







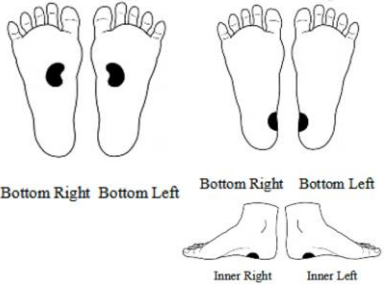

ワールド・リフレクソロジー・ファウン
デーション 無料オンライン・
セルフヘルプ・ワークショップ
— 腎臓および膀胱 —

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) が、腎臓および膀胱の健康をテーマとしたセルフヘルプ・リフレクソロジーに焦点を当てることを決めたとき、当初はあまり注目を集める部位には思えなかったかもしれません。しかし、多くの人々が膀胱の問題に静かに悩まされており、また腎臓は身体の中でも特に重要な解毒器官の一つであることから、このテーマはセルフヘルプ・リフレクソロジーにとって非常に意義深い題材となりました。冒頭では、「優先的リフレクソロジー (Priority Reflexing)」について説明が行われ、それがなぜ顕著な効果をもたらし得るのが紹介されました。Priority Reflexingとは、最も効果的な結果を得るために、どの部位を第1、第2、第3の順に施術するかを優先づける考え方です。

		
Stefanie Sabouchian: Facilitator. What is World Reflexology Foundation?	Paul Harvey: What is Reflexology? Priority Reflexing & Progression Reflexing?	Participants from 4 continents and 6 countries around the world


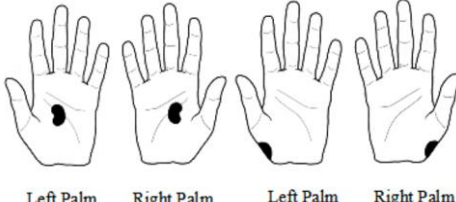

また、ボランティア・トレーナーのポール・ハーヴィーは、リフレクソロジーについて説明し、リフレクソロジーはリラクゼーションを通じて痛みや不快感の緩和を助ける非侵襲的な方法であると述べました。リフレクソロジーでは、足・手・外耳に存在する人体に対応したマップを用います。やさしく圧を加えることで、身体の不調部位に対応するマップ上の領域へ施術を行うことができます。さらに、身体、足、手、耳を示したカラーチャートも提示され、色分けされた領域を通じて、自身の身体にどこを施術すべきかがわかりやすく説明されました。

ワークショップの進行役を務めたステファニー・サボウンチアンは、ボランティア・トレーナーのサラ・シャメイデスを紹介し、最適な効果を得るための第1優先部位である足への施術について実演が行われました。サラはまずプラスチック製の足の模型を用いて、腎臓の反射区の位置を示しました。腎臓の反射区は、両足の足底において、母趾球およびパッドのやや下、土踏まずの中央付近に位置していることが説明されました。また、足へ施術しやすくするための姿勢についても説明がなされ、足を反対側の膝の上に乗せる姿勢で、足の下にクッションを置いて高さを調整することで、より施術しやすくなることが説明されました。

		
<p>サラ・シャメイデス：足における腎臓の反射区</p>	<p>足における腎臓および膀胱の反射区的位置 — 第1優先 —</p>	<p>サラ：足における膀胱の反射区</p>

足に無理なく手が届く状態になった後、サムロール、インチワーム、あるいは反射ポイント周辺の組織をやさしく押して伸ばすような手技が紹介されました。施術はやさしく行い、少なくとも5分以上続けることが推奨されました。サラは、効果を得るために強い圧を加える必要はなく、ましてや痛みを伴う必要はないことを説明しました。また、実演中には参加者にも自身の足に施術を行うよう勧めました。腎臓の反射区の後、サラは足を下方へ移動し、尿管の反射ポイントを経て、膀胱の反射区が位置する内側の土踏まずへと施術を進めました。この部位は、足の内側面において、足底から内側縁にかけて、外くるぶしの下から踵の上部に至る範囲として示されました。ここでも先ほどと同様の手技が用いられ、さらに、反射ポイント上で「押して円を描く」ような単純な動きも効果的であることが紹介されました。膀胱は一つであっても、腎臓は二つ存在するため、両足を施術することが勧められました。

続いてステファニーは、手における施術部位について指導を行うため、ポール・ハーヴィーを紹介しました。ポールは、腎臓および膀胱の反射区的位置が描かれた手袋を着用して実演を行いました。ポールは、人差し指と中指の間から始まり、柔らかい手掌組織にある親指基部のすぐ上、腎臓の反射ポイントが位置する部位へ向かって施術を進めると、その経路が「L字型」に見えることを説明しました。また、膀胱の反射区は、親指の関節周辺、手首のすぐ上に位置していることも紹介されました。参加者が実際に自身の手に施術を行う中で、ポールは、腎臓の反射ポイントには、一本の指または親指を用い、「押して円を描く」動きで施術を行うことができると説明しました。

		
<p>ポール・ハーヴィー：腎臓の反射区的位置</p>	<p>手における腎臓および膀胱の反射区的位置 — 第2優先 —</p>	<p>ポール：膀胱の反射区への施術手技</p>

反射区の上を、やさしく軽い圧で転がすように施術する方法が理想的であると説明されました。そこから、尿管の反射区をたどりながら、親指の下部を横切り、手首近くの親指側（内側縁）にある膀胱の反射区へ向かって施術を進める方法が紹介されました。参加者には、両手に施術を行うことが勧められました。また、ポールは、たとえば腎臓手術後などの禁忌事項についても簡単に触れました。さらに、手はアクセスしやすい部位であるため、施術を行いやすいという利便性についても強調されました。

ステファニー・サボウンチアンは、本ワークショップにおける耳への施術部分を担当しました。ステファニーは、腎臓の反射区を見つける簡単な方法として、人差し指の先端を耳道のすぐ前にあるローワー・バレーへ入れ、そのまま真上へ移動して小さなくぼみに進み、はっきりとした細いリッジの直下で止まる位置を探す方法を紹介しました。これ以上進めなくなるその位置が、腎臓の反射区であると説明されました。この反射ポイントにはやさしい圧を加え、数分間そのまま圧を保つことが勧められました。また、両耳を同時に施術することも可能であり、その際には肘をテーブルやクッションに置き、肩の力を抜くよう意識することが推奨されました。腎臓の反射区からは、人差し指をリッジのすぐ下に保ったまま、わずかに顔側へ移動することで、膀胱の反射区に到達できることが説明されました。耳の外側にある腎臓および膀胱の反射ポイントは互いに非常に近接しているため、指を平らにし、その腹を用いることで両方のポイント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、足や手とは異なり、耳への施術では、静止した状態で呼吸を意識しながら圧をかけることが重要であると説明されました。

		
<p>ステファニー・サボウンチアン：プラスチック製耳模型における腎臓の反射区</p>	<p>耳における腎臓および膀胱の反射区の位置 — 第3優先 —</p>	<p>ステファニー：自身の耳における腎臓の反射区への施術の実演</p>

ステファニーは説明と実演を行い、参加者も自身の耳に施術を行いながら、セルフヘルプ・イヤールフレクソロジーを体験しました。

		
<p>ビル・フロッコ： 質疑応答</p>	<p>キャシー・レイノルズ：足・手・耳における腎臓および膀胱の反射区の復習</p>	

キャシー・レイノルズは、足・手・耳における腎臓および膀胱の反射区の位置について簡単な復習を行いました。キャシーは、それぞれのポイントの位置と、個々の快適さおよび効果を考慮しながら、どのように施術を行うのが最適かを実演を交えて説明しました。また、やさしい圧でゆっくりと施術を行うこと、そして可能な限り長い時間、スケジュールの許す範囲でできるだけ頻繁に施術を行うことが望ましいと改めて強調しました。さらに、セルフヘルプ・リフレクソロジーは、継続して行うことで最も高い効果と成果が得られることを説明しました。また、痛みのある部位や開放創のある箇所には施術を行わないよう注意が促されました。加えて、水分補給の重要性についても勧められました。

WRFおよび現在取り組んでいる活動についての詳細が説明され、またリフレクソロジーに関するさらなる情報を得られるWRFのウェブサイトについての案内が行われました。また、ウェブサイトではニュースレターへの登録も可能であると説明がなされました。

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) の目標は、世界中の人々により良い健康をもたらすことです。セルフヘルプ・リフレクソロジーには、いかなる障壁もありません。オンラインワークショップ、ワークショップ動画、そして本記事のようなワークショップ記事は、すべて無料で提供されており、www.worldreflexologyfoundation.org に掲載されています。本団体は、完全にボランティアによって運営されています。WRFは、その普及活動および発展のための資金を、寄付および助成金によってまかなっています。寄付は、当団体のウェブサイト www.worldreflexologyfoundation.org から受け付けているほか、P.O. Box 821, La Verne, CA 91750 まで郵送にてお送りいただくことも可能です。これらの無料のセルフヘルプ・リフレクソロジー教育プログラムについて、ぜひ周囲の方々に広くお知らせください。次回のWRF無料オンライン・リフレクソロジー・ワークショップには、ご家族、ご友人、ご近所の方々、そして同僚の皆さまもぜひお誘いください。

※ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、リフレクソロジーの職業的側面の推進を目的としない非営利団体です。WRFは、その使命に基づき、世界中の人々の健康増進を目的とした人道的プロジェクトとして活動しています。

著作権 © 2024 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。