

## 私と足部反射区健康法

推拿整体の学校を卒業した私は、リフレクソロジーに興味を持ち、独学で勉強を始めた。吉元先生の「足の反射療法」を読みながら、実際に自分の足で廻ったお店は数十件に上り、大手のリフレクソロジー養成校の直営店は、ほとんど廻ったと言っても良いと思う。

英国式、台湾式、独自方式……。みなそれぞれに特徴があったが、私にはピンと来るものがなく、最後に中国式を受けてみて、それでもピンと来るものがなければ、違う道に進むつもりだった。そしてインターネットで探し、これが最後と思って出掛けて行ったのが「東洋足ツボ療法センター」だった。本物だと思った。そして翌日には願書を提出していた。

足裏には、私達の心身が発する注意信号や SOS などの、とても大切なメッセージが込められている。日本の「医師法」により、「治療」や「診断」という言葉を安易に口にするとは出来ないが、医師が問診・触診するのと同じように、じっくりと足裏を観察し、切診することで、その人の体調の変化が解る。足裏施術は、足を揉んで、ただ気持ちよくなる「癒し」の効果だけではなく、そのメッセージを読み取るこそが、リフレクソロジーの本来の目的であり、これは間違いなく「医術」であると、今は強く感じている。

人間は、疲れると目の下にくまが出来たり、腎機能がバランスを崩すと顔や足がむくんだり、食欲が抑制されるツボが耳にあったりと、本来リフレクソロジーは、足だけではなく、手にも顔にも耳にも存在するものである。しかし、顔はお化粧品で隠れ、手は洗われたり酷使されたりで、本来の状態が判断しにくく、また耳や舌は小さすぎて素人には解りにくい。

その点、足裏は非常に見やすい部位にあり、全身の状態が程良く映し出される大きさでもある。また、耳や顔や手に比べ、足が器官や臓器から一番遠く離れた場所にあるため、器官や臓器が炎症やトラブルを起している場合であっても、その部位にダメージを与えることなく、遠隔的にアプローチすることで、痛む部位を危険にさらさずに痛みを軽減することが出来る。これらは、足裏施術の最大のメリットであると言えるのではないだろうか。

また、足は「心」ともつながっていると思う。現代はストレス社会であり、疾患の原因の約70%がストレスと言われているが、リラックス効果の高いリフレクソロジーは、ストレスから心身を解放する「癒し」の効果があり、時には、抑圧され、封印されていたものを引き出すきっかけを与えてくれると考える。

日本の医学会は、ここ30年間で医師数は約2倍に増加し、医学も日進月歩し、飛躍的な発展を遂げている。しかし病気は減るどころか、逆に増加の一途を辿っている。

検査方法や医療器具の発達で、体内の異常や病気の有無については、昔よりも格段に正確に解るようになり、特に、生命を助ける「救急医学」の分野は、西洋医学の素晴らしい技術によるものであると言える。しかしながら、西洋医学は、臓器レベル・細胞レベルと、細かく深く追求していく学問であるため、それぞれの部位については解っても、病気を患っている人間全体については関知しない。また、西洋医学は、出て来た症状を抑える、出て来たものを切り取る、焼却するという対処療法的な側面が強いため、「慢性病」に関しては、医師以外の素人から見ても、首をかしげるような治療がなされていることも事実であり、「予防医学」の分野に対しては、西洋医学は極めて脆弱であると言わざるを得ない。

それに対し、東洋医学は「予防医学」のエキスパートと言える。

中でも5千年の歴史に育まれた中医学に基づく、足部反射区健康法は、限りない可能性を秘めた技術であると思っている。「未病の人を病気にさせない。未病の段階で治す。」

まだ駆け出しに過ぎない私ではあるが、中医学の一端を勉強させていただく度に、中医学を積み上げて来られた先代達に畏敬の念を抱くと共に、一人の施術者として、責任を感じるようになった今日この頃である。

足は正直である。足裏には心身の状況を教えてくれるたくさんの情報が隠されている。

毎日酷使され、それでもあまり手を掛けて貰えない足裏たちは、その悲鳴を聞いて欲しがっている。足裏施術とは、ただ足をマッサージすることだけではない。

足裏と向き合い、足裏が発するつぶやきや訴えや叫びを、自分の目と手でしっかりと感じ、その不調部位に対する反射区を刺激することで、不調を起した体が元に戻ろうとする自然治癒力を効果的にサポートすることが大切であると強く感じている。

小腿反射区も含めた足部反射区健康法の奥深さと、影響力の大きさには、常に驚かされる。

日々精進。きっと死ぬまで勉強なのであろうと思う。

自分の施術で、一人でも多くの方達を笑顔にさせられることが出来たのなら、これほど嬉しいことはないであろうし、私はそんな施術者になりたいと思う。

「看病」の「看」は、「手」を「目」にすると書く。

足部反射区健康法は、昔も今も、そして未来も、人を癒す「手当て」であると思っている。

(約2100字)