



Teaching Self-Help Reflexology to the World

セルフヘルプ・ワークショップ — 肺および呼吸器の健康 — 足 ・手・耳のリフレクソロジー

2022年は、新型コロナウイルス感染症への対処において、より多くの希望が見えてきた年ではありますが、同時に肺および呼吸器の健康への関心は引き続き高まっています。世界ではコロナウイルスの変異が進展してきましたが、変わらないのは、肺の健康の重要性に対する関心です。いかなる状況においても、健全な呼吸器系は健康維持における最優先事項の一つであるのです。強健な呼吸器系は、身体の各臓器および諸機能にとって重要な基盤を提供します。こうした点を踏まえ、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションは、2022年最初のオンラインワークショップのテーマとして本題材を取り上げました。

WRFは、セルフヘルプ・リフレクソロジーのワークショップを無料で提供する非営利団体です。現在、これらのワークショップはオンラインで実施され、各テーマに応じて優先的に施術すべき反射区について参加者に指導が行われています。WRFは、リフレクソロジーとは何か、それが個人の健康にもたらす効果、そして足・手・外耳のどの部位に施術を行うべきかについて参加者に説明しています。これらはすべて職業訓練を目的とせず、世界中の人々にリフレクソロジーの恩恵を広く届けることを目的として実施されています。

40名を超える参加者を迎え、6名のWRFボランティア・トレーナーが本ワークショップを主導しました。肺の健康を向上させるために、足、手、外耳においてセルフヘルプ・リフレクソロジーを優先的に行うべき部位について指導が行われました。ワークショップの進行は、WRFの会計担当であるティナ・マイヤーが務めました。WRF副会長のステファニー・サボウンチアンはWRFの使命について説明し、創設者兼会長のビル・フロッコは、セルフヘルプ・リフレクソロジーにおいて3つの部位すべてを取り入れ、優先的に施術を行うことが最大の効果をもたらすということについて説明しました。



ティナ：ワークショップの進行およびリフレクソロジーの解説



ビル：優先的リフレクソロジー (Priority Reflexing) の解説

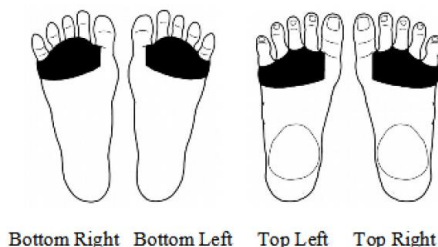


ステファニー：WRFの説明

WRFのボランティア・トレーナーであるサラ・シャメイデス、エリザ・ミッチェル、ミッタ・ワイズ、キャシー・レイノルズが、ワークショップの実技指導を担当し、参加者には同時に自身で施術を行うよう促されました。実演は、耳におけるリラクゼーションの手順から始まり、外耳をゆっくりとした長い動きで広げる（脊髄の反射区）施術が行われました。最後に、上部と下部のバレーの間、中央のリッジ上に位置するゼロ・ポイント（マスターポイント）に圧をかける施術で締めくくられました。



エリザ：足底における肺の反射区の実演



肺の反射区的位置（足）

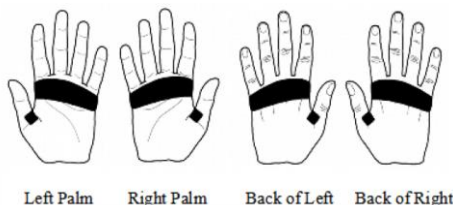


エリザ：足背における肺の反射区の実演

最初に焦点が当てられたのは足であり、特に足底の母趾球およびパッド部、すなわち足趾の付け根から土踏まずおよび横隔膜ラインのやや上にかけての領域が対象とされました。この部位では、親指または指を用いて、横方向および縦方向の両方に「インテング」の動きで施術する方法が示されました。足背側では、中足骨の間にある長い溝（いわゆるメタターサル間の溝）に対して、2本または3本の指を用い、伸ばすような動きでゆっくりと長く施術を行う方法が実演されました。



ミッタ：手のひらにおける肺の反射区的位置の実演

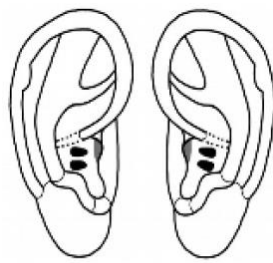


肺の反射区的位置（手）



ミッタ：足背における肺の反射区の実演

続いて手の施術が紹介され、足と同様の方法が用いられました。手のひらでは、指の付け根から横隔膜ラインにかけての領域を対象に実演が行われました。「インチワーム」のような動きを用い、関節に沿って横方向に施術する方法と、上下方向に施術する方法のいずれも可能であることが示されました。また、敏感な部位やポイントに対しては、圧を保ちながら円を描くように施術する方法も選択肢として紹介されました。手の甲については、足で示された方法と同様に溝に沿って施術を行うことで、呼吸器の健康への効果をさらに高めることができると説明されました。



キャシー：耳における肺の反射区の位置の実演

Right Ear Left Ear
肺の反射区の位置（耳）

キャシー：自身の耳における肺の反射区への圧のかけ方の実演

まとめとして、耳における肺の反射区は、先に示されたゼロ・ポイントの下方、ローワー・バレーの中央に位置することが説明されました。このポイントは、人差し指で圧を保つことで比較的広い範囲をカバーでき、確実に反射区にアプローチすることが可能とされています。さらに、肩の力を抜いた状態で、より長い時間圧を保つことで、より高い効果が期待できることが強調されました。



WRFのボランティア・トレーナーは、セルフヘルプ・リフレクソロジーに関する非常に徹底した研修を受けており、いずれも高度な訓練を修了したリフレクソロジストです。WRFは、リフレクソロジーの健康的な恩恵を通じて世界中のすべての人々を支援するという使命のもと、今後も無料のセルフヘルプ・ワークショップをオンラインで、また安全に実施できる状況においては対面形式でも提供し続けていきます。WRFの活動は、一般の方々からの寄付およびボランティアの支援によって支えられています。WRFへのご寄付については、こちらをご参照ください。

www.worldreflexologyfoundation.org.

*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 © 2023 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。