

Q.リフレクソロジーとつぼ押しって同じ???

A.同じ足裏を刺激するものですが、違うものなんです。

指圧のつぼ押しは、経絡という点(つぼ)を刺激するものでリフレクソロジーは身体の臓器や器官と連動した反射区を刺激します。



Q.痛いほどよく効くの???

A.心地よく感じるのが適当な強さ

リフレクソロジーの効果は心地よさを感じるのが心身共にリラックスしている状態になるので血液やリンパの流れもよくなり自然治癒力が高まっていきます。

ただし身体に不調があると軽い痛みを感じます。「イタ気持ちいい」程度の刺激に抑えてください。

Q.東洋式のマッサージは何故イタい???

A.歴史や国民性で違いが。

東洋式の中には痛みに耐えることで、そのあとに心身ともに良い状態になるという考えがあります。

日本でもことわざで「良薬口に苦し」とありますね。

逆に欧米では痛み = ストレスになるという考え方があるので足裏の刺激の仕方には違いがうまれてくるのです。



Q.リフレクソロジーに副作用はあるの???

A.トリートメント・リアクションという症状が出る場合があります

トリートメント・リアクションというのは、プロのリフレクソロジストの施術を受けたあとに「だるい・眠い」といったような症状が出ることをいいます。

人によっては微熱・頭痛・軟便になるといったような症状が出る場合がありますが、これは血液やリンパの流れが良くなったり精神的にリラックスしたことで起こるとされています。

Q.リフレクソロジーで病気は治るの???

A.病気を治すためのものではないんです。

リフレクソロジーは代替療法のひとつとして活用されています。

あくまで人間本来が持っている自然治癒力を高めて不調を改善するのが目的です。

