



Teaching Self-Help Reflexology to the World

## オンライン・セルフヘルプ リフレクソロジー・ワークショップ 頭痛・副鼻腔・アレルギー

2021年6月5日、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、一般向けのオンライン・セルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップを再び開催しました。本Zoomワークショップには25名が参加し、WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるビル・フロッコ、ステファニー・サボウンチアン、ミッタ・ワイズ、キャシー・レイノルズ、ティナ・マイヤーが参加しました。また、WRFのボランティア・トレーナーであるキリノ・イバラも参加しました。

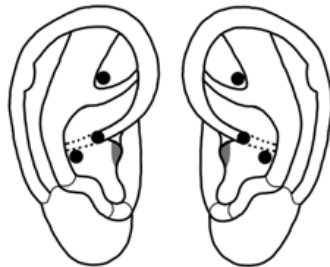
今回はキャシー・レイノルズが進行役を務め、リフレクソロジーとは何かについて説明するとともに、各WRFボランティア・トレーナーが発表を行う際の進行も担当し、素晴らしい役割を果たしました。

またキャシーは、WRF会長のビル・フロッコを紹介し、ビルは501(c)(3)に該当する非営利財団について説明しました。またビルは、セルフヘルプ・リフレクソロジーを最終的に世界中のすべての人々へ届けることで、世界全体の健康向上を目指すというWRFの使命について語りました。

ビルが、長年にわたりさまざまな団体や環境の中で培ってきた豊富な経験をもとに、情熱と深い思いやりをもって語る姿を聞くことは、いつも非常に印象的です。



キリノ：耳における全身のリラクゼーション施術の実演



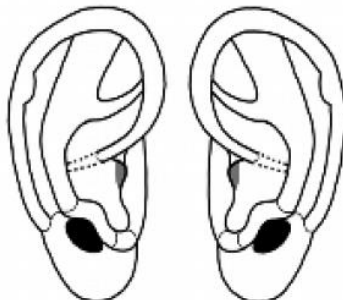
全身のリラクゼーションのための追加の耳ポイント



耳におけるゼロ・ポイントの実演



ミッタ：耳における頭痛の反射区の実演



頭痛の反射区的位置 (耳)

最初に反射ポイントの実演を行ったのは、キリノ・イバラでした。頭痛、副鼻腔、アレルギーの緩和には身体全体のリラクゼーションが有効であることから、キリノは耳におけるいくつかのリラクゼーション用反射ポイントを紹介し、参加者全員で実際に施術を行いました。脊髄の反射区では、耳たぶの上部から外側リッジ (ヘリックス) の中ほど

までを広げるように施術することで、特に筋肉系を含む身体全体のリラクゼーションを促すことが説明されました。また、耳の中央部にある、外側リッジの根元とバレー・リッジの間のくぼみに位置するゼロ・ポイントについても紹介されました。このポイントは、内臓、腺、身体構造のリラクゼーションを助けるとされており、太陽神経叢に相当し、腹腔神経節の反射区でもあることが説明されました。さらにキリノは、それぞれの反射区にどの程度の時間をかけることができるかについても説明し、片耳のみ、あるいは両耳同時に施術を行う方法があることも紹介しました。参加者全員がリラックスした状態を感じることができました。

続いて登場したのはミッタ・ワイズでした。ミッタは、耳における頭痛、副鼻腔、アレルギーの反射ポイントについて紹介し、まず大型のプラスチック製耳模型を用いて実演を行いました。その後、自身の耳を使って施術方法を実演しました。脳の反射区は、耳たぶ上部が耳垂フラップのすぐ下で接続する位置に存在すると説明されました。副鼻腔の反射区は、その脳の反射区よりわずかに下方、かつ顔側寄りに位置しています。また、アレルギーポイントは外側リッジの最上部に位置すると説明されました。ミッタは、参加者が耳への施術を行う際には、同時に肘を机やテーブルに置き、腕や肩に負担がかからないようにすることを改めて勧めました。

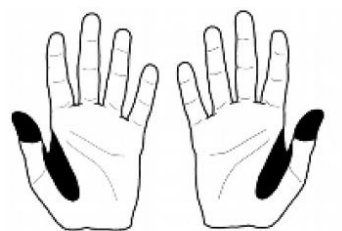


ステファニー：足における頭部の反射区の実演

Bottom Right Bottom Left  
頭部の反射区的位置 (足)

頭痛緩和のための  
施術の実演

続いてステファニー・サボウンチアンが、これらと同じ反射ポイントを足で実演しました。まず大型のプラスチック製足模型を用いて説明を行い、その後、自身の足および足趾を使って施術方法を示しました。母趾には脳および首の反射区があり、足趾の側面には副鼻腔の反射区が位置しています。また、足底の柔らかい部分、特に右足には主要な肝臓の反射区があることが説明されました。ステファニーは施術手技について非常に具体的に説明し、足趾や足に対して親指や指をどのように用いるか、とりわけ「サムロール」と呼ばれる手技について詳しく実演しました。



ティナ：アレルギー緩和のための肝臓の反射区への  
施術の実演 (手)

Left Palm Right Palm  
頭痛に対する反射区的位置

頭痛に対する手の  
合谷 (Hoku) へ  
圧力をかける方法

続いてティナ・マイヤーが、これらと同じ反射ポイントを手において紹介し、施術を行う際には楽しいことを思い浮かべるよう参加者に呼びかけ、和やかな雰囲気を作り出し

ました。親指には脳および首の反射区があり、すべての指の側面には副鼻腔の反射区が位置しています。また、手のひらの柔らかい部分、特に右手には主要な肝臓の反射区が存在することが説明されました。さらに、手の「ビッグ・ウェブ」、特に第2中手骨付近には重要な反射ポイントがあることも紹介されました。ティナはまた、親指や指を用いたサムロールおよびフィンガーロールの手技についても改めて説明し、それらを実演しました。



キャシー：オンライン・ワークショップの進行



ビル：リフレクソロジーおよびWRFに関する質疑応答



実演を楽しむワークショップ参加者たち

参加者が自宅で実際に施術を行いながら進められた素晴らしい実演の後、ビル・フロッコは、リフレクソロジーに関するいくつかの一般的なアドバイスについてさらに説明を行いました。具体的には、水分補給の重要性、足・手・耳への施術に用いる圧の強さ、施術を行う頻度などについて触れたほか、WRFのウェブサイト、寄付、ニュースレター、および各種イベントについても詳しく紹介しました。

続いてステファニーが非常に丁寧な復習を行い、参加者からのフィードバックでも大変役立ったとの声が寄せられました。また、本ワークショップが非常に効果的であったという前向きな感想も多く寄せられました。最後には質疑応答の時間が設けられ、ワークショップは1時間以内で締めくくられました。ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションの使命を体現する、今回も成功した無料公開セルフヘルプ・ワークショップとなりました。

次回のWRFセルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップは、9月最終週の開催を予定しています。今後開催されるWRF無料オンライン・セルフヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップのお知らせをご希望の方は、[www.WorldReflexologyFoundation.org](http://www.WorldReflexologyFoundation.org) をご覧ください。

著作権 © 2021 World Reflexology Foundation

Eメール：[info@worldReflexologyfoundation.org](mailto:info@worldReflexologyfoundation.org) [www.WorldReflexologyFoundation.org](http://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。