

<リフレクソロジーとは？>

リフレクソロジーは、もともと「区帯療法（ゾーン・セラピー）」として知られており、足や手の反射点を圧迫したり、もみほぐすことで、全身に癒し効果を及ぼすことができるという療法です。「反射」は外からの刺激により意識と無関係に起こる筋肉の収縮と定義されていますが、リフレクソロジーでは、反射という言葉は投影、つまり鏡に映った影という意味で用いられています。足底や手掌に反射投影が見られますが、足底や手掌は、全身を映し出す小さな鏡の役をしていると言えます。

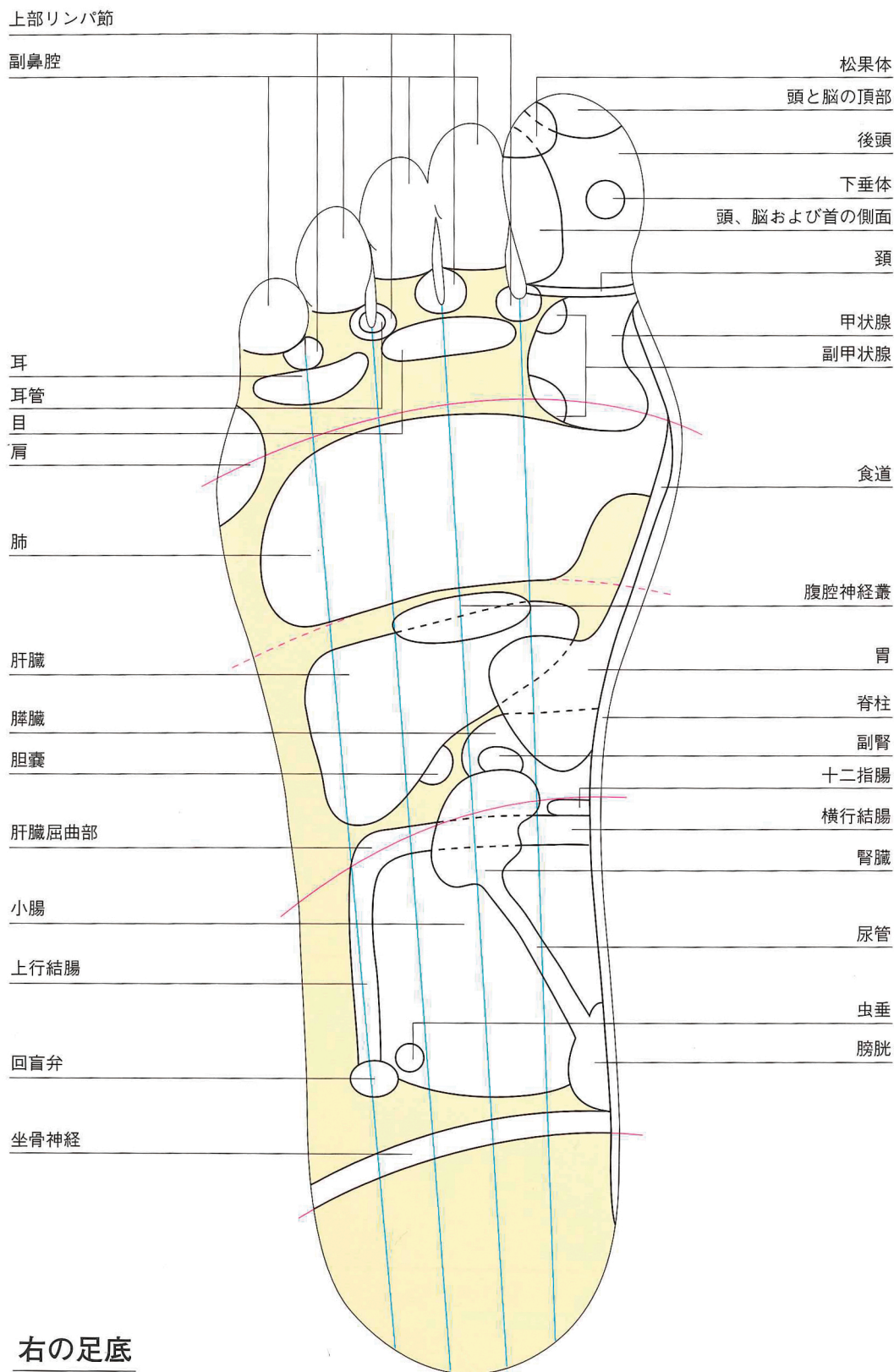
リフレクソロジーは、生命力が身体の各器官を巡り、すべての細胞や組織を流れているということを教えています。身体においてエネルギーの流れが滞ると、その滞った部位が影響を受けます。また流れが滞ったことは、手や足の1つあるいは複数の反射区に投影されます。独特な圧力を加える手技によって、痛みの有無や、しばしばクリスタル・デポジット（結晶物）と呼ばれる固い物が認められるかどうかによって、エネルギーの滞った部位を探り当てることができます。痛みや固さは、バランスが崩れている身体部位に関連している手足の反射区に現れます。リフレクソロジーの圧力を加える技法やもみほぐしは、滞ったエネルギーの流れをよくし、クリスタル・デポジットを砕いて体外に排出させます。リフレクソロジーは循環系およびリンパ系を刺激し、毒素排出を手伝うことで、身体が自ら回復するのを助けます。

病気を治療できるかどうかは別として、リフレクソロジーは、ストレス、緊張また疲労にも大変効果があります。また鍼療法と同様、リフレクソロジーは病気予防法としても使用できます。

<足の反射区>

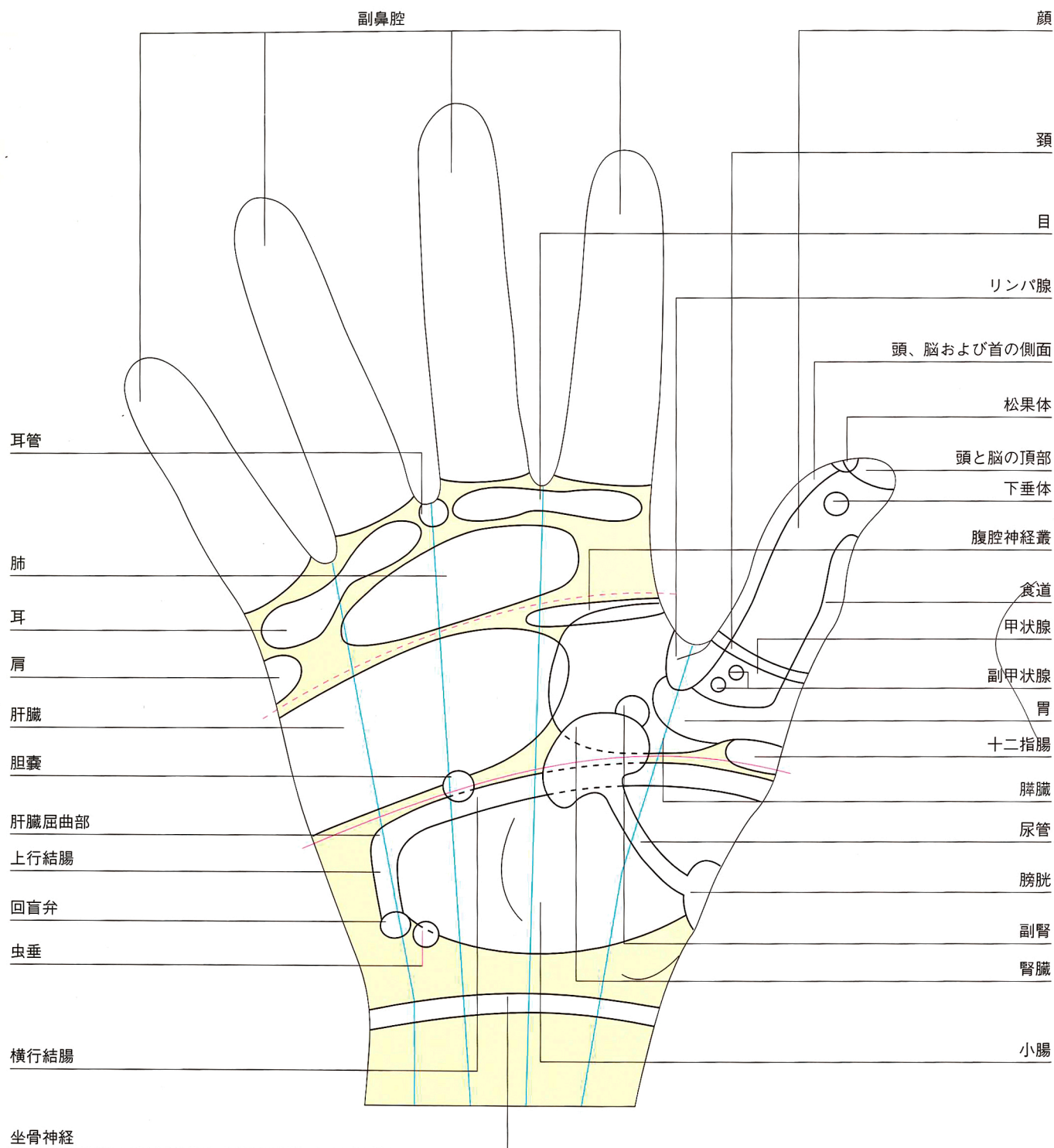
本ページと次ページ以降の図は、足にある反射区の位置と身体に関連器官を示しています。

反射区は両足の背側、底、内側、外側に見られます。身体の右側にある器官に対応する反射区は右足に現れます。一方左側にある器官に対応する



<手の反射区>

足と同様、手にも同じような反射区があります。手はトリートメントを行うための面積が小さいので、反射区も小さくなります。反射区は手掌、手背、内側、外側にあります。

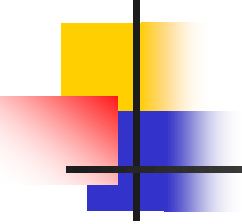


右の手掌

はじめにオイルをよく温め
甲～足裏まで満遍なく伸ばします。

- 親指側から、骨間筋を押し込み、滑らせる様に圧を入れる。（4ライン×2回）
- 次に、指の又の部分を挟む様な感じで、拇指と示指で圧を入れる



- 
- 親指側から骨と骨の間を重ね拇指で滑らせるように押し込んでゆく。
 - 合谷のツボを押す。

