施術が続けられました。参加者には、説明を受けながら、実演されたタッチテクニックを自身の足に対して実際に行うことが勧められました。また、最良の結果を得るためには、両足に施術を行うことが推奨されました。

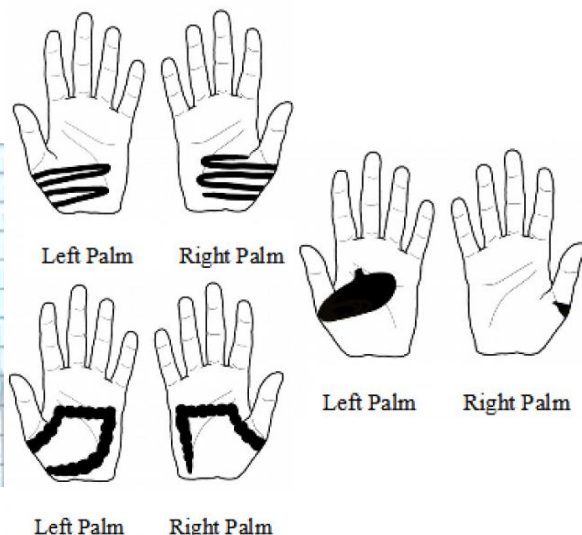


ジャン・グラブ：足における結腸の反射区的位置の実演

足における小腸および結腸の反射区的位置
手における胃の反射区的位置

足における胃の反射区への施術の実演

指導が手の反射ポイントへ移ると、視聴者にも自身の手で施術を行いながら参加することが勧められました。足と同様に、施術は親指の下にある関節周辺に位置する上部消化器系の反射ポイントから始まりました。続いて、左手の手のひらを施術することで胃の反射区へアプローチし、その後、腸および結腸の反射ポイントが位置する手首方向へ施術を進める方法が紹介されました。十分な効果を得るためには、両手に施術を行うことが推奨されました。



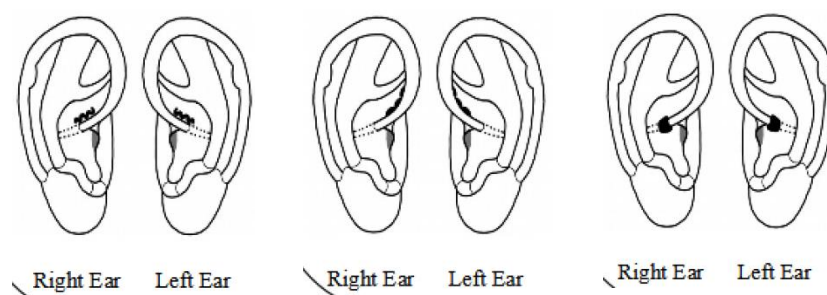
手における消化器系の反射区的位置

手における小腸および結腸の反射区的位置

手における胃の反射区的位置

ミッタ：自身の手における消化器系の反射区への施術の実演

最後に取り上げられた施術部位は耳であり、指導中には参加者にも自身の耳に施術を行いながら参加することが勧められました。大型のプラスチック製耳模型を用いて、まずゼロ・ポイントが改めて紹介されました。続いて、ゼロ・ポイントのすぐ下、耳道近くのローワー・バレー上部に位置する食道の反射ポイントが示され、保持する方法が説明されました。その後、胃の反射ポイントが紹介されました。このポイントは、上部と下部のバレーの間にあるバレー・リッジ上で、ゼロ・ポイントよりやや遠位側に位置していることが説明されました。最後に紹介されたのは腸の反射ポイントで、ゼロ・ポイントの上方、アッパー・バレー下部に位置していることが示されました。これらすべての消化器系の反射ポイントは、1〜3分、あるいは時間が許す場合にはさらに長く圧をかけるべきであると説明されました。耳の反射マップは左右それぞれ独立して機能しており、両耳を同時に施術することも可能であると紹介されました。また、耳の反射ポイントを保持する際に肘をテーブルに置くことで、肩に生じる緊張の軽減に役立つことも説明されました。



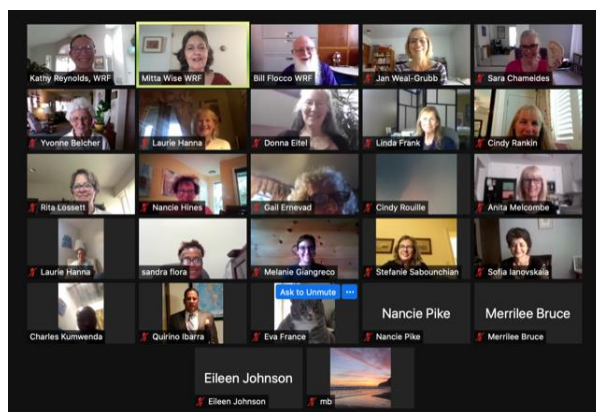
サラ：耳における小腸
および結腸の反射区の
実演

耳における小腸の
反射区的位置

耳における結腸の
反射区的位置

耳における胃の
反射区的位置

また、足底の柔らかい部分、手のひらの柔らかい部分、そして両耳のバレー・リッジおよびアッパー・バレーに施術を行うことで、同時に肝臓、胆のう、膵臓の反射区にも働きかけていることが説明されました。



消化器系をテーマとした本セルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップに参加した30名の方々

ワークショップの最後には、取り上げられたすべての施術部位について簡単な復習が行われ、その後、紹介された内容に関する質問が受け付けられ、回答が行われました。

WRFは、セルフヘルプ・リフレクソロジーを世界中のすべての人々に届けるという使命のもと、今後も身体に関連するさまざまなテーマを取り上げた無料オンラインワークショップを継続して開催していく予定です。

著作権 © 2021 World Reflexology Foundation

Eメール：info@worldReflexologyfoundation.org www.WorldReflexologyFoundation.org

本記事は、内容の追加や変更を行わず、かつ本末尾の出典表記を含めた完全な形で使用する場合に限り、転載が可能です。本記事を金銭的対価を目的として

転載することはできません。