

## Vol 03 その1 リフレクソロジーの歴史

“人類最古の健康法”といわれています。しかし、どこかの国の誰かが発明したり、発見したのではなく、食事・睡眠・性交などと同じく人間が本能的に行う動作の一つであるといわれます。しかし現在のように臓器との位置関係などが分かるまでには数千年の歴史が必要でした。

紀元前  
3000年～  
0年

エジプト

古代エジプト文明の養生法として行われる姿が壁画に描かれている。



インド

アーユル・ヴェーダの一つとして発生した。仏陀(ブッダ)の足の裏には、太陽や月など宇宙が描かれている。



中国

中国各地で様々な治療法が発生し、そのなかの一つとして足裏のツボ療法が行われてきた。

ヨーロッパ

イエス・キリストが人々の足を自らの手で洗い、教えを説いている絵が残っている。

～紀元後8年

中国

中国最古の医学書であり、中国思想のベースとなる「黄帝内経」が著される。この中には足を診て症状がわかるという「観趾法」が文献としてはじめて登場する。漢字、漢方などこの時代の考えが現代まで続いている。

紀元後  
200年

三国時代「魏」の曹操につかえた華佗(かた)が足裏と臓器の相対関係を「足心道」としてまとめる。

980年

日本  
平安時代

日本で最初の医学書「医心方」はすべてが中国の医書の引用であり、そのなかに足心道として足裏への按摩の著され、「青竹踏み」などが続くことになる。



1000年～  
1800年

中国・宋～  
清の時代

経絡などが徐々に広まっていくのに対して、足裏刺激は宮中で皇帝の専門医だけが一子相伝として伝えられていた。

1800年代

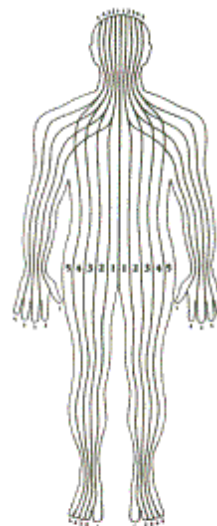
中国  
清の時代

アヘン戦争で中国がイギリスに敗れ、宮中の文献などが中国研究のために欧米諸国に持っていかれる。

1910年代

アメリカ

アメリカ人の医師フィッツゲラルドが東洋医学の効果を確かめるため、入院患者数千人に対し足裏に刺激を与える。その効果が確実にあるとし、欧米の医師会ではじめて「ゾーンセラピー」として発表する。その考えをもとに、**イングハム女史**が「リフレクソロジー」として一般に広める。



ゾーン理論が示す  
反射ゾーン

1950年代	ドイツ	ドイツのハンネ・マルカート女史が「足の反射療法」を著し、広く普及しました。マルカート女史は、リフレクソロジーとは、足の特定の部分が、その対応する器官と直接エネルギー的な関連を持っていて、そのエネルギーシステムは代謝経路に起因していると考えました。身体全体の器官に対応する反射区を足の骨の解剖学的な構造をもとにし反射区を作成しました。彼女がドイツで展開したリフレクソロジーは、マルカート式(ドイツ式)と呼ばれています。
1960年代	イギリス	インガム女史から直接リフレクソロジーを学んだベイリー女史は、1969年代に初めてイギリスにリフレクソロジーを紹介しました。1969年以来、ベイリー女史は、英国におけるリフレクソロジーの普及とリフレクソロジストの養成に携わり、現在英国に広く知られているリフレクソロジーの礎を築きました。彼女は、足には身体全体とつながるエネルギーゾーンがあり、このエネルギーの流れが滞ると様々な臓器や器官に不調をきたすと考えました。ゾーンセラピーをもとに反射区のフットチャートを作成し、それぞれの反射区を刺激することにより、各部位の緊張を緩和し、各器官の活性化をサポートできると考えました。彼女がイギリスで展開したリフレクソロジーはベイリー式(イギリス式)と呼ばれ、現在の英国式リフレクソロジーの原点になっています。
1970年代	台湾	スイス人の宣教師ジョセフ神父が中国圏である台湾に逆輸入の形でリフレクソロジーを紹介し、そこから中国大陆、香港、シンガポール、日本にリフレクソロジーが広まる。



### 西洋と東洋のリフレクソロジーの違い

西洋では、「腹腔神経叢・横隔膜」の反射区を重要視するのに対し、東洋では「副腎・腎臓・輸尿管・膀胱」の反射区を重要視し、排泄を高めることに重点をおきます。刺激に対しても、西洋では「痛みを与えてはならない」と考え、リズムカルな圧力をかけ親指の第1関節の屈曲や指圧をよく使い、補助器具を使わないものとなりました。

東洋では、経絡・経穴の概念で深く押し、そのとき多少痛くても効果につながる限り「我慢できる限りの強さ、過度に強く刺激する必要はない」と考えています。