



## リフレクソロジーとは

リフレクソロジー (Reflexology) は、反射を意味する「Reflex」と学問を意味する「logy」を合成してできた言葉で、反射療法、または反射区療法と呼ばれています。  
リフレクソロジーでは、身体の一部(手や足、耳など)に全身の器官・臓器が反射投影されています。つまり、身体の一部を刺激するだけで、全身の器官・臓器に働きかけることができるという考えです。全身の神経が集まっている手、足、耳や顔などはリフレクソロジーが行なえます。耳ツボマッサージもリフレクソロジーの一つです。  
中でも「**第二の心臓**」と言われる足裏のリフレクソロジーは洋の東西を問わず各国で行なわれています。  
足は心臓から一番遠い所にあるため老廃物が溜まりやすく、そこをマッサージしていくことは反射区だけでなく血液循環にも作用すると考えられます。  
このためリフレクソロジーというと、足裏のリフレクソロジーを指すことが一般的です。  
ちなみに西洋の足裏マッサージは比較的ソフトな刺激で痛くなく、東洋の足裏マッサージは強めで痛い、という傾向がみられます。  
これにはそれぞれの国民性のようなものが反映されていると考えられます。  
日本ではソフトすぎず痛すぎず、「イタ気持ちいい」程度の刺激が好まれるように思われます。



## リフレクソロジーの3大原理

### 1. 反射原理

私たちの体の表面や内部にわたる末梢神経の多くは、身体に変化が起きたときに作動して、神経の反射運動を引き起こします。  
その速度は、秒速120mともいわれています。  
この刺激に対して自覚しなくても起こる反応のことを反射といいます。  
足を揉むと刺激が生じ、そこから脳が刺激され、血液や神経を経て器官や内分泌線、船きり筋肉の動きなどをサポートする指令を送ります。  
この身体の各器官や部位の神経の集中している箇所のことを反射区といいます。反射区と関連する器官や部位の機能が低下すると、相対する足の反射区にも何らかの変化が顕現します。

足の反射区的作用を利用し、反射区と関連する器官や部位の神経を刺激することによって、活性化をサポートするというのが“足裏反射区療法”の原理です。



### 2. 循環原理

私達の身体の内部には、各関節及び筋肉に沿って、動脈、静脈、毛細血管が走っています。  
毛細血管は動脈が運んできた栄養と酸素を細胞に与え、老廃物と炭酸ガスを静脈へ運ぶ役活性化をサポートするというのが“足裏反射区療法”の原理です。  
血液の流れは全身の細胞の働きに影響を及ぼします。  
ゆえに血管に老廃物が滞ったときには、細胞や各器官、各部位の機能に何がしかの障害が生じます。  
足部にも張りや塊、腫れ、ツツパリ感、ゴリゴリした感じなどの変化がみられます。これが老廃物です。  
この老廃物は身体に何かしかの不調をきたしたとき、それに対応する各反射区の末梢神経に向って引力がかかり、集積しやすくなります。リフレクソロジーでは、末端部分に集まった老廃物にアプローチすることによって、血流の活性化をサポートし、血流循環の作用に働きかけます。

### 3. 陰陽バランスの原理

古代中国では、万物は、陰と陽に分けられていると考えられてきました。  
足部でいうと外側が陽、内側が陰です。  
足部の反射区を刺激することは、各器官や臓器の働きにアプローチし、機能を正常にする働きをサポートします。  
すなわち、陽を刺激し、陰の働きをサポートすることにより、人体の自然治癒力の向上にアプローチしていくのです。