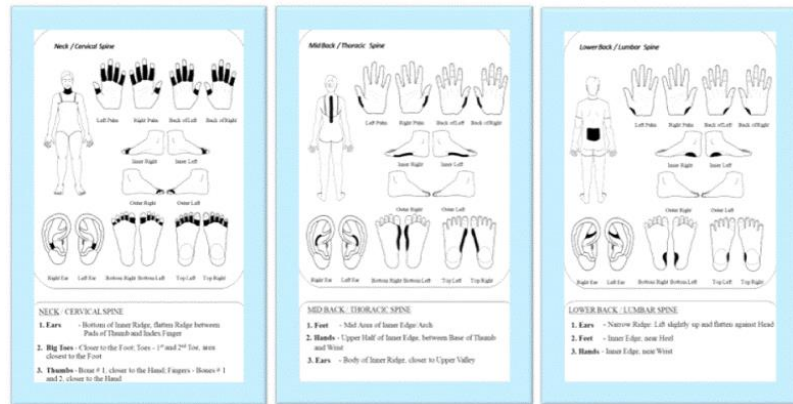


ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) は、新年の幕開けとして、脊椎の健康に焦点を当てたセルフヘルプ・リフレクソロジーのZoomワークショップを開催しました。1月30日、31名の参加者がWRFのボランティア・トレーナーによる、耳、足、手における脊椎の反射区の施術箇所の実演を視聴しました。



ミッタ：セルフヘルプ・  
ワークショップの指導

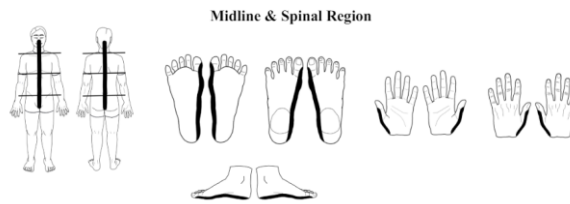


脊椎の反射区の位置 (足・手・耳)。

ビルは、WRFの使命やその活動内容について概説し、現在の状況において、無料のセルフヘルプ/ファミリーヘルプ・リフレクソロジー・ワークショップが対面形式からオンラインへ移行していることについて説明しました。これに続き、WRF副会長のステファニー・サボウンチアンが、リフレクソロジー・マップについて解説し、手、足、耳における反射区の全体像とともに、セルフヘルプ・リフレクソロジーの手技 (サムロール、静的圧、円を描くように圧を加える方法) について説明しました。これらはいずれも、やさしい注意を払いながら行うことが重要であるとされました。



ビル：WRFの  
使命についての説明



足および手における脊椎の正中線領域



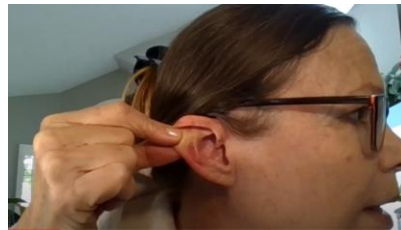
ステファニー：  
足における脊椎の  
反射区の実演

WRFのボランティア・トレーナーであり理事でもあるキャシー・レイノルズは、外耳における脊髄の反射区について説明することから指導を開始しました。キャシーは、プラスチック製の耳の模型を用いてその位置を示した後、自身の耳で実演を行いました。

外耳のリッジ（外側の軟骨部）を非常にゆっくりとやさしく広げるように施術する手技について説明し、視聴者にも自身の耳で実践するよう促しました。さらに、両耳を同時に施術する方法として、肘をテーブルに置き、肩の力を抜いてリラックスした状態で行うことも示しました。



キャシー：  
耳における脊髄の反射区の  
位置の実演

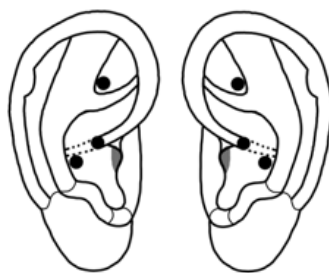


キャシー：  
自身の耳における脊髄の  
反射区の施術方法の実演

WRFのボランティア・トレーナーであるメラニー・ジャンレコは、耳における神門（シェンメン）のポイントを参加者に示しました。メラニーは、三角窩（トライアングル・バレー）に位置する神門が深いリラクゼーションをもたらし、耳の他の反射ポイントの施術効果を高めることを説明しました。さらに、耳のローワー・バレーにある筋弛緩ポイントについても紹介し、これら2つの反射ポイントが一般的に脊椎の健康に有益である可能性があることを指摘しました。



メラニー：  
耳における神門  
（シェンメン）の位置の実演

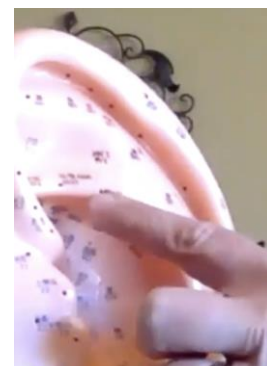


Right Ear Left Ear  
耳における神門  
（シェンメン）および  
筋弛緩ポイント



メラニー：  
耳における筋弛緩ポイントの  
位置の実演

続いて、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・マイヤーが、耳における脊柱の反射区について説明しました。ティナは、まず頸部（首）の反射区から始め、中背部（胸椎部）へと進み、最後に腰部／仙骨／尾骨の反射区へと至る流れで解説しました。ティナは、各反射区において圧を保ちながらゆっくりと移動する手技を継続して示し、片耳ずつ行う方法と、両耳を同時に行う方法のいずれも可能であることを説明しました。



耳における頸部（首）の反射区の施  
術方法の実演

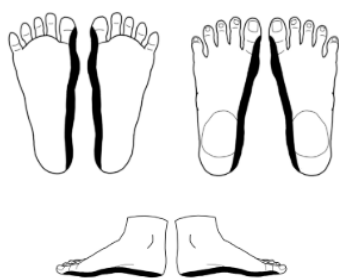
ティナ：耳における  
胸椎の反射区の位置の  
実演

ティナ：耳における腰部  
の反射区の位置の実演

足における脊椎の反射区は、ステファニー・サボウンチアンによって紹介されました。ステファニーは、プラスチック製の足の模型を用いて実演し、かかとの正中線付近から始めて土踏まず部分を上部に進み、母趾へと至る流れで、背部の反射区の施術の流れを説明しました。自身の足を用いて実演しながら、片方の足を膝の上に無理のない形で乗せ、その姿勢で施術を行う方法を示しました。施術の際には、反対の手で足を支えながら行うことが説明されました。ステファニーは、足における脊椎の反射マップは、線的（直線的）に施術するだけでなく、立体的に捉えて施術することも可能であると説明しました。また、背中の中の特定の部位に不調がある場合には、その対応する反射区から優先的に施術を行うことができると述べました。



ステファニー：足にお  
ける腰部の反射区の施術方法  
の実演

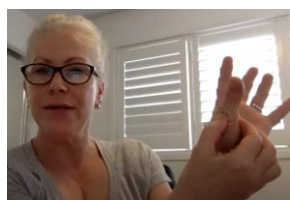


足における脊椎の反射区の位置

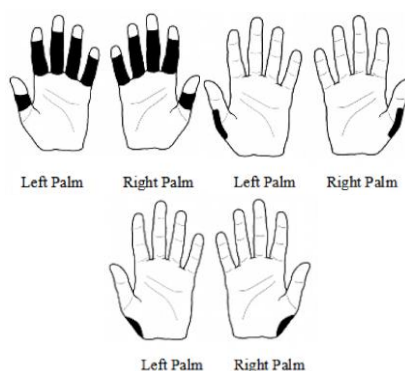


ステファニー：足にお  
ける胸椎の反射区の施術方  
法の実演

ワークショップの締めくくりとして、WRFの理事でありボランティア・トレーナーでもあるサラ・シャメイデスが、手における脊椎の反射区の施術部位について説明しました。サラは自身の手をモデルとして示し、手首から親指にかけて手の正中線に沿って走る脊椎の反射マップを提示しました。足と同様に、手における脊椎の反射マップも立体的に、かつ特定の順序にとらわれることなく施術することが可能であると説明しました。サラは、手はアクセスしやすい部位であるため、日常的に頻繁に施術を行うことを勧めました。



サラ：自身の手にお  
ける頸椎の  
反射区の実演



耳における頸椎・胸椎・腰椎の反射区の位置



サラ：自身の手にお  
ける腰椎の  
反射区の実演

対面・オンラインを問わず、WRFワークショップは、リフレクソロジーに関する知識、セルフヘルプの効果を得るためにアクセスすべき反射ポイント、反射区の施術において期待できること・期待すべきでないこと、そしてこれらの手技に習熟するうえで、参

加者に有益な学びをもたらす効果的な機会となっています。ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーションは、当面の間、オンラインZoomイベントを継続していく予定です。詳細については [www.worldreflexologyfoundation.org](http://www.worldreflexologyfoundation.org) をご覧いただき、ニュースレターへのご登録をお願いいたします。



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