

中国で紀元前に療法

「人間の体の中心」 が基に



古代エジプトの壁画
(足もみの様子が描かれている)

中国の足もみの歴史は古く5千年以上もの昔から、「観趾法」という健康法があります。人の足の指先(趾)を観察して体の弱っているところを見つけ、そこを刺激して施術するものです。これは「足は人間の体の中心である」という理論が基になっており、その視点から人体を見た東洋医学の思想からきています。

民間療法ともいうべきこの観趾法を学問として体系化したのは、中国で名医として語り継がれている華陀(2〜3世紀ごろ活躍。「三国志」にも登場)という人でした。

また紀元前2500年ごろと思われるエジプトの壁画には、人の足をもんでいる様子が描かれていますし、フランスではナポレオン・ボナパルト(1769〜1821年)が戦いの疲れを癒やすために足もみを

取り入れたと言われております。わが国では、古代インドで仏陀時代の人々が伝えたという仏足跡が奈良県の薬師寺にあります。千年以上前とも思われる、その石に刻まれた足の裏の絵には、五臓六腑を示すような文様が描かれているのです。このように時代は違っても、人間にとって足と健康の関係は密接なものでした。

かつての日本には青竹踏みによる足の健康法がありました。そして現在では手で足をもむ時代へと変わりつつあります。介護やスポーツ、美容にいたるまでそのスタイルはさまざまです。近年、英国式足もみや台湾式足もみと分類されて広まりを見せている足もみも、足の反射区(神経細胞の集合体)を活用した健康法という点ではどれも根元は同じだと言えます。

本来足もみはクリームとタオルがあれば、誰でも簡単にできる健康法です。「頭寒足熱」という言葉があります。足を温め血行を良くすることによって効果的に足をもむことができます。

次回からは足もみの実際について具体的に紹介していきたいと思えます。