



Teaching Self-Help Reflexology to the World

セルフヘルプ・ワークショップ － 肩関節の痛みと炎症 － 足・手・耳のリフレクソロジー

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、2022年6月に、肩関節の痛みと炎症を対象としたセルフヘルプ・リフレクソロジーの無料オンラインワークショップを開催しました。この部位に特化したワークショップでは、肩関節の痛みや炎症の緩和に役立てるため、耳、足、手においてリフレクソロジーの手技をどこにどのように用いるかについて、参加者に指導が行われました。指導はWRFのボランティア・トレーナーによって行われました。彼らはこれまで対面形式でワークショップを実施してきましたが、現在はオンラインでの指導を提供しており、より多くの人々に情報を届けることが可能となっています。

ワークショップを担当したトレーナーは、いずれもWRFの徹底した研修プログラムを修了したリフレクソロジストです。この研修は、一般の方が自身に対してどこにどのように施術を行えば効果的に不調の緩和が得られるかを、効果的に指導することを目的とした研修です。

ティナ・マイヤーは進行役を務め、参加しているボランティア・トレーナーとそれぞれの担当分野を紹介するとともに、手、足、外耳におけるリフレクソロジー・マップの概要について説明しました。ビル・フロッコは、ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションについて、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に力を与えるという使命、そして非営利団体としてこれらのワークショップが一般に無料で提供されていることについて説明しました。



ティナ：足のリフレクソロジー・マップの解説



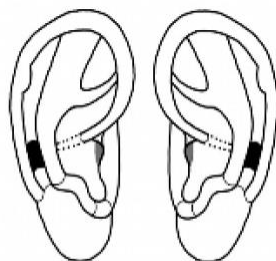
キャシー：耳における副腎の
反射区への圧のかけ方

実技セッションは、WRFのボランティア・トレーナーであるセージ・グラブラー、キャシー・レイノルズ、ミッタ・ワイズ、サラ・シャメイデスによって進められました。指導は、全身のリラクゼーションを目的とした耳のリフレクソロジー・ルーティンから開始されました。脊髄の反射区が位置する耳の外側のリッジに対して、人差し指を耳の上に、親指を後ろ側で支えながら、やさしくゆっくりと広げるように施術が行われました。続いて、ゼロ・ポイントの実演が行われました。この重要なマスターポイントは

、耳の上部と下部のバレーの間にある中央のリッジ上に位置しています。このポイントは、人差し指の先端を用いてやさしく圧をかけながら、両耳同時に施術する方法が紹介されました。また、施術中は肩の力を抜くことが大切であり、肘をテーブルやクッションに置くことで、首や肩への負担や圧を軽減できるということが説明されました。



キャシー：耳における肩の反射区の位置の実演



Right Ear Left Ear
肩の反射区の位置 (耳)

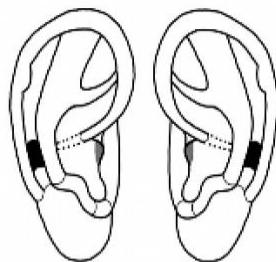


肩のポイントに対するティップ・トゥ・ティップ法による圧のかけ方 (耳)

リフレクソロジーにおいて最大の効果を得るための施術の順序である「優先」メソッド (Priority Reflexing) を適用し、肩関節の痛みと炎症に対する最初の施術部位として耳が取り上げられました。肩関節の反射区は、内側リッジと外側リッジの間にあるロング・バレーの下部に位置しています。この反射区は、耳の前側に人差し指、後ろ側に親指を当て、両指の先端でやさしく圧を保つ方法で施術することが説明されました。続いて、副腎の反射区が紹介されました。これは炎症の軽減に有効なポイントとされています。このポイントは耳珠 (トラガス)、すなわち耳の外耳道の上にある突起部 (フェイスフラップ) に位置しています。この施術ではやさしく圧をかけること、数分間圧を保つことが推奨されました。



キャシー：耳における肩関節の反射区の位置の実演



Right Ear Left Ear
肩関節の反射区の位置 (耳)



肩のポイントに対するティップ・トゥ・ティップ法による圧の保ち方 (耳)

次に足での施術が実演され、足底側および足背側の両方において、第3・第4・第5趾の下にある外側上部の領域に焦点が当てられました。足底のパッド部から外側縁、さらに足背へと移行しながら施術する方法が示され、つま先に近い位置を保ちながら、サムロールの手技および圧を保って押す手技が紹介されました。また、足背側の第5趾と第4

趾の間、および第4趾と第3趾の間の溝に、人差し指と中指の先端を当てて施術する方法も実演されました。これらの溝に対しては、ゆっくりとした動きで施術を行うことが推奨されました。



サラ：足背における肩関節の痛み緩和のための施術の実演



Bottom Right Bottom Left Top Left Top Right
肩関節の反射区的位置（足）

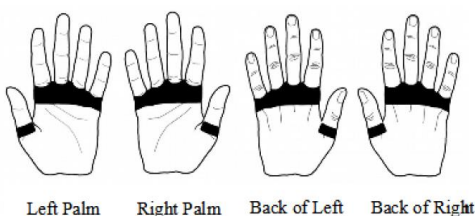


セージ：自身の足における肩関節の反射区の施術の実演

続いて手の施術が行われ、足での施術を踏襲する形で実演されました。手のひらおよび手の甲の両方において、第3指から第5指にかけての範囲、ならびに手の縁から手の甲にかけての部位を対象とし、溝の部分も含めて、足で示されたのと同様の手技を用いて施術が行われました。さらに、足で説明された横方向の施術に加え、斜め方向に動かすクロスファイバーの手技も紹介されました。



ミッタ：自身の手における肩の痛み緩和のための施術の実演



Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right
肩関節の反射区的位置（手）



肩関節の反射区的位置（手）

まとめとして、肩関節の反射区に対する施術に加え、炎症の軽減に有効とされる耳の副腎の反射区を併せて行うことで、肩関節の痛みや炎症の緩和に有益な効果が期待されます。これらの反射区にどの程度の時間をかけるかは、各自の状況や可能な時間に応じて調整されますが、施術時間を長くし、より頻繁に行うことで、より良い結果が報告されています。すべての部位を一度の施術で行う必要はありませんが、本ワークショップで示された優先的施術の原則に従うことで、より顕著な効果が得られる可能性があります。また、いかなるボディワークと同様に、施術後には水分補給を行うことが強く推奨されます。

WRFの使命は、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ことにあります。WRFは、無料のセルフヘルプ・ワークショップをオンラインで提供し続けており、安全に実施できる状況においては対面形式でも開催しています。WRFは、その活動を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。詳細およびご寄付については、www.worldreflexologyfoundation.org をご覧ください。

*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 © 2022 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。