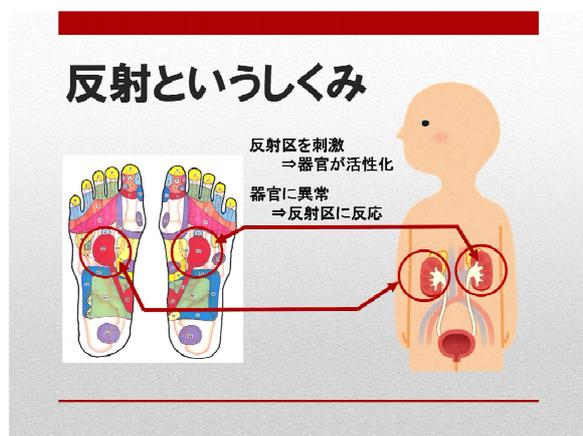


反射区パワーが今すぐわかる！

反射区実験 マニュアル



**Body
Labo**
Junko Higashi

身体づくりインストラクター

東 順子

<https://bodylabo.org>

〒987-0011宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

NPO法人日本セラピー普及会

びっくり反射区実験をやってみよう！

リフレクソロジーの講座で、いろいろと理論をお話する前に、講座の「つかみ」として考え出した実験です。

反射区を刺激することで対応する器官が「活性化」するのですが、その「活性化」とは具体的にどんなことなんだ、ということ、言葉ではなく身体で確認していただくものです。

実際にはこの中のひとつかふたつをやってみるのですが、ちゃんとやっていただきさえすれば、間違いなく結果が出ます。

しかも、講師は一切手出しをしません。説明するだけです。

自分で自分の足を刺激して、びっくりする効果が表れるので、みなさん俄然目の色が変わり、真剣に講座に集中していただけるのです。



「胸部」の反射区

胸部の反射区は足の甲にあります。これは、大胸筋であり、乳房でもあります。この部分をゆるめてみましょう。「うしろ反り」の実験がわかりやすいです。

手順

1 現状確認

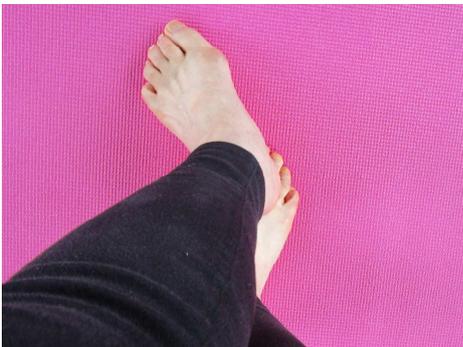
足を肩幅に立ち、ウエストの後ろ側に両手のひらを当てます。その姿勢からいったん天井を見上げ、ゆっくりと後ろに反ってください。目いっぱい反ったら、どこまで見えるか覚えておきましょう。

2 反射区を刺激

片足の甲の、ゆびの付け根の部分(平らなところ)をもう一方の足のかかとで踏んづけます。場所はアバウトで大丈夫。全体的に踏んづけてもいいです。グラグラするようなら、椅子の背とか壁などを支えにしてください。しっかり体重をかけるのがコツです。5～6回踏んづけます。もう一方の足も同じように踏んづけましょう。

3 結果確認

1 同じ動作をやって、身体が柔らかくなったのを確認しましょう。うしろ反りができない人は、腰が硬いと思っているかもしれませんが、胸が硬いために後ろに行かないのです。猫背やうつむき姿勢が原因かもしれません。



「腰椎」の反射区

腰椎の反射区は、足の内側のアーチ型の骨の、一番高い部分です。骨そのものではなく、骨の下側のキワの部分を刺激します。

手順

1 現状確認

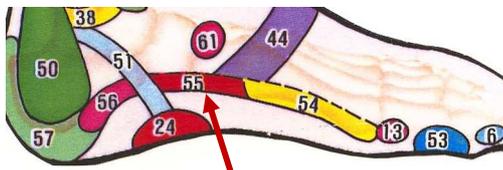
足を肩幅に立ち、ゆっくりと前屈します。膝を曲げないように注意しましょう。手が床に届かない場合は、床から何センチ上まで行ったか覚えておきましょう。身体が柔らかく、床にベッタリつく場合は、台の上に乗る（玄関のあがりまちとか、階段の1段目など）、指先が床面から何センチ下まで届いているかを測定すると正確にわかります。

2 反射区を刺激

アーチのキワの部分を3点ぐらい、手の親指の腹などでグイッと点押しします。骨には当てないでください。骨のすぐそばです。人によっては痛いかもしれません。自分の我慢できる強さで一か所を5回ぐらい点押しします。これを3か所ぐらいやりましょう（赤い点）。広範囲にやってもかまいません。しっかり体重をかけるのがコツです。もう一方の足も同じように点押ししましょう。

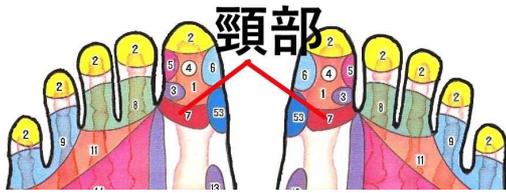
3 結果確認

1と同じ動作をやって、身体が柔らかくなったのを確認しましょう。腰痛になりやすい人は、普段からこの部分を押ししたり揉んだりするといいいのです。



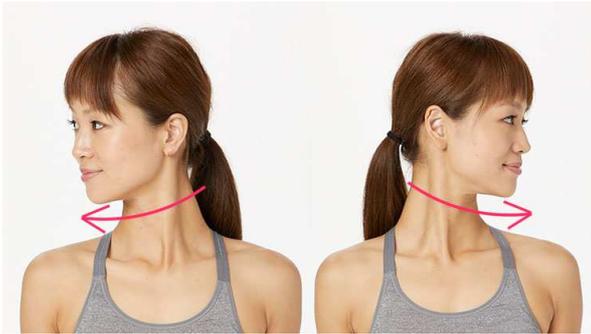
腰椎





「頸部(首)」の反射区

頸部(首)の反射区は、
左右の拇趾の付け根、
くびれた部分です。



手順

1 現状確認

椅子に腰かけるか、床に座り、
安定した状態で、
肩を動かさずに首だけを回転させ、
どこまで見るか覚えます。
右回り、左回りを確認します。

2 反射区を刺激

頸部の反射区は、くびれの上と下に、
境目のシワがあります。
上のシワの第2趾側の角のあたりを
手の指で深くこねると、
ころころした骨があります。
この骨を転がすように、
10回ぐらい指でこねます。
この部分はほとんどの人が
刺すような痛みがあります。
我慢できる範囲の力加減で転がします。
両方の足のこの部分を刺激します。



3 結果確認

1 同じ動作をやって、
首の回転範囲が広がったのを
確認しましょう。
ここで刺激したのは、
寝違えた時に痛くなる、
首の側面の部分です。
首こり、肩こりになりやすい人は、
普段からこの部分を押したり揉んだり
拇趾全体をグルグル回したり
するといいのです。

「肩甲骨」の反射区

肩甲骨の反射区は、足の甲の、第4趾と第5趾の骨のすき間の細長い部分です。



手順

1 現状確認

足を肩幅に立ち、ゆっくりと前屈します。
膝を曲げないように注意しましょう。
手が床に届かない場合は、床から何センチ上まで行ったか覚えておきましょう。
身体が柔らかく、床にベッタリつく場合は、台の上に乗り
(玄関のあがりがまちとか、階段の1段目など)、指先が床面から何センチ下まで届いているかを測定すると正確にわかります。



2 反射区を刺激

片足の甲の、外側半分くらいをもう一方の足のかかとで踏んづけます。
場所はアバウトで大丈夫。
全体的に踏んづけてもいいです。
グラグラするようなら、椅子の背とか壁とかを支えにしてください。
しっかり体重をかけるのがコツです。
5~6回踏んづけます。
もう一方の足も同じように踏んづけましょう。

3 結果確認

1と同じ動作をやって、身体が柔らかくなったのを確認しましょう。
ここでは、背中をゆるめました。
肩こりや、四十肩・五十肩のような肩のトラブルも、実は肩甲骨を動かさないために、固まってしまった結果であることが多いです。
手を上げる動作や、肩を回す動作を日常的に心がけましょう。



この教材についてのご質問は下記どうぞ。

東順子のからだ研究所 / NPO法人 **日本セラピー普及会**

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229(32)5473

E-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp