

十四経絡体操 原稿

経筋けん引療法(5月25日(月))

この療法は、手指の第一指～第五指の第三関節部分を指先の方向にけん引することによって、主に、首から胸の奥にかけての緊張をほぐし、同時に、胃腸のはたらきを調整する方法です。

<胸の緊張をゆるめることの大切さ> 胸は、身の周りの空気感、変化の予兆など環境の微細な変化に対して反応するセンサーの役割をもっています。近年の気候変動や、社会環境(特に情報環境)の影響で、心身の不調を訴える人が多くなっていますが、これらの人は、あまりのストレスの多さに、胸の真ん中が硬く柔軟性を失い、センサー機能がはたらきにくくなり、環境変化に対応できなくなっている状態です。その結果、呼吸は浅くなり、免疫反応が過剰になりやすく、アレルギー性の症状がでやすくなります。これらの状態を改善するには、先ず、胸の緊張をほぐし、免疫反応を正常にもどすことが最も大切なこととなります。

<なぜ手のツボを刺激すると胸の緊張がゆるむか> 手指には、身体のあらゆる部位・臓腑等のはたらきを調整するツボが備えられています。その意味においては、あらゆる身体の変調に対して、手にあるツボを使い、調整することが可能であると言えます。この療法では、胸の奥の緊張をほぐすツボ(部位)として、手指の第三関節上と、掌側の4つのツボを選び、けん引療法の中心としました。

<治療法の内容>

1、左右の手指の掌側と甲側の第三関節上のけん引

手指の第三関節部分は、首から胸にかけての深い部分の筋肉と、背骨周囲の緊張部分をほぐし、胃腸のはたらきも活発にします。

2、ツボ呼吸法

手のひら側の4か所のツボを親指の指先で、触れながら深い呼吸をします。

特に、胸の奥から胸椎にかけての緊張がゆるみ、胃腸のはたらきが活発になり、下丹田への気の流れも活発になります。

3、ツボ手あて療法

左右の上肢の6か所のツボを順番に手のひらで触れていきます。

特に、首や背中側の緊張がゆるむのですが、背中側をほぐすことで、より首から胸の緊張がゆるみます。

*3つの療法は、それぞれ別々におこなっても効果があります。その中でも、1番の掌側の第三関節上と、2番の4つのツボに触れるだけでも十分な効果が得られます。

経絡・ツボ呼吸法(9月28日(月))

左右の手で、異なる2か所のツボ(部位)に触れながら呼吸をすることによって、呼吸運動にかかわる部位(胸・肋間・骨盤・頭部など)の緊張がほぐれてくるので、深い呼吸ができるようになるとともに、下丹田の気が充実してくるので、下腹部が温まり、気持ちが落ち着いた状態になります。

<深い呼吸に導くために必要なこと>

呼吸活動は、鼻・口・胸・背中など、一部の限られた部位によって行われているのではなく、全身のあらゆる部位(骨盤・頭部など)がかかわっている全身運動と言えます。

近年、長期にわたる異常気象や過剰ともいえる情報環境変化というストレスによって、呼吸に関連する部位が慢性的な緊張状態となり、呼吸が浅くなり、十分な睡眠もとれない状態に陥っている人が増えています。これらの状態を改善するには、ストレスに上手く対応することの一つとして、日常的に、呼吸法などで緊張している部位をほぐすことが大切になってきます。

<呼吸法の内容>

1、頭部・顔面部呼吸法

頭部、顔面部にある2か所のツボ(部位)を同時に、左右の手で触れながら、深い呼吸をすることによって、呼吸にかかわる部位の緊張をほぐす方法です。

この呼吸法によって呼吸をしていると、それぞれの呼吸に関連する部位が大きく広がったり、閉じたりを繰り返す動きによって、緊張している部分がゆるんできます。

緊張している部分がほぐれてくると、「気持ちがいい」、「温まる」、「体がひろがる」「眠くなる」等の感覚が得られるようになってきます。これは、自身の自己調整力が発揮され始めている証であり、自然と深い呼吸ができるようになってきます。

尚、ここで紹介する全ての呼吸法は、緊張がほぐれると同時に、下丹田に気が集まるツボの組み合わせにしたので、下腹部が温まり、気持ちが落ち着いてきます。

2、2点ツボ呼吸法

人差し指・中指を合わせた指先を、左右異なる二か所のツボに、同時に触れながら、呼吸をすることによって、緊張部位をほぐし、下丹田に気が集まるようにする方法です。(主に、胸・腹部・腰・仙骨上にあるツボに触れる)

①2か所のツボに触れながら呼吸をすることにより、特に、胸・背中・骨盤の緊張がほぐれると同時に、下丹田の気が充実してきます。

②同じ方法で、2か所のツボに触れながら呼吸をすることによって、下丹田の

気が充実して、足が温かくなり、精神的にも安定した状態になります。(下丹田で呼吸している感覚になる)

*大きく別けて、頭部・顔面部呼吸法と2点ツボ呼吸法の2つの療法になりますが、どちらの方法でも、緊張がほぐれ、下丹田に気が集まり、精神的な安定状態に導く方法です。どちらか一つの方法だけでも十分な効果があるので、試してみてください。また、横になっていてもできる呼吸法ですので、気軽に試してみてください。