Kökeni uzak doğu’ya uzanan Refleksoloji, vücuttaki gerilimi almak ve nörolojik hastalıklarda destek tedavi sağlamak amacıyla, ayaklardaki belirli noktalara uygulanan bir masaj tekniğidir.

Yaklaşık 5 bin yıllık geçmişi olduğu bilinen refreksolojinin ilk uygulama yeri Çin olarak bildiriliyor.Günümüzde tamamlayıcı tıp kategorisinde yer alan Refleksoloji, bedendeki serbest enerji akışını sağlamak amacıyla kullanılan etkili ve zararsız bir yöntem olarak kabul ediliyor.

**NasılUygulanır?**  
Ayak tabanındaki refleks noktalarına, el ve parmak teknikleriyle ya da ahşap bir çubukla basınç yaparak uygulanıyor. Uygulama sırasında kişi rahatça koltuğa uzanıyor ve ayaklarını tabureye koyuyor. Ayağın refleks noktalarına parmak ya da çubukla basınç uygulanıyor. Kişinin vücudundaki sorunlu bölgeyle ilgili noktaya basınç uygulandığında bir miktar acı hissetmesi doğal karşılanır. Seans boyunca ayaktaki tüm refleks noktaları el hareketleriyle tek tek uyarılıyor.