



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
胃の健康ワークショップ

ワールド・リフレクソロジー・ファウンデーション (WRF) による2024年最初のワークショップは、胃の健康に対するセルフヘルプ・リフレクソロジーに焦点を当てたものでした。「お腹が痛い」という訴えは、子どもから大人まで広く見られる一般的な不調です。そのような部位の不快感の改善に、セルフヘルプ・リフレクソロジーの技術を活用できることは、非常に有益であると言えるでしょう。世界各国—ニュージーランドからカナダに至るまで、多くの視聴者が参加したこの無料の職業訓練を目的としないオンラインワークショップは、まさにその目的を実現するものでした。優先的反射区に基づく施術 (Priority Reflexing) を用い、WRFのボランティア・トレーナーは、最も効果的な結果を得るために、足、手、外耳のどの部位を第1、第2、第3の順に施術すべきかを実演しました。本ワークショップでは、WRFの理事であるビル・フロッコ、ステファニー・サボウンチアン、ポール・ハーヴィー、ミッタ・ワイズおよびボランティア・トレーナーのリズ・ヴァン・ピークが、1時間にわたるプレゼンテーションを通じて参加者を指導しました。



ステファニー・サボウンチアン：ファシリテーター。
ワールド・リフレクソロジー・
ファウンデーション
(WRF) とは何か



ビル・フロッコ：
リフレクソロジーとは何か
優先的反射区および
施術の進め方


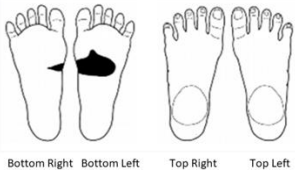



世界4大陸および
8か国からの参加者
(90名以上)




リフレクソロジーとは何か—それは、リラクゼーションを通じて痛みや不快感をやさしく緩和する、非侵襲的な施術法です。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。やさしい圧を用いてこれらのマップ上の部位に施術を行うことで、対応する身体の部位に働きかけることができます。胃の健康においては、胃の反射区に焦点を当てるだけでなく、左上腹部の関連する領域全体をリラックスさせることも重要です。

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、優先的リフレクソロジーの有用性について説明するため、ビル・フロッコを紹介しました。ビルは、健康上のさまざまな課題に対して特定の順序でリフレクソロジーを行うことが、より効果的に痛みの緩和につながることを、約40年前の研究結果によって示されていることを説明しました。さらにビルは、最大の緩和をもたらすために第1、第2、第3の順に施術を行うのであれば、なぜその優先順に基づいて学ばないのか、という問いを投げかけました。加えて、身体を部位ごとに色分けして示すカラーチャートの利点についても解説し

ました。これらの色分けされた領域は、自身の身体に対してセルフヘルプ・リフレクソロジーを行う際の施術箇所に対応しています。

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Feet</p>  <p style="text-align: center;">Bottom Right Bottom Left Top Right Top Left</p>	
<p>リズ・ヴァン・ピーク： サムウォーク/ ロール・テクニク</p>	<p>胃の不調：足（第1）</p>	<p>リズ・ヴァン・ピーク： 胃の反射区</p>

胃の健康を改善するための最初の優先部位は、足でした。リズ・ヴァン・ピークは、横隔膜ラインの下、母趾球および足底のパッドの下にある柔らかい部位において、左足を対象に施術を行う方法を指導しました。サムウォークの手技については、親指を小刻みに組織上で移動させるように進める動きとして実演し、痛みを感じるほど深く圧をかけないよう注意しつつ、動きが感じられる程度の圧を保つことの重要性を説明しました。足に施術を行う際には、左足を右膝の上に交差させる姿勢を取り、必要に応じて膝の下にクッションを置くとよいことも示しましたが、違和感や不快感がある場合にはこの姿勢は避けるよう注意が促されました。リズは、足の内側、すなわち土踏まず側から施術を開始し、この部位が最もアプローチしやすい可能性があると説明しました。自身の足を用いて実演しながら、足を横断する方向へ動かしてより広い胃の反射区をカバーすることで、左上腹部に対応する筋肉が緩和されることを示しました。続いて、あるクライアントが胃の不調に対してこのセルフヘルプの手技を実践した事例を紹介しました。約5分ほど施術を行った後、そのクライアントは効果を実感し、その場を一時的に離れざるを得なかったとのことでした。戻ってきた際には、その結果と施術の有効性に大変驚いていたと述べられました。最後にリズは、右足についても施術を行うよう説明し、内側の土踏まず周辺の小さな範囲に焦点を当てつつ、ゆっくりとした動きで、かつ頻度高く施術を行うことが、より良い結果につながることを改めて強調しました。

	<p style="text-align: center;">Reflex Location for Stomach on the Hands</p>  <p style="text-align: center;">Left Palm Right Palm Back of Left Back of Right</p>	
<p>ポール・ハーヴィー： 胃の反射区的位置</p>	<p>胃の不調： 手（第2）</p>	<p>ポール・ハーヴィー： 胃の反射区の施術手技</p>

第2の優先部位である手の施術については、ポール・ハーヴィーが指導を行いました。ポールは、左手における施術の焦点となる部位として、親指と手の接合部から手のひら中央の柔らかい部分にかけての範囲を示しました。視聴者に対して、左手を右手で包み込むように圧をかける方法を示しながら、先に紹介されたサムウォークの手技を用いて胃の反射区に施術を行う方法を実演しました。また、参加者自身の手で実践することを

勧め、手のひらを横断する動きや、手首から指先に向かって施術を行う方法を示しました。さらに、当該部位全体をゆっくりと、かつ頻繁に施術することの重要性を説明し、可能であれば少なくとも5分、長い場合は15分程度行うことで、より良い変化が期待できると述べました。

	<p>Reflex Location for Stomach on the Ears</p>  <p>Right Ear Left Ear</p>	
<p>ステファニー・サボウンチアン： 胃の反射区（耳模型）</p>	<p>胃の不調：耳（第3）</p>	<p>ステファニー・サボウンチアン： 胃の反射区</p>

最後の優先部位として指導されたのは外耳であり、ステファニー・サボウンチアンが担当しました。ステファニーは大きなプラスチック製の耳の模型を用いて実演し、胃の反射区が耳の中央、上部と下部のバレーの間に位置することを示しました。このポイントの見つけ方として、2つの方法が説明されました。1つは、外耳道から始めて耳の隆起に沿ってわずかに上へ移動し、2つのバレーの間のくぼみに至ったところで、指先を用いてやさしく押さえる方法です。もう1つは、耳の外側に沿って顔側へ指を移動させながら、2つのバレーの間をたどり、そのくぼみを探る方法です。このポイントは両耳で同時に圧をかけることが推奨されており、可能であれば、首の緊張を和らげるために、施術中は肘をテーブルに置くとよいとされています。少なくとも5分以上この部位に圧をかけることで、より高い効果が期待できます。ステファニーは、車で山を登る際に乗り物酔いになった自身の体験を紹介しました。移動中、このポイントを押さえ続けたところ、到着時には体調が改善し、乗り物酔いが解消されていたと述べました。一方で、後続の車で到着した家族は強い不調を感じていましたが、ステファニーがこのポイントを示し、一定の圧をかけ続けるよう勧めたところ、約10分後にはその不快感が軽減されたとされています。さらにステファニーは、指先でこの部位を押さえることで胃の反射区のより広い範囲をカバーでき、その結果として上腹部全体の緊張の緩和につながることを説明しました。

		
<p>世界4大陸および 8か国からの参加者 (90名以上)</p>	<p>ミッタ・ワイズ：復習 足・手・ 耳における胃の反射区</p>	<p>世界4大陸および8か国からの 参加者 (90名以上)</p>

ミッタ・ワイズは、WRFの活動内容やリフレクソロジーに関する詳細については www.worldreflexologyfoundation.org を参照するよう参加者に勧めました。また、同サイトではニュースレターへの登録も可能であることが案内されました。さらにミッタは、

取り上げられた優先的な反射区とその施術方法について復習を行いました。セルフヘルプ・リフレクソロジーは継続して行うことが重要であり、少なくとも5分、可能であればそれ以上の時間をかけて施術するよう説明しました。また、セルフヘルプであっても通常のリフレクソロジーと同様に、水分補給の重要性が強調されました。

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 まで郵送にて行うことも可能です。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、世界中の人類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。