
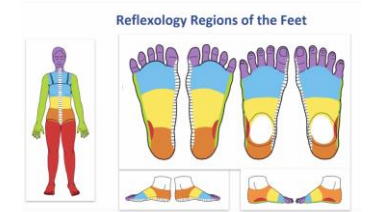
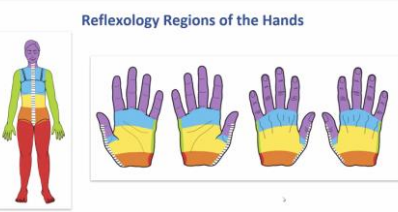
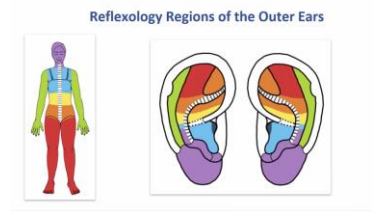


	<p style="text-align: center;"> <b>ワールド・リフレクソロジー・          ファウンデーション</b>  <b>無料オンラインセルフヘルプ・          リフレクソロジー・ワークショップ</b>  <b>—脚・膝・足首・足—</b> </p>
--	---


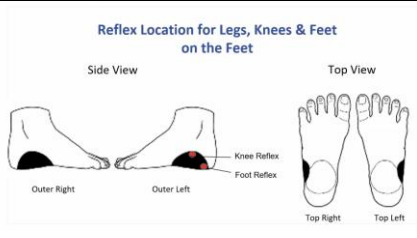

WRF副会長でありボランティア・トレーナーでもあるステファニー・サボウンチアンは、脚・膝・足首・足をテーマとしたワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) の最新ワークショップを開催しました。本ワークショップには、米国各地 (カリフォルニア州、デラウェア州、フロリダ州、ジョージア州、マサチューセッツ州、メイン州、テキサス州)、カナダ (アルバータ州、ブリティッシュコロンビア州)、ヨーロッパ (ベルギー、スペイン)、そしてニュージーランドなど、世界各地から参加者を迎えました。本ワークショップは、職業訓練を目的としないセルフヘルプ・リフレクソロジーおよびセルフケアを紹介する無料オンラインワークショップとして開催されました。WRFは、リフレクソロジーを世界中のすべての人々に届け、リフレクソロジーを通じてより良い健康を広めることを理念および使命としています。

		
<p>ステファニー：ワークショップの進行およびワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションの説明</p>	<p>ニュージーランド、ヨーロッパ、カナダ、および米国各地からの参加者</p>	<p>ポール：リフレクソロジーとは何か、そしてその作用についての説明</p>


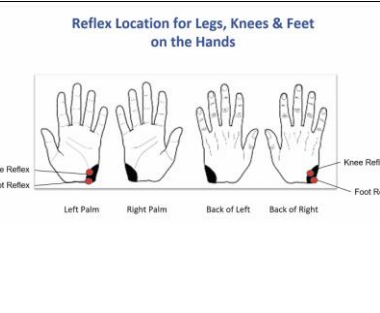

WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるポール・ハーヴィーは、リフレクソロジーについて簡潔な説明を行いました。ポールは、リフレクソロジーでは、足、手、外耳に存在する人体に対応したマップを用いることを説明しました。これらのマップは反射ポイントを通じて身体の各部位に対応しており、それらに施術を行うことで神経系に良い影響を与える可能性があると考えられています。反射ポイントに対してやさしい刺激を加えることで、神経終末周辺の滞りの解消を助ける可能性があります。その結果、血液や臓器への酸素供給を促し、深いリラクゼーションへとつながることが期待されます。

		
<p style="text-align: center;">WRFカラーチャートは、身体各領域と、それに対応する足・手・耳の反射区を理解を助けます。</p>		

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションは、独自に作成したカラーチャートを紹介しました。この視覚資料は、対応する色を用いることで、身体各領域と、それに対応する足・手・外耳の位置関係について、参加者の理解を助けるものでした。さらに、カラーチャートに加えて、より詳細なマップも提示されました。これらのマップには、足・手・外耳の図に、今回のワークショップのテーマである脚・膝・足首・足に対応する施術部位が詳しく示されていました。

		
<p>リズ：脚の反射区 位置の実演</p>	<p>脚の問題：足（第1）</p>	<p>リズ：自身の足における 脚の反射区の施術の実演</p>

WRFのボランティア・トレーナーであるリズ・ヴァン・ピークが、ワークショップの実技指導を開始しました。リズはまず足から説明を始め、立体的なプラスチック製の足の模型を用いて、足の外側のどの部位を施術するかを示しました。足の外側にある外くるぶしの下、そして踵と小趾の付け根のおよそ中間に位置する柔らかい「三角形」の部位が、脚・膝・足首・足に対応する反射区であることが説明されました。リズは、この三角形の領域のうち、踵に近い部分に足および足首の反射区が位置していることを説明しました。そこからさらに上方へ移動すると下腿の反射区となり、三角形の頂点部分には膝の反射区が存在すると説明しました。また、足底側へ戻り、小趾方向へ向かうことで上腿の反射区を施術することになると述べました。続いて、さまざまな施術手技の実演が行われ、親指や指を用いて反射ポイントの上をやさしく「歩かせる」あるいは「滑らせる」ように動かしながら、セルフヘルプ・リフレクソロジーを行う方法が紹介されました。その後、リズ自身が足首を反対側の膝の上に乗せ、足の外側へ手を回しながら実演を行い、参加者にも自分自身の足に施術を行うよう勧めました。実演を進めながら、リズは脚の反射区の各部位について説明し、圧痛のある部位にはやさしい圧で、より意識を向けながら施術を行うことが必要な場合もあると指摘しました。

		
<p>ポール：手における脚の 反射区位置の実演</p>	<p>脚の問題：手（第2）</p>	<p>ポール：自身の手における 脚の反射区の施術の実演</p>

リズに続いて、手における施術の実演が行われました。ポール・ハーヴィーは自身の手を用い、参加者に脚の反射区的位置を説明しました。足と同様に、脚の反射区は手の外側縁、すなわち小指側の手掌基部に位置していることが示されました。この柔らかい部位において、足および足首の反射区は手首に近い位置にあり、そこから小指側へやや移動した位置に膝の反射区、さらに小

指側に股関節の反射区が位置していることが説明されました。ポールは、もう一方の手で支えながら自身の手で実演を行い、視聴している参加者にも実際に試してみるよう促しました。また、公共の場では、足よりも手のほうがより実践しやすく便利な選択肢となる可能性があることも説明されました。

		
<p>キャシー：プラスチック製の耳模型における脚の反射区の実演</p>	<p>脚の問題：耳（第3）</p>	<p>キャシー：自身の耳における脚の反射区への圧のかけ方の実演</p>

WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるキャシー・レイノルズは、外耳において施術を行う位置について説明しました。足や手では、反射区の上をサムロールや滑らせるような動きで施術を行うのに対し、耳の反射ポイントでは「保持（圧を保つ）」の手技が用いられることが説明されました。キャシーはこれを「ティップ・トゥ・ティップ」の手技と表現し、親指の先端で耳の後ろ側を支えながら、人差し指の先端を耳の前側に当てる方法を示しました。大型のプラスチック製耳模型を用い、幅広いリッジの基部に位置する上腿の反射区から始まり、そこから順に膝、足首、足の反射区が耳の上部に近いリッジ上部へ向かって配置されていることを説明しました。続いてキャシーは、このティップ・トゥ・ティップ法を用いて自身の耳で実演を行いました。また、両耳を同時に施術し、肩の力を抜きながら深い呼吸を行うことが勧められました。効果が現れるためには、このように圧を保つことを少なくとも5分間行うことが推奨されており、さらに長く行ってもいいということが説明されました。

		
<p>ティナ：足・手・耳における脚の反射区の復習</p>		

ワークショップの実演セッションでは、参加者はプレゼンターの動きに合わせながら、自身の足・手・耳における反射ポイントの位置を実際に感じ取るよう促されました。また、自身への施術をより頻繁に行うほど、より深い効果が期待できることが説明されました。圧痛のある部位については、その痛みが和らぐまでその部位への圧を保つか、やさしく施術することが勧められました。さらに、可能であれば各部位を少なくとも5分以上施術し、時間が許す限り、より頻繁に行うことが推奨されました。

WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるティナ・マイヤーは、追加情報や質問については、WRFのウェブサイト[www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) およびEメール [info@worldreflexologyfoundation.org](mailto:info@worldreflexologyfoundation.org) を参照するよう参加者に案内しました。また、WRFは501(c)(3)に該当する非営利団体であり、その活動はすべて寄付によって支えられていることも説明しました。すべてのワークショップは一般の方々に無料で提供されています。続いてティナは、足・手・耳における施術について簡単な復習を実演し、脚・膝・足首・足に対応する反射ポイントの位置および施術方法を改めて紹介しました。

ワークショップの締めくくりに入る前に、参加者からの質問が受け付けられました。その中では、不調が身体の特定の側にある場合、どちら側を重点的に施術すべきかという質問が寄せられました。これに対しステファニーは、通常は不調と同じ側への施術が効果的であるものの、自身の経験上、両側を施術することで最も良い結果が得られることが多いと回答しました。また、反射ポイント上またはその周辺に開放創や打撲などがある場合には施術を避けるべきであるといった禁忌事項についても説明が行われました。さらに、リフレクソロジー施術後には水分補給を行うことの重要性が強く推奨されました。

著作権 © 2024 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。