

リフレクソロジーのブックリスト

講座テーマ：「足裏健康法！リフレクソロジー体験」

『リフレクソロジーの事典』

日本リフレクソロジスト養成学院〈Re fle〉編 東京堂出版 2009年9月刊

リフレクソロジーの起源は紀元前2500年頃のエジプトといわれています。現代にいたるまでの歴史を振り返り、原理を再確認することでリフレクソロジーと真摯に向き合うことができる1冊です。実践例とともに経過記録も掲載され、効果をイメージしやすくなっています。

『おうちでできるリフレクソロジー&フットケア』

塩屋紹子監修 成美堂出版 2006年4月刊

効果的に水分補給できるお茶の紹介、フットケアのためのコスメの作り方など、自宅でリフレクソロジーを行う際のプラスアルファを紹介しています。講座をおえた受講生がおうちでも楽しめるよう、ご紹介してみたいかがでしょうか。

『すぐできる英国式リフレクソロジー』 藤田真規著 池田書店 2004年10月刊

英国で学び、日本人に合わせた独自のリフレクソロジー技術を開発した著者によるリフレクソロジーの指南書です。施術方法のほか、ヒーリング効果についても語られています。また、東洋医学との違いについても触れられています。

『図解！台湾式足つぼー自分でできるラクラクマッサージー』

大田さなえ著 新風舎 2006年6月刊

中国四千年の健康秘伝である足つぼマッサージをリフレクソロジーセラピストの著者がわかりやすく解説します。東洋医学ならではの見解やマッサージの手順が記され、上記資料と合わせて読むとより詳しく理解することができます。



その他にも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！

