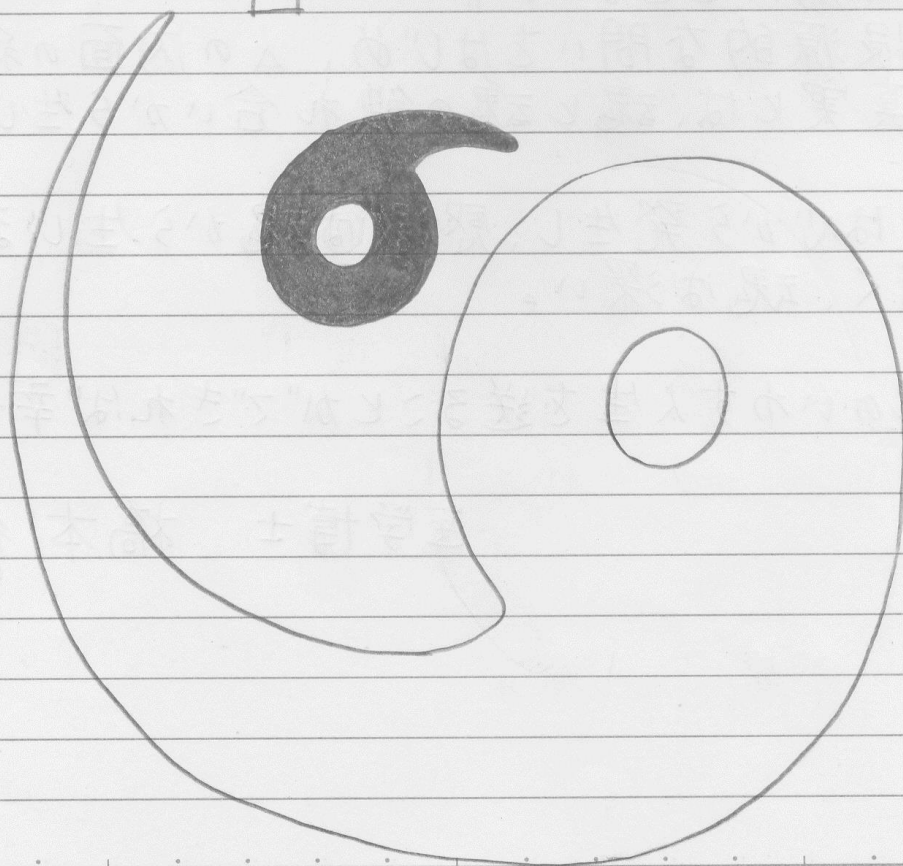
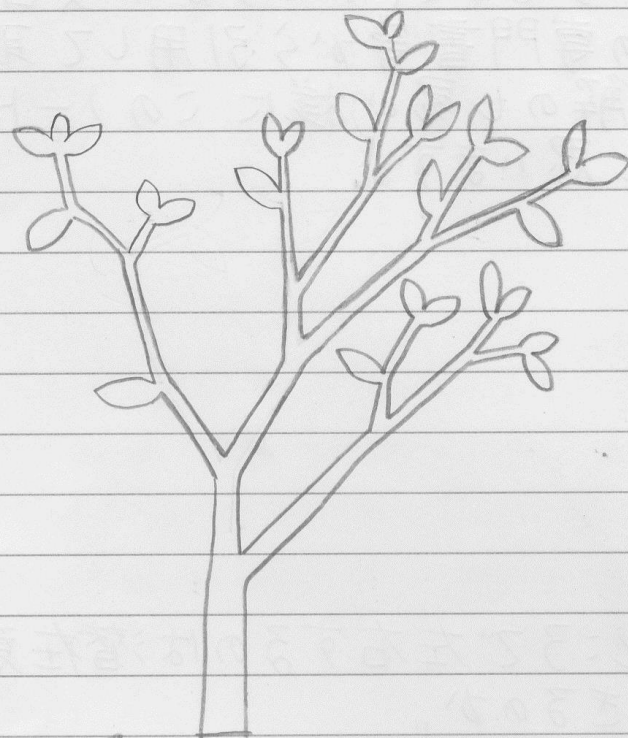


漢方薬の役割について



orientation

Index

page	description	remarks
2~6	整体術と病氣・運動と呼吸・漢方と薬能	医学博士 橋本 行生
7~8	陰陽五行説・経絡・奇経八脈・氣と血	筑波大学名誉教授
8~10	邪氣・外因・内因・不内外因・正経十二経	芹沢勝助
10~14	頭・首・顔のツボ	
14~17	胸・腹のツボ	
18~21	背中・腰のツボ	〔足ツボ…補足 東海大学 医学部教授 山下九三夫〕
21~25	手・肩のツボ	
25~29	足のツボ	
30~31	＜医学メモ＞免疫反応によって起こる症状	大舘 博善
31~	氣（氣功）について	津村 喬
37~38	呼吸法	〃
38~39	経絡を通す	〃
40~41	氣功の上達のためには	〃
42~	手の刺激反射区	反射治療院長 095 五十嵐 康彦 892-8218
43~	〇リングテストのやり方	）ゾーンセラピー (フィッツジェラルド博士) 〃 横濱市 笹下
44~	心的療法と心身症	佐々木一介
45~	東洋医学と氣功法の全容	〃
49~	実践的ツボ治療 —いくつかの教訓— 氣功法の医学的効果の一例	

はじめに

整体術といっても、色々な角度から様々な考えをめぐらせて見ると、体を整えていく事には沢山の方法があり、これを私は整体学として、いくつかの項目に分けてそれぞれの分野の専門書等から引用して取りまとめ、自分自身にも理解のしやすい様にこのノートに納めて残していきたいと思います。

人の言動を深いところで左右するのは潜在意識である。

“人は何の為に生きるのか”

という根源的な問いをはじめ、人の内面の純化を果たす真実とは、魂と魂の触れ合いから生じる。

うれしさは心から発生し、感激は魂から生じる。

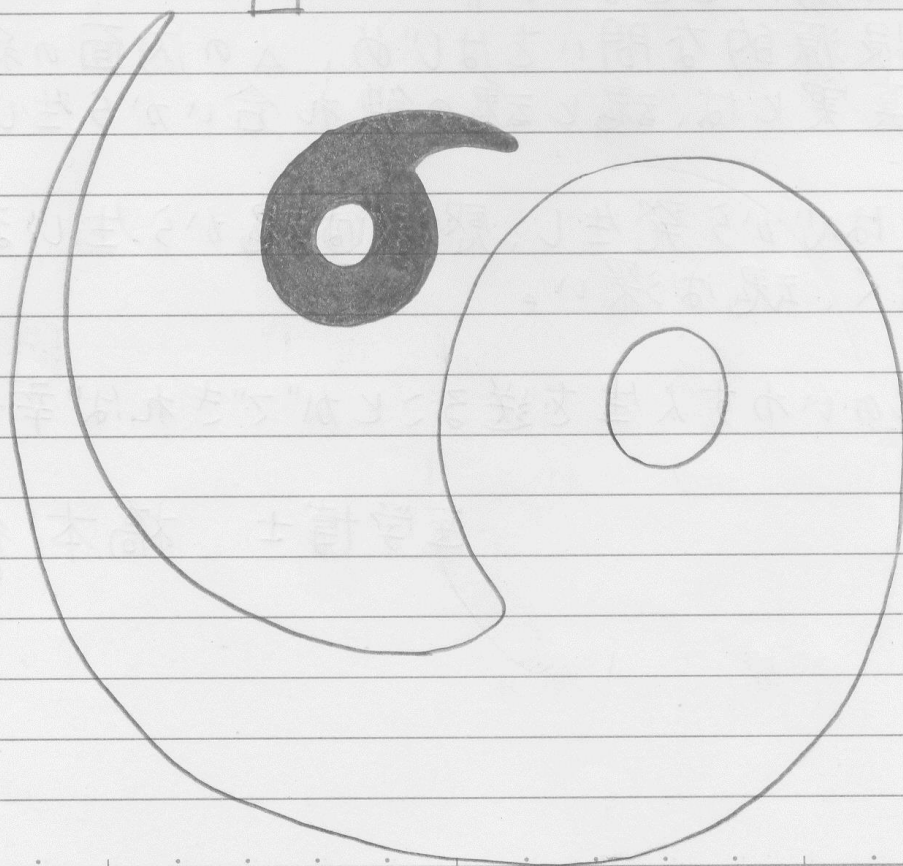
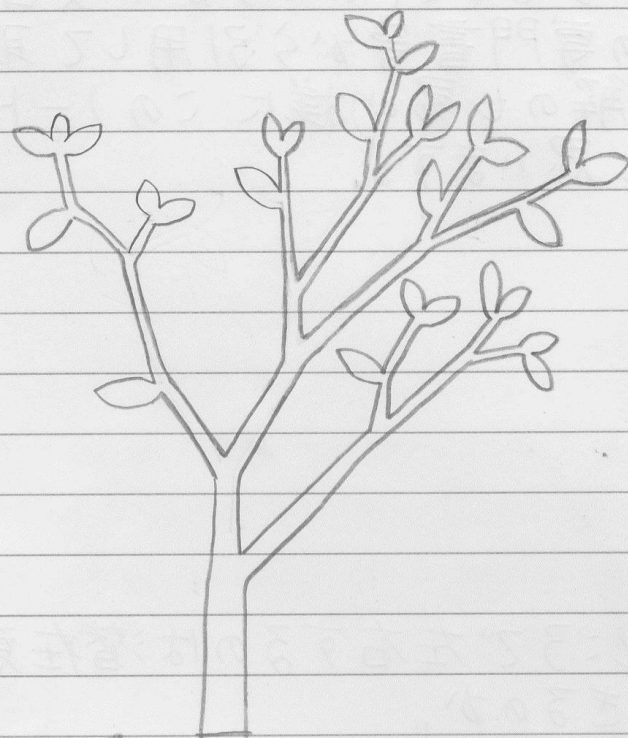
心は浅く、魂は深い。

魂にものいわす人生を送ることができれば“幸せ”である。

医学博士 橋本 行生

ゆきのり

漢方薬の役割について



一 整体術と病氣 - (歪みと薬と自然治療)

歪みには、いろいろな姿勢でいろんな方向に動かして診察をする動診という法があり、ただ静かにして診るだけの法では片手落ちである。

◦ 漢方には腹証というものがある。

歪みは筋肉と腱を含めた ひきつり・ちぢみ・硬直
その場所の温度の低下、痛み
というものによって引き起こされる。

◦ 重要なツボは関節の周りに多くある。

◦ 左右足・足首・膝・股関節から腹
筋肉の重心上のアンバランスが生じると腹証という形で
歪みが起こる。

◦ 右半身に重心がかかると右胸脇苦満^{きょうきょう く まん}という形になる。

◦ 猫背になると心下痞硬^{しんか み こう}、臍下不仁^{さいか ふじん}が同時にくる。

舌にはうすい白苔がつくことが多い

腹証～処方 の他に、動きと横に寝かせて
足裏を見てどちらに体重が
かかっているかを、胼胝^{たんでい}とか指の
ひね具合で見る。

※ 左右の足長の違いを見ると病氣をもっている人程、
その差が大きい。

胸脇苦満… 脇から胸にかけてすっきりしない状態(胸苦しい) 抵抗・圧痛。柴胡剤が良い。

心下痞硬… みぞおちの固まりに手を触れて抵抗・圧痛のある状態をいう。

漢方では、半夏瀉心湯・人参湯が良い。

臍下不仁… ハソより下の下腹部に力がなくフニャフニャになる
または知覚が鈍くなっている状態。
漢方は、ハ味れが良い。

例)

体の重心が右半身に偏っていると便秘しやすくなる。

右半身にある上行結腸は重力に逆らい下から上へ大便を運ばなければならない。

右半身に重心が偏り右半身が圧迫された体型になると、よけいに上行結腸の動きがさまたげられる

- ◎ 左右の足にかかる体重のアンバランスが、^{せんちょう}仙腸関節にズレを起こさせている。

脊椎のかすかな わん曲・前わん・側わん を起こさせ、これが脊椎の椎間板から出ている色々の神経に対して、影響を与え、内臓に影響を与える。

例)

→ つめ、くちびるなどがうっ血して青黒く見える状態。

臨床的には、心臓喘息で「チアノーゼ」を起こしている人は、左足に重心がかかり過ぎていて、重心を少しでも右足に移してやると、たちどころに呼吸困難が軽快する。

左足は支持脚、右足は運動脚。

膝裏の腱に圧痛が起こるのは左足が多い。

ひ こつ

下脚の背側の筋肉(屈筋)には、長腓骨筋・短腓骨筋・第三腓骨筋の三つがあり、膝の後ろの凝り(圧痛)の除去には、後足で「蹴る」ように前進するのでなく、前足で「ひっぱる」ように歩き、くるぶし(踵寄り)に重心をかける。

歪みを治した状態で薬をやれば、非常に効き目は鮮やかになる。
また薬の服用期間を短縮できる。

漢方薬は空腹時にやる。
効かせ方にはタイミングが重要である。
効きやすい食事の仕方もある。

◎ 自然治癒力が基本にあるから、病気は治るのである。

↓ 薬の効かせ方

食物の量と質 ・ タイミング ・ 時間帯

筋骨格の歪み ・ 精神状態

などの条件

※ 又、玄米菜食の1日1食は、飢餓を生み、眠っていた体の治癒力を呼び覚ます。

ー運動と呼吸ー

- 体力の向上には、個人差を考え少しずつ負荷を増やす。
少し強い負荷を与えながらも調和を保つこと。



"くり返えし行ない気長にやること"である。

呼吸の仕方は意識的に吐くことで、一息で"吐かず"に、
一、二、三、四、五と小刻みに切りながら続けて吐く。
そして一息で"吸う"。

こうしていくと胸腔内圧の危険な上昇を避けられ、
血液の循環にとって非常によいとされる。

※ 過剰換気症候群も、吐くことにつとめて強気にする
(過呼吸) ことで"良くなっていく。"

不安 ⇒ 必要以上に吸ってしまう ⇒ 苦しい (悪循環)

一漢方と薬能一

せんき

- 疝気の症状がとれ、通じが良くなるとされる

りう き しぎゃく かご しや ゆ はうきやう どう

当归四逆加呉茱萸生姜湯は、

同じ処方をしてても相反した現像が起こる場合がある。

当归が体の水分を腸へもっていき、便をやわらかくする。

同じ処方の中に木通と細辛があって、同じ水分を小便の方へもっていき、ゆるかった大便がかたくなる様に働く。

※木通＝あけび(実)

下痢の人には当归を減らし、木通と細辛を増やす。

逆の人には当归を増やすという加減をする。

- ◎ 薬能というものを勉強して知っておけば、処方を使うときの大きな基礎になる。

ぶ し

う ず

- キンポウゲ科のトリカブトの側根を附子、主根を烏頭という。

市場では修治(原植物の毒性を減弱させるための処理)したものを附子、生を単に乾燥させたものを烏頭という。

烏頭は蜂蜜でもって煎じなければならないことになっている。

烏頭(附子)は、もっとも強い鎮痛薬でもある。

微量では疼痛に対して敏感にさせるが、増量すると著しい鎮痛効果を現わす。鎮痛作用は、皮下注でモルヒネの20倍。血圧に対しては、少量で昇圧作用がある。強い血糖降下作用、抗炎症作用、新陳代謝促進作用、免疫作用もある。

体温低下を防いだりもするが、熱がりの人や冷えのぼせがある人が服用すると、異常が生じるので危険である。

- ◎ 薬効と毒性は表裏の関係にある。

① 便秘 (冷え病と熱がりで変わる処法)

○ 東洋医学では便秘は様々な病の原因を作るとされる。

生薬の下剤は^{だいおう}大黃である。

大黃を主成分とする製品は、七福、毒掃丸、アスバン等で、これらは蠕動^{ぜんどう}を促進する。

便通をつけるためには、センナ^{ばんしゃよう} (番湯葉) の方がよい。

※ 大黃、^{かつめいし}ゲンノショウコ、決明子 (ハブ茶) などは下剤としても下痢止めとしても用いられるが、下剤なしに排便できなくなってしまうので常用するのは良くない。

○ 引き締まった体で熱を帯びている人には瀉下剤^{しゃ} (大黃、^{ほうじょうき}小承気湯、^{だい}大承気湯) はよく効く。
ただそれらの下剤の効かない便秘がある。
それは、腸が冷えている場合で浣腸しても大便が出ない。

その時は^{しえん}紫円である。

※ ^{ばず}巴豆と^{きん}杏仁だけでは下剤としてキツイものになるので、
^{しゅうれん}収斂作用 (下痢止め) のある^{せきせきし}赤石脂と^{たいしゃせき}代赭石を加えたもの

体の冷えを温めるのには当帰四逆湯などもある。

この時、甘い物と果物、牛乳などは止めた方がよい。

(冷え症でなければ、果汁で排便は促される)

ビールも同様に体を冷やす。過食も良くない。

気を補い腸管の働きを高める^{ぼちゅうぎ}補中益気湯加附子 (体を温める) を加えて飲む。この時センナ等の峻下剤^{じゅん}は体を冷やす性質がある。

② 漢方薬の副作用について

胃腸が弱く血圧が低い人が人参(ウコギ科)を飲めば良いが、反対の人はダメ。

胃腸が丈夫で下痢しにくい人の便秘に大黄が効くが、反対の人(胃下垂で冷え症)はダメ。

などの体質的に合わない場合での処方によるもの。

③ 生活の中で役立つ漢方の紹介

- 冷えやむくみを取るには、当帰芍薬散加附子^{とうきしゃくやくさんかぶし}
(体を温めることで冷えにともなう疼痛も取り除く)
- 血栓を小さくするのには、桂枝茯苓丸^{けいしふくろうがん}がよい。
- 胆石症^{コレステロール}に大柴胡湯^{たいさいことう}・腎臓結石^{カルシウム}に猪苓湯^{ちょれいとう}
- 尿路結石を洗い流すために金錢草を大量に煎じて空腹時に飲む。(尿路結石は血尿になる。)
- ※ 動物性蛋白を食べ過ぎると、結石がでやすい。
- 歯の炎症に対して、抗生物質の代わりに加味清胃散料^{かみせいゐさんりょう}
- 十二指腸潰瘍^{じふにしやくさんかあふまんがじくとう}には、柴胡桂枝乾姜湯エキス^{さいこけいしかんきやうとう}や五積散加黄連解毒湯^{ごしやくさんかおうれんげどくとう}エキスを服用し改善する。
- 慢性病の体質改善には、胃腸の薬で平胃散^{へいゐさん}などを服用していけばよい。
- 滋養強壮^{さんじやうぼう}には参茸補血丸^{さんじゆほけつわん}。
- しびれや痛みを主症状とする筋肉・関節疾患は、桂枝加苓朮附湯^{けいしかうれいじつぷとう}
- 鞭打ちや上肢のしびれなどでは、通導散^{つうどうさん}(一貫堂)がよい。
- ※ 漢方でいう「瘀血^{おけつ}」というのは血流の停滞(微小循環障害)と、それにともなう一連の症状をいう。瘀血があると痛む。「瘀血」は漢方でいう「気」の病をともなう。通導散はそれらに効く。
(桃核承気湯という下剤も、瘀血に効果あり)

- ・気管支喘息には、喘^{ぜん}四^じ君^{くん}子^し湯^{じゅう}。
- ・激しい咳には、頓^{とん}嗽^{そく}湯^{とう}。
- ・鼻水くしゃみがひどいときは、平^{へい}胃^い散^{さん}料^{りょう}エキ^スと六^{ろく}味^み丸^{がん}料^{りょう}エキ^ス（胃と腎の薬）でも止まる。
- ・抗生物質の変わりには、排^{はい}濃^{のう}湯^{とう}や柴^{さい}胡^こ清^{せい}肝^{かん}湯^{とう}や十^{じゅう}味^み敗^{はい}毒^{どく}湯^{とう}などがある。

- ・アトピー性皮膚炎の場合には、補^ほ中^{ちゅう}益^{えき}気^き湯^{とう}を続けて服用する。
さらに喘息をともなう場合があったら、神^{しん}秘^ひ湯^{とう}をつかり、その後は六味丸に切り換える。

六味丸は体質改善になり、呼吸器の働きを強める麦^{ばく}門^{もん}冬^{とう}と五^ご味^み子^しを加えたものを八^{はち}仙^{せん}丸^{がん}という。

皮膚に関係のある腎と肺を治療する意味で八仙丸を飲んでみると良い。

- ・抗炎症作用があるのは、桔^き梗^{きやう}である。

便秘～症状の場合

- ・喘息をともなう便秘に潤^{じゅん}腸^{ちやう}湯^{とう}エキ^スという下^げ剤^{ざい}と半^{はん}夏^か厚^{こう}朴^{ぼく}湯^{とう}エキ^スが良い。（水分を取ることを助言する。）

- ・呼吸困難や鼻水くしゃみをともなう場合は、小^{しょう}青^{せい}竜^{りゆう}湯^{とう}加^か厚^{こう}朴^{ぼく}、紫^し蘇^そ葉^{えつ}を飲んでもらい、い^いち^ちじ^じく^く腕^{かん}腸^{ちやう}を直腸の中に入れてやると良い。

- ・全身にじんましんが出て、微^か熱^{ねつ}があり、痒^{かゆ}さもともなう場合は、桃^{とう}核^{かく}承^{じやう}気^き湯^{とう}という下^げ剤^{ざい}と消^{しょう}風^{ふう}散^{さん}というじんましんの薬が効く。

整体と病氣と漢方薬 などの頃のまとめ

医師の傲慢さを、医師でない人が非難する。

その人がある日、小さな医師になって自分が人の上に立つ様になると、
かつて自分が非難した医師の傲慢さを、あのれも身につけてしまう。

病氣を治療する技術を一つや二つ持っていることが、そんなにも
得意なことになるのだろうか。

医師といい、教師といい、人が人の上に立ち、人を指導する
ということになると、たいていの場合ある落とし穴に陥る。

人を支配することにより生じる快感を味わい、自分が"大した者で"
あるかのような錯覚を起こす。

上は一国を支配する政治家から、下は小さな治療技術の
指導者に至るまで、人々から先生と呼ばれるようになると、
落とし穴が待ち構えている。

それは、すぐに衆人の反撥を買い、やがて失脚が訪れる。

人が人をなめてはいけなない。

人が人の上に立って、人を管理・支配するという生き方は、
あまり長続きするものではないことを知らねばならない。

医学博士 橋本 行生

これから医師を目指す人への橋本先生の言葉です。

ツボ (経穴) について

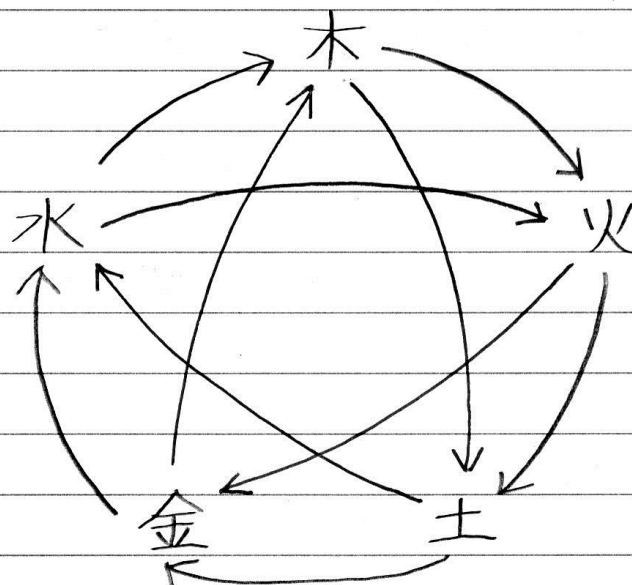
五行の配当表

	五臓	五腑	五志	五悪	五色	五味	五根	五体	五液	五季	五方
木	肝	胆	怒	風	青	酸	眼	筋	泣	春	東
火	心	小腸	喜	熱	赤	苦	舌	血液	汗	夏	南
土	脾	胃	思	湿	黄	甘	唇	肌肉	涎	土用	中央
金	肺	大腸	憂	燥	白	辛	鼻	皮膚	涕	秋	西
水	腎	膀胱	恐	寒	黒	鹹	耳	骨	唾	冬	北

五行生剋の図

← 相生

← 相剋



一東洋医学「陰陽五行説」一

○自然界は植物、熱、土壤、鉱物、液体という五つの物質で構成されるとして、それぞれを木、火、土、金、水というように表現するものです。

からだの臓器にもすべて陰と陽があり、五つのいずれかに当てはまるというわけです。

ツボ名に陰陽の文字が使われていたり、池や丘、泉、谷などといった、木、火、土、金、水の五行のどれかに意味の通じる文字が使われ、順に角、徵、宮、商、羽の文字をあてはめたものを五音、同じように青、赤、黄、白、黒の色をあてはめたものを五色といい、これらを用いたツボ名を多くみられる。

○からだの外の部分について、手のひらや足の裏など内側の静的な部分を陰、手の甲や足の甲など外側の動的な部分を陽といいます。

○からだの中の部分では、「臓」に五行をあてはめています。

木は肝、火は心、土は脾、金は肺、水は腎として五臓と呼んでいるのです。

そしてそれを助ける存在を「腑」という。

たとえば、肝の臓に対する腑は胆とされています。

「肝胆相照らす」ということわざは、こうして出たものです。

その他、心の臓に対する腑は小腸、脾の臓に対する腑は胃、肺の臓に対する腑は大腸、腎の臓に対する腑は膀胱となっています。

五行にあてはめないもうひとつの臓腑
それは、心包^{いんぽう}という臓と、これに対する三焦^{さんしやう}という腑の
組み合わせです。

◎ 五臓五腑のひとつ心の臓は大切なもので、これをしっかりと
包んで保護している袋があるはずだ、という考えから名付け
られたものが心包です。

一方、三焦は三つの熱源という意味があり、これは人間の
からだは生命がある限り、外界がどんなに寒かろうか暑かろう
か、いつも一定のあたたかさがあるから、熱をつくる元があるの
だろうと考えられて出てきたものです。

これをプラスして六臓六腑というわけですね。

一「経絡」一

人間のからだを流れるエネルギーの道すじを「経絡」といいます。
経絡の「経」は縦の流れ、経脈を意味し、「絡」は横の流れ
絡脈を意味するもので、頭のてっぺんからつま先まで、体中に
エネルギーの流れがあることを示しています。

◎ 経絡の種類は六臓六腑の十二臓腑の機能に関連して対応
しており、十二経絡があります。

肺経、大腸経、胃経、脾経、心経、小腸経、膀胱経、
腎経、心包経、三焦経、胆経、肝経の「正経十二経」で

肝経～肺経と再び戻り全体の流れが繋がります。

また、六臓の経絡を陰、六腑の経絡を陽と区別しています。

足のツボなのにおなかの症状に効いたり、手のツボなの到头の
症状に効く、という独特の効果は、臓腑に対応して体中を
めぐる経絡と深い関係があるのです。

—「奇経八脈」—

経絡をエネルギーが順調にめぐってあれば、からだは健康に保たれることになりますが、エネルギーに過不足があると、バランスをくずしてしまいます。

それを助け補う役割をもつもうひとつの道すじが、

任脈、督脈、陽蹻脈、陰蹻脈、陽維脈、陰維脈

帯脈、衝脈 の八つで、「正経十二経」に対して、「奇経八脈」といわれています。

○任脈は、からだの前面中央
(あごから腹部にかけての中心線)

循環器系の機能調節

○督脈は、からだの背面中央
(背骨の上)

ツボは経絡に沿って全部で360数個あるとされている。
(WHO公認 一年に数えられ)
(足の裏には50)

—「気」と「血」の流れ—

経絡上以外のものを含めると700

「血」は、血液とほぼ同じように考えられている。一方「気」の方はエネルギー、活力といった意味で理解されるものです。

「気血」こそが経絡を流れる心身のエネルギーです。

このエネルギーは川になぞられ、「経水」とも呼ばれる。

「気」には、人間が生まれながらにして持つ「先天の元気」と、生まれてから後に取り入れる「後天の元気」とがあり「元気」は「原気」ともいいます。

一 病気の原因は七つの「邪気」一

東洋医学では、「邪気」によって病気がひき起こされると考えられています。

寒の邪気、暑の邪気、風の邪気、湿の邪気

熱の邪気、燥の邪気、火の邪気 がそれです。

たとえば「^{ふうじゃ}風邪」と呼ばれる風の邪気は、風門というツボからからだに入って人間に「かせ」をひかせます。

そして、これが「^{ふうい}風池」というツボに池のようにたまり、風府という後頭部のツボに集まって、かせをこじらせると考えられています。

からだに入った邪気は流れの道すじである経絡のたまりやすいところのツボ（経穴）にめぐります。

こうしてツボにたまった邪気を取り除いたり、押し流したりすることで、病気や症状の回復、改善をはかろうとする治療法をツボ療法といいます。

◎ 外因、内因、不内外因と呼ばれる三つの原因によってさまざまな病気や症状はひき起こされます。

一 邪気 ⇒ 外因 精神的・情緒的動揺 ⇒ 内因 一

↓
「喜び・怒り・憂い・思い・悲しみ・驚き・恐れ」の七つ、七情の乱れを病気の内因の主体として考える。

— 暴飲暴食や過労など ⇒ 不内外因 —

こうした病気の原因は、現代医学でいうウイルスや細菌とはまったく異なる概念です。

したがって、東洋医学では感染症や激症の急性病を治療させるのは困難です。

◎ 足の裏には十二の経絡のうち重要な四本の経絡が走っている。

①~④

☆ 足の裏の六本の経絡とその他六本経絡「正経十二経」

①脾経 (足の親指の内側から足の裏の内側のへりに沿って)

すい臓、腸、生殖器に作用し、気管にまでつながる。

※ 舌がこわばる、胃が重苦しく痛む、吐き気、下痢、便秘、不眠

②胃経 (足の人差し指の裏を親指側のへりに沿って)

胃に作用

※ 胃の機能障害、頭痛～前頭部から目～後頭部

鼻づまり、のどのはれ、お腹のはり

③膀胱経 (足の小指の外側から、足の裏の外側のへりに沿って)

膀胱に作用し、経絡で最も長く、腰、背中、肩を通り頭まで達しています。

※ 呼吸循環、消化吸收、泌尿排泄系統、疲れ目～頭痛
鼻づまり、腰、背中、肩などの筋肉や関節の痛み

④腎経 (足の親指のつけ根のふくらみと小指のふくらみが
人の字の形に交わる地点「湧泉」から、土踏まずを
ななめに走っています。)

脳、脊髄、神経系、腎臓に作用します。

副腎とも、とても密接に関係し、活動する気力の素になっている。

※疲れやすい、顔色や肌の色にツヤがなく黒ずむ
のどがはれる、立ちくらみなどの症状

⑤ 肝経 (足の親指の先端からスタートし体を走る)

肝臓と生殖器に作用します。

※のどが乾く、胸が苦しい、吐き気、女性の腰痛
イライラや決断不足～情緒面

⑥ 胆経 (足の薬指の爪の生えぎわから始まり体を走る)

側頭、肩、体側部、胆のうに作用します。

※側頭部から首のつけ根、わき腹、膝が痛いといった
体の側面に多く異常が出る場合

肺経 (手の親指の内側からはじまり、肺臓を中心として血液の
新陳代謝をうながします)

大腸経 (手の人差し指の内側から、大腸を中心として内臓の
牽引^{けんいん}もち上げることに作用します)

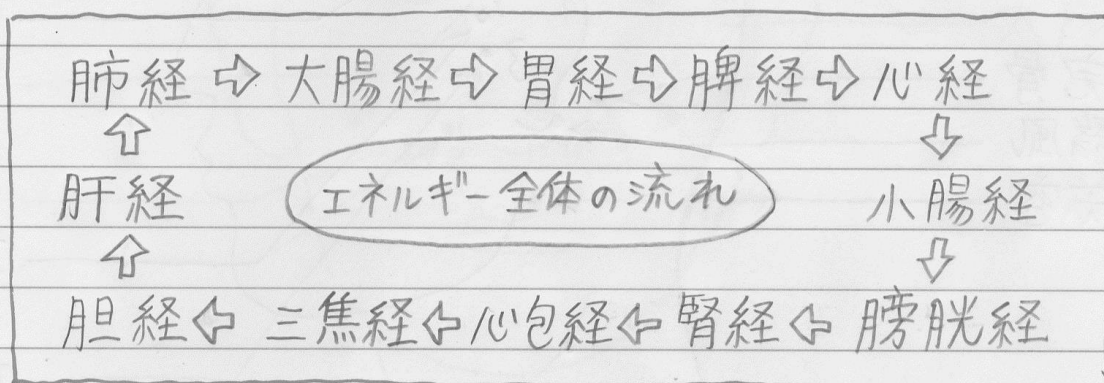
心包経 (手の中指の内側から心臓を包み、血液循環を
コントロールしています)

三焦経 (手の薬指の外側から体の表面や神経、リンパ循環
に作用しています)

小腸経 (手の小指の外側から小腸を中心に内臓の牽引^{けんいん}
に作用しています)

心経 (手の小指の内側からはじまり、心臓を中心とする血液循環に作用しています。)

以上が十二の経絡のエネルギーの流れの道です。



「走向の法則性」

P 38 ~ 39 に解説あり

疎通経路 ... 体の中を気というエネルギーがめぐっており、経路とはその気の流れる道すじである。

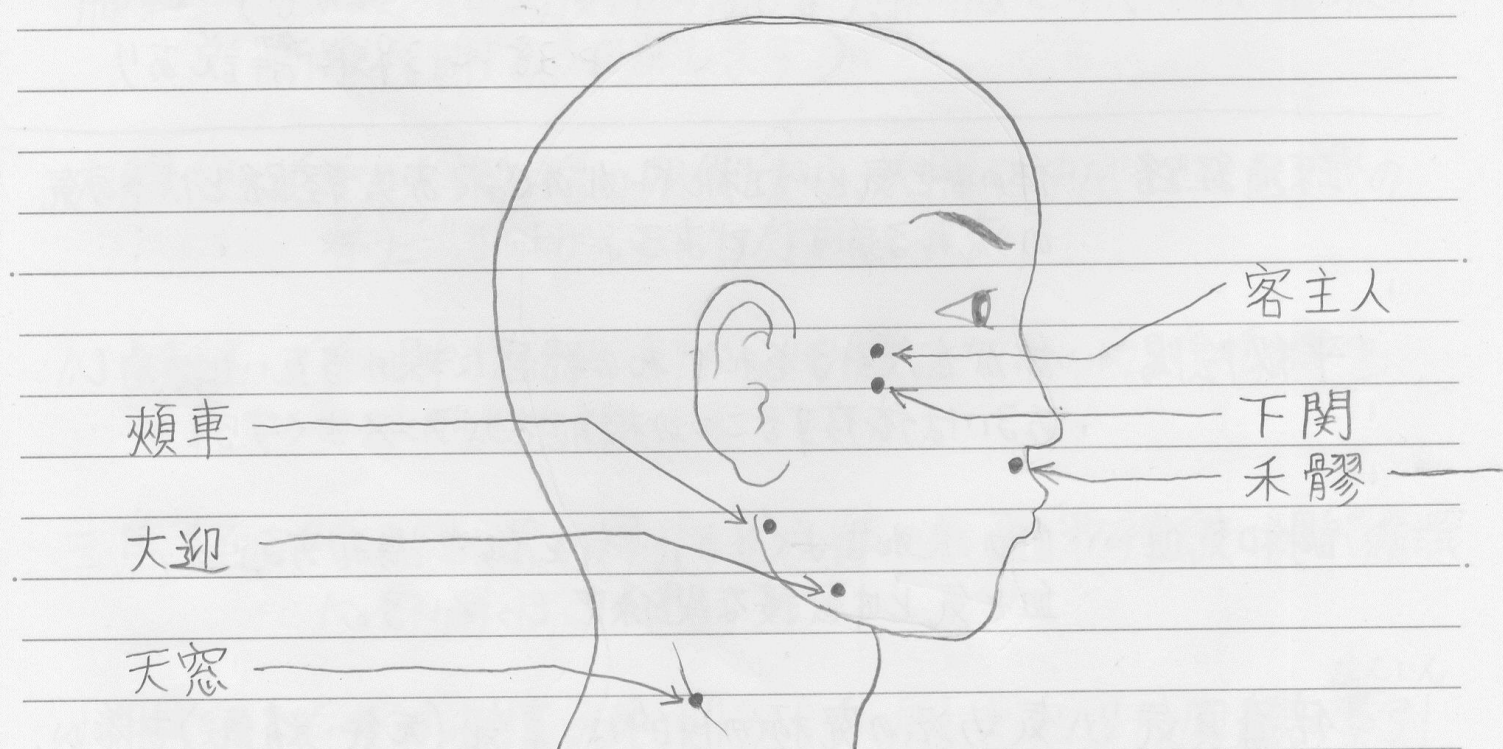
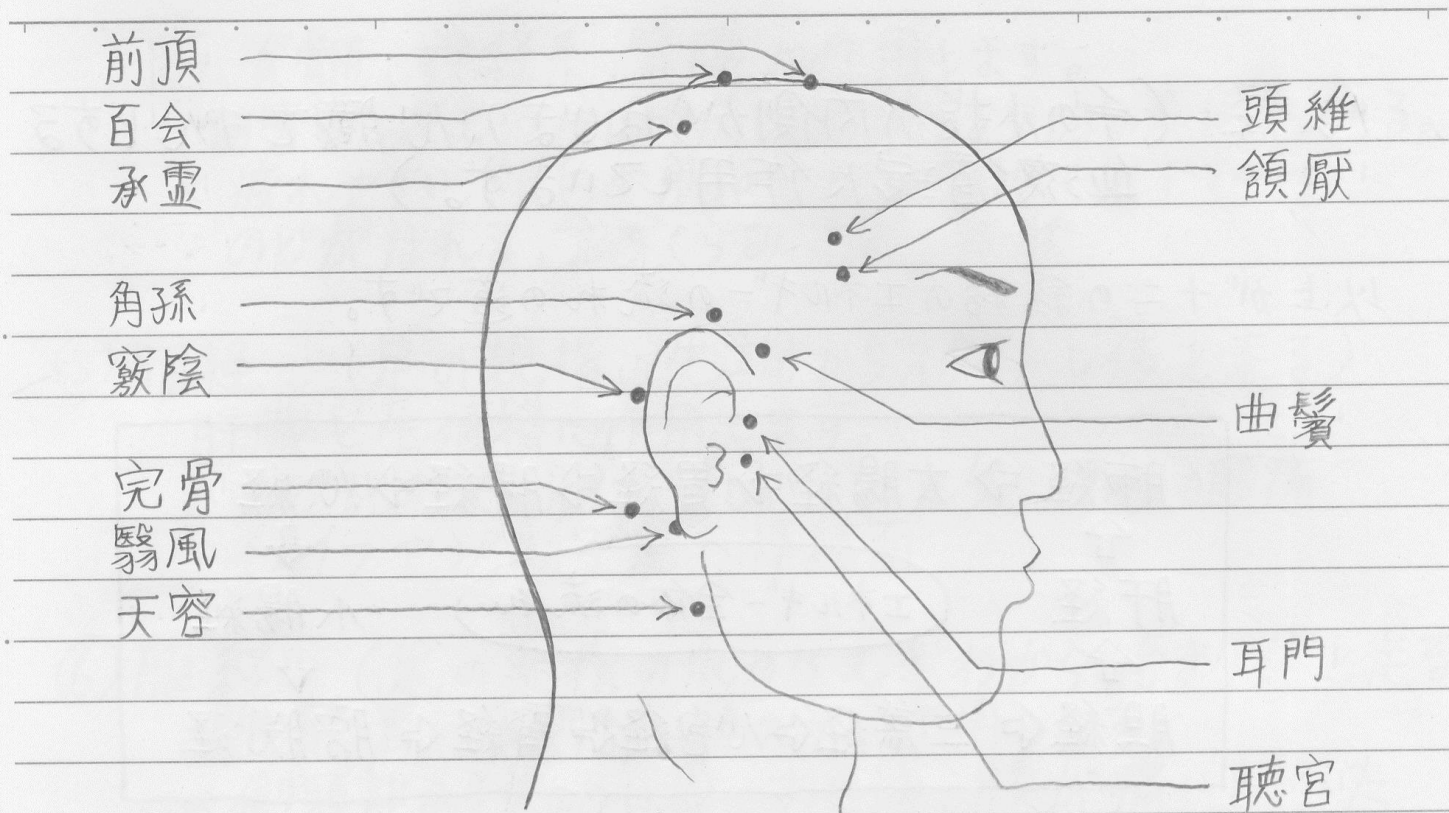
平秘陰陽 ... 体がもっているそれぞれの器官に現れる互いに矛盾し、あるいは依存する二つの機能をバランスよくする。

調和気血 ... 「血の流れをよくする」「気と血を調和する」
血と気とは密接な関係をもっている。

倍育真気 ... 気功法の究極の目的は、真気(元気、精気)を養い、より健康な生活を送ることです。

P50 裏に関連あり

— 頭、首、顔のツボ —



頤會

通天

曲差

神庭

睛明

太陽

巨髎

顴髎

迎香

印堂

陽白

攢竹

絲竹空

瞳子髎

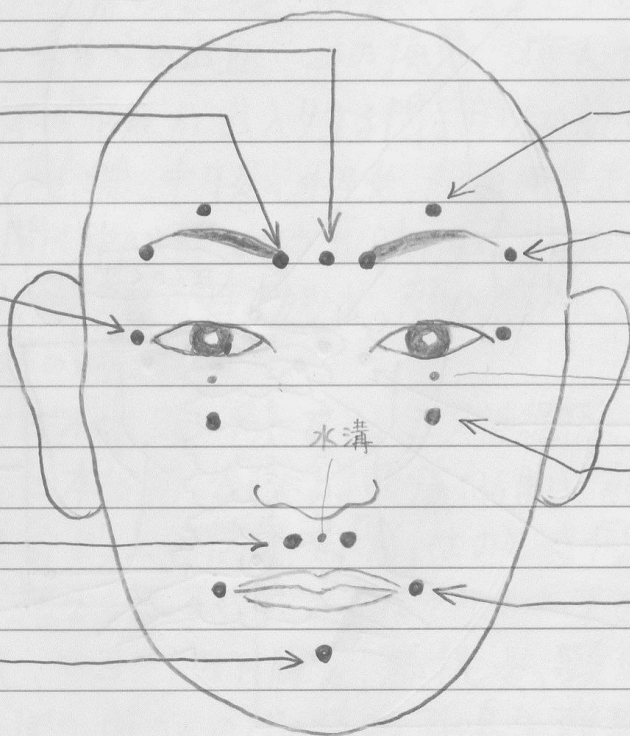
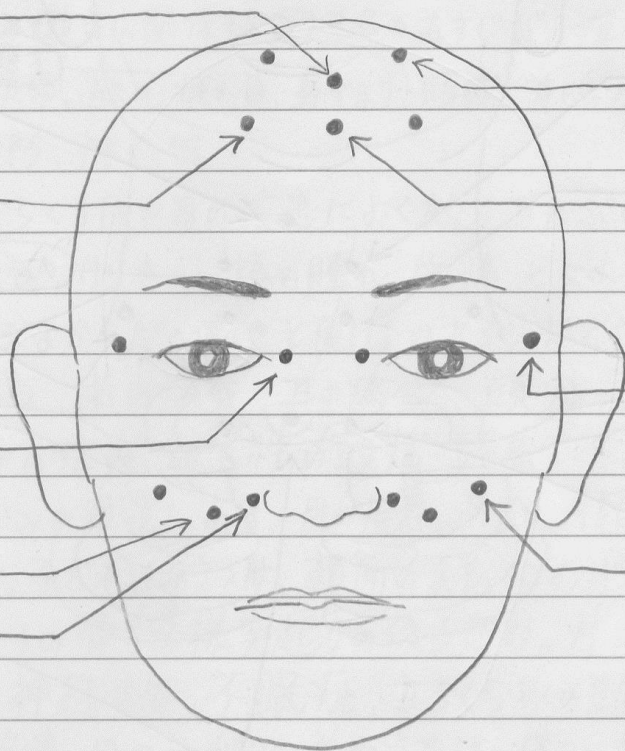
承泣

水溝

四白

地倉

承漿



人迎

水突

気舎

かがくこつ
下顎骨

廉泉

のどぼとけ

天鼎

天突

風府

風池

天牖

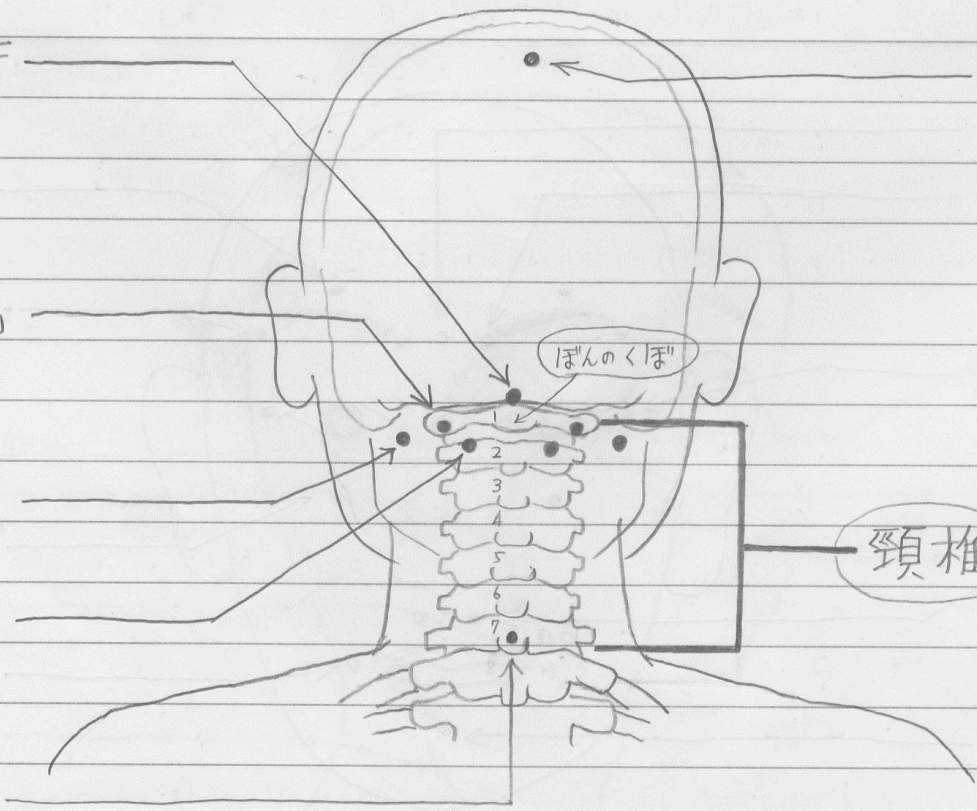
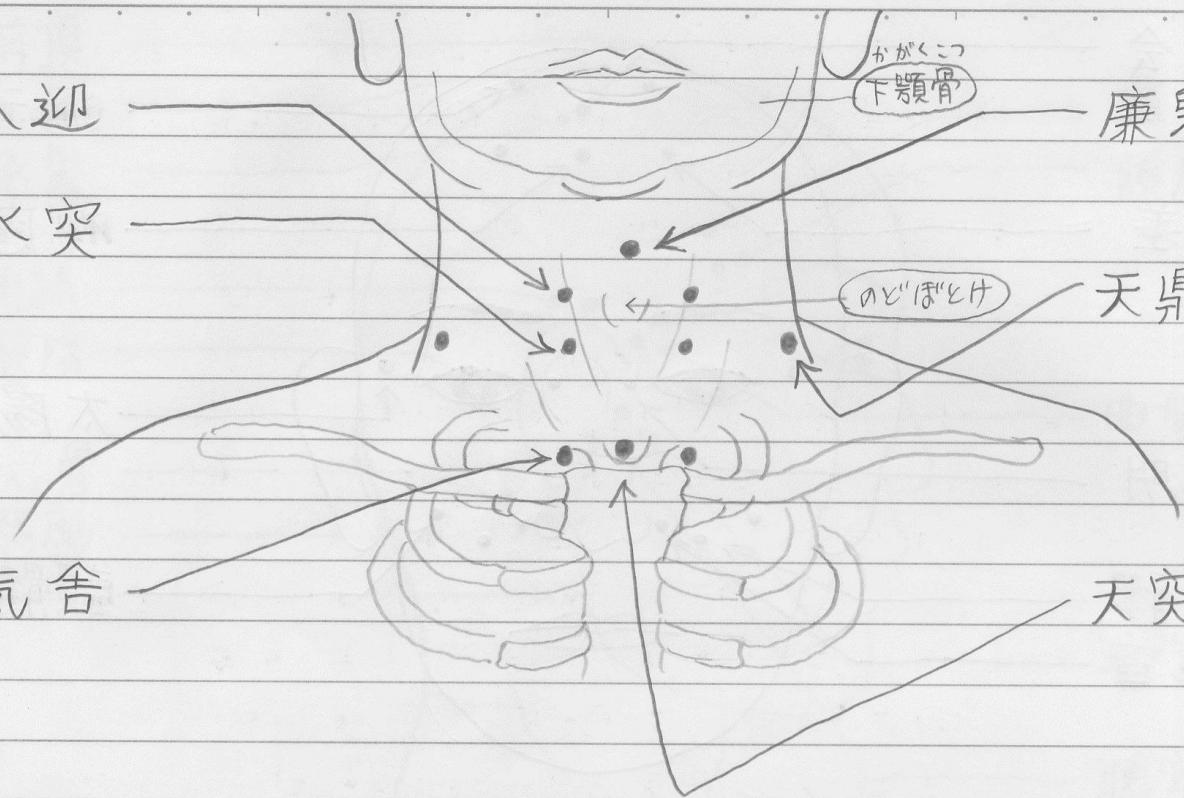
天柱

大椎

後頂

ぼんのくぼ

頸椎 1~7



百会 ひゃくえ

からだの働きに関係するもろもろの道すじが、一堂に集まり会する場所
 血圧の異常、酔い、疲れ目、鼻づまり、頭痛、耳鳴り、寝違え、首・肩のこり
 脱毛予防、痔 等

翳風 えいふう

中風からくる目や耳の疾患によく効く耳たぶの後のくぼみにあるツボ
 顔のまひ、かわかん、頬の腫れ、歯痛 とこれらに原因のある首・肩のこり

角孫 かくそん

いろいろなからだの働きと関係のあるツボと並んだ線とつながっている
 目の病気、歯の病気、耳の病気、頭痛、めまい、立ちくらみ

曲鬢 きょくぶん

頭の中の痛み、血管性の頭痛、頭重、下あごの腫れ、三叉神経痛、目の疲れ

頤厭 いえん

こめかみの位置にある。目の疾患、めまい、片頭痛、後頭部の痛み

耳鳴り、子どものひきつけ、顔面のまひ、こわばり、三叉神経痛、手・腕の痛み

完骨 かんこつ

耳の後ろの骨(乳様突起)の後ろぎわ。片頭痛、めまい、脳充血

顔面神経まひ、不眠症、立ちくらみの頭痛、顔のむくみ、歯肉炎

耳の疾患、口のやがみ、首やうなじの痛み、動悸、息切れ、のどの痛み

竅陰 きやういん

陰をうかがう穴の意味。同じ名前のツボが足にもあり、親指から数え
 四番目の指の端が足の竅陰です。耳の後ろの動脈に触れる所。

頭・目の痛み全般、めまい、立ちくらみ、こむら返り、うなじの痛み

耳鳴り、舌からの出血、耳の疾患、疲れやすい、血圧の症状

耳門 じもん

耳の病気の邪気が出入りする門。耳珠の前やや斜め上の場所

耳鳴り、難聴、中耳炎、外耳炎、顔面神経まひ、三叉神経痛、歯の痛み

聴宮 ちやうきやう

ものを聞く中心部という意味。耳珠の前のくぼみの前にあるくぼみ。

耳鳴り、難聴の特効ツボ、顔の筋肉、頭痛、めまい、視力の減退

記憶力の減退

頭維 ずい

髪の毛の生えぎわで頭の角にある。三叉神経痛、片頭痛、視力減退、脳充血

前頂 ぜんちやう

百会の指二本分前。かぜによる頭痛、めまい、顔の腫れ、鼻づまり、血圧

天窓 てんそう

「天は鎖骨より上の病気を「窓」はのどき伺うことを指す。

乳様突起からますぐ下、のどぼとけの水平ラインと交差するところ

耳の病気、中耳炎、耳下腺炎、扁桃炎、頸肩腕症候群

頬のこわばり、腫れ、のどの痛み、耳鳴り、難聴、肩の痛み～首の後ろ

指圧の際は、力の入れ過ぎに注意すること

天容 てんよう 下あごの角の後ろ側にある。頸部の病気の治療
うなじがこって首が回らなり、寝違えて首が痛い、首がこわばる
首の痛みからしゃべりにくい、というような場合に効果あり
のどの痛みはこのツボの周りをよくマッサージする
胸が痛い、胸が押しつぶされる感じで息がしづらい、喉が痛む
耳鳴り等にも効果的

承霊 しょうれい 心霊をうけ、心臓の症状、循環器系の症状等を処置する
脳や脊髄の炎症から起こる発熱、まひ、けいれん、めまい、頭痛
かぜの寒け、鼻血、鼻づまり、ぜんそく、抜け毛防止

曲差 きょくさ 鼻の病気、慢性鼻炎、アレルギー性鼻炎、蓄膿症、鼻づまり鼻閉
鼻血、鼻たけ、視力障害、眼底出血、頭痛、高血圧症
天柱・風池・迎香・通天と組合わせることで効果アップ

通天 つうてん 経脈はこの通天から頭のてっぺんに通じ、脳の中を循環する
頸部のこぶ、鼻の中のできもの、鼻汗による鼻閉、頭痛、片頭痛、こわばり
抜け毛や円形脱毛症、脳卒中が原因で起こる顔面のまひ

懸会 けんえ 百会より指三本分前にさがったところ。脳貧血、めまい、立ちくらみ
のぼせ、鼻血、顔の腫れやむくみ、頭痛、鼻づまり

神庭 しんてい 精神や情緒を安定させるツボ。慢性鼻炎、蓄膿症、頭痛
めまい、てんかん、眉の上が痛み上がが見れない時、意識を失った時

廉泉 れんせん 泉のように気のわき立つところ。舌の病気、舌炎、舌の知覚異常
運動まひ、舌のもつれ、言葉がでない、よだれが流れるなどの症状
喉頭炎、扁桃炎、気管支炎、ヒステリー性失語症、しわがれ声
唾液分泌過多

気舎 きしゃ 邪気がとどこおり、やどる場所。胃の病気に関係します
のどの痛み、首のできものや腫れ、肩から首のこり、うなじのこり
リンパ節や迷走神経の関係の深い症状、脳から首
胃のもたれ、不快感、吐き気、嘔吐、胸やけ、ゲップ、胃弱、しゃっくり

人迎 じんがい エネルギーの道すじのいくつかが交わるところ。のどぼけから左右指三本分
ぜんそく、慢性関節リウマチ、高血圧症、痛風、黄疸、気管支
神経性心臓亢進症、狭心症、胃けいれん、胆石症による痛み

- のぼせ、めまい、結節性^{こうはん}紅斑、女性に多い甲状腺の高まりによる橋本病
- 天鼎 てんてい 胸鎖乳突筋と僧帽筋と鎖骨とで作られる三角形のくぼみの中心のツボ
扁桃炎によるのどの痛みや腫れ、のどのふさがり、声がれ、息苦しい、歯痛
手のしびれと痛み、血液の循環調節、ツボの周辺にしこりがでる場合
取り除くことで高血圧症に効果、けっして強くは押さないこと
- 木突 すいとつ 経水がうっ滞するしぜんそく等になる。せきとのぼせ、のどの腫れ
息苦しい、のどががうがうの時、気管支炎、咽頭炎、喉頭炎、ぜんそく
- 天突 てんとつ のどの痛み、しびれ、声がれ、食べ物がのどを通らない、飲み込めない^{いぐい}
- 天柱 てんちゅう 血圧安定、急性熱で汗が出ない時、めまい、頭痛、目の疲れ
首の後ろや肩こり、だるい、疲れやすい、のぼせ、冷え、低血圧症
高血圧症、二日酔い、乗りもの酔い、慢性鼻炎、蓄膿症の鼻づまり
鼻血、耳鳴り、むち打ち、寝違え、むくみ、腎臓病
- 風池 ふうち 風府、風門と並びかぜの特効ツボ。風邪による頭痛
後ろ首のこり、からだの節ぶし^{せふし}の痛み、熱、ぼい、せきがでる、だるい
めまい、立ちくらみ、二日酔い、乗り物酔い、円形脱毛症、月経痛
月経困難症、寝違え
- 風府 ふうふ 舌本、鬼枕、鬼穴という別名があり、鬼の字のツボはからだの
機能の高ぶりすぎを調整します。ぼんのくぼの上部
頭痛、全身のだるさ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、発熱、寒け
鼻血、蓄膿症、鼻炎、脳出血、高血圧症
- 大椎 だいつい アレルギーに効く、嘔吐、鼻血、首、肩のこり、片頭痛、湿疹、じんまし
にきび、吹き出物、痔、鼻がせ、胃腸障害、ぜんそく、抜け毛
円形脱毛症、虚弱体質の治療
- 後頂 ごちやう 交衝ともいいます。頭頂部の痛み・こわばり、寒け、めまい
- 天牖 てんよう 頭痛、頭重、顔の腫れ、痛み、首のこわばり、歯痛、目が痛い
突発性の難聴、視力の衰え、夢で疲れる、転倒しやすい
顔が青ざめている、くすんでいる、首の痛み、首後ろのこり
- 太陽 たいよう 眉毛の外側の端と、目じりの外側の間の真ん中くらい
疲れ目、痛み、充血、少しづつ力を入れていくようにマッサージする

迎香 げいこう 鼻に特効、「胃の腑」でもあり、胃經に属する
鼻水、鼻づまり、鼻血、嗅覚回復、慢性鼻炎、急性鼻炎、蓄膿症
顔面神経、鼻のけいれん

巨骨膠 こりょう 鼻づまり、鼻水、鼻血、鼻炎、目の疾患、上歯痛、歯肉炎、蓄膿症
三叉神経痛、顔まひ、けいれん

顴骨膠 かんりょう 頬骨の隆起のすぐ下。顔面の神経まひ、けいれん、ひきつり
三叉神経痛、急性鼻炎、上歯の痛み、頬の腫れ、目の黄ばみ
眼精疲労、美容、しわ

睛明 せいめい 目の疲れがすみ、充血、顔面のけいれん、鼻の通り、子どもひきつり、^{かん}痘の虫
腫子骨膠 どうりょう 頭痛、目の疲れ、目のかゆみ、充血、目じりのしわ

陽白 ようはく 目の上の痛み、顔の痛み、三叉神経痛、まぶしい、涙がしきりに出る
角膜のにごり、トラコーマ、夜盲症、めまい、寒さによるふるえ

承漿 しょうしょう 親指で強く押すといい。口や目が「ゆがんで」斜めになってしまった
場合、顔が腫れてしまった場合、口や歯が痛む時
顔面浮腫、三叉神経痛、顔面の神経まひ、こわばり、中風治療

四白 しはく 顔面神経のまひ、頬の痛み、頭痛、めまい、疲れ目、三叉神経痛

地倉 ちそう 高血圧症、中風からくる言語障害、顔面神経のまひ、口のゆがみ
三叉神経痛、顔のけいれん、口内炎、口角炎、胃の症状

攢竹 さんちく 員在、始光、夜光、明光、始元、元柱、員柱、眉本、眉冲、小竹など
たくさんの別名があります。

涙が多い、めまい、目の疲れ、結膜炎、頬の痛み、頭痛
高血圧症、目が腫れぼったい、②禁灸穴（お灸をいにはいけな）

絲竹空 しちくくう まぶしさの為に起こる頭痛、目の充血、さかさまけ、片頭痛

印堂 いんどう 蓄膿症や慢性鼻炎の鼻づまりと頭の重苦しさ、息苦しい不快感

禾膠 かりょう 鼻水、鼻づまり、鼻血、急性鼻炎、蓄膿症、三叉神経痛、
顔面の神経まひ、上歯の痛み、歯槽膿漏

大迎 たいがい 大腸經と胃經の道すじが交差しているところ。

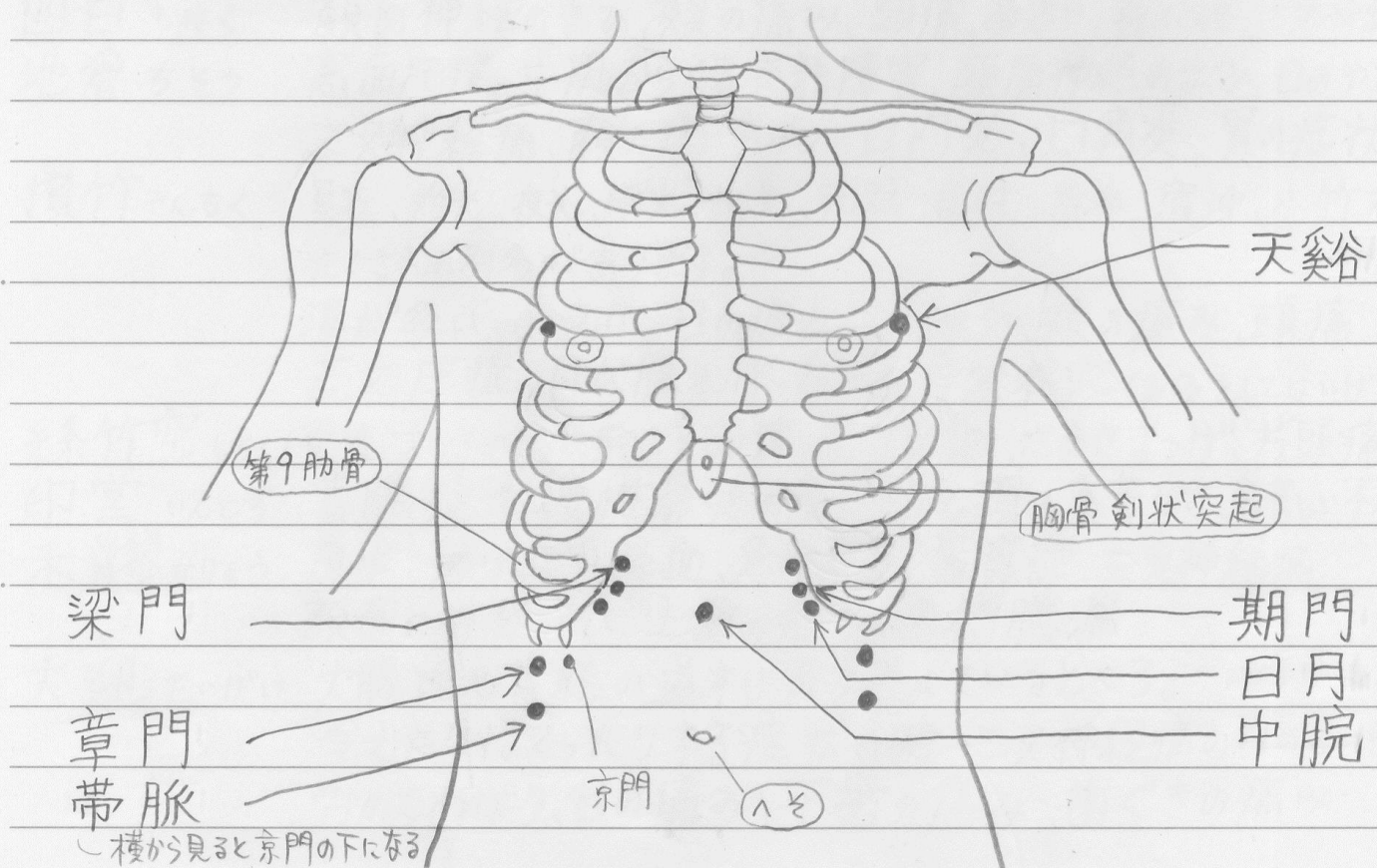
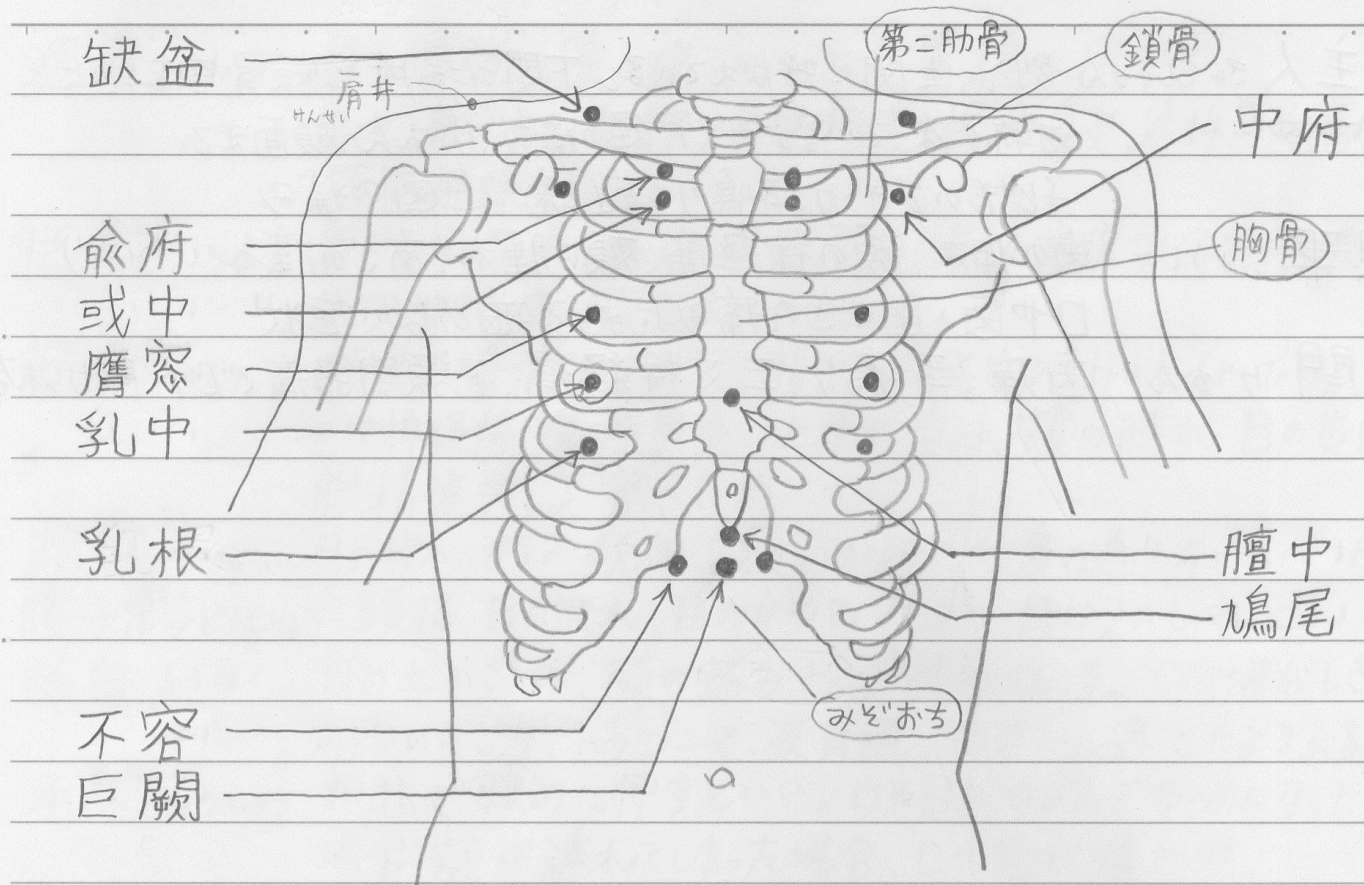
冷えたりほてったりする症状の時、三叉神経痛の口のけいれん
舌のこわばり、目の痛み、下歯の痛み、歯ぐきの痛み

客主人 きゃくしゅじん 別名、上関と呼ばれる。下関の場所と頬骨弓を軸に
 対称になっている。三叉神経の痛み、かみん、顔面まひ
 子どものみきけ、耳鳴り、難聴、上歯の痛み

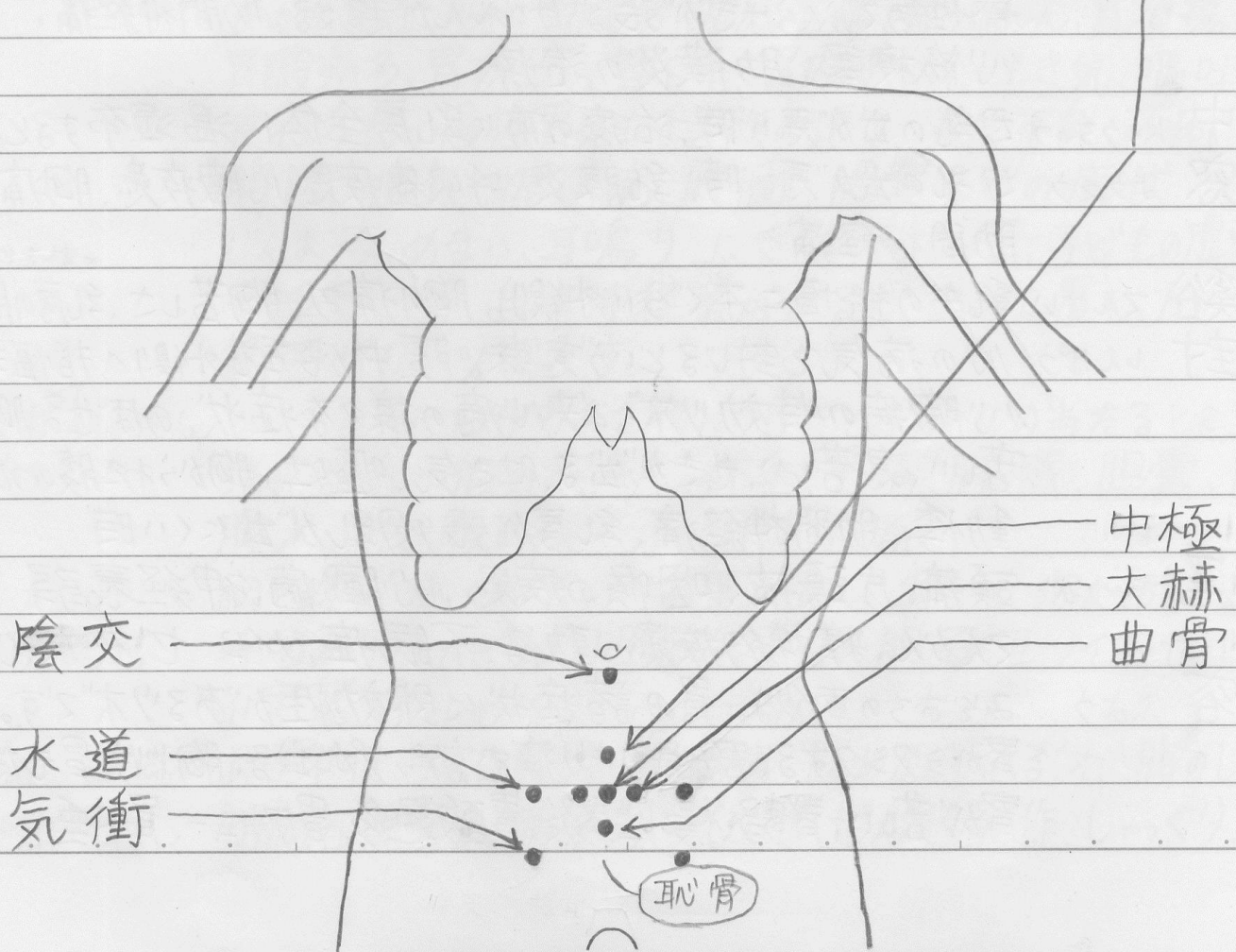
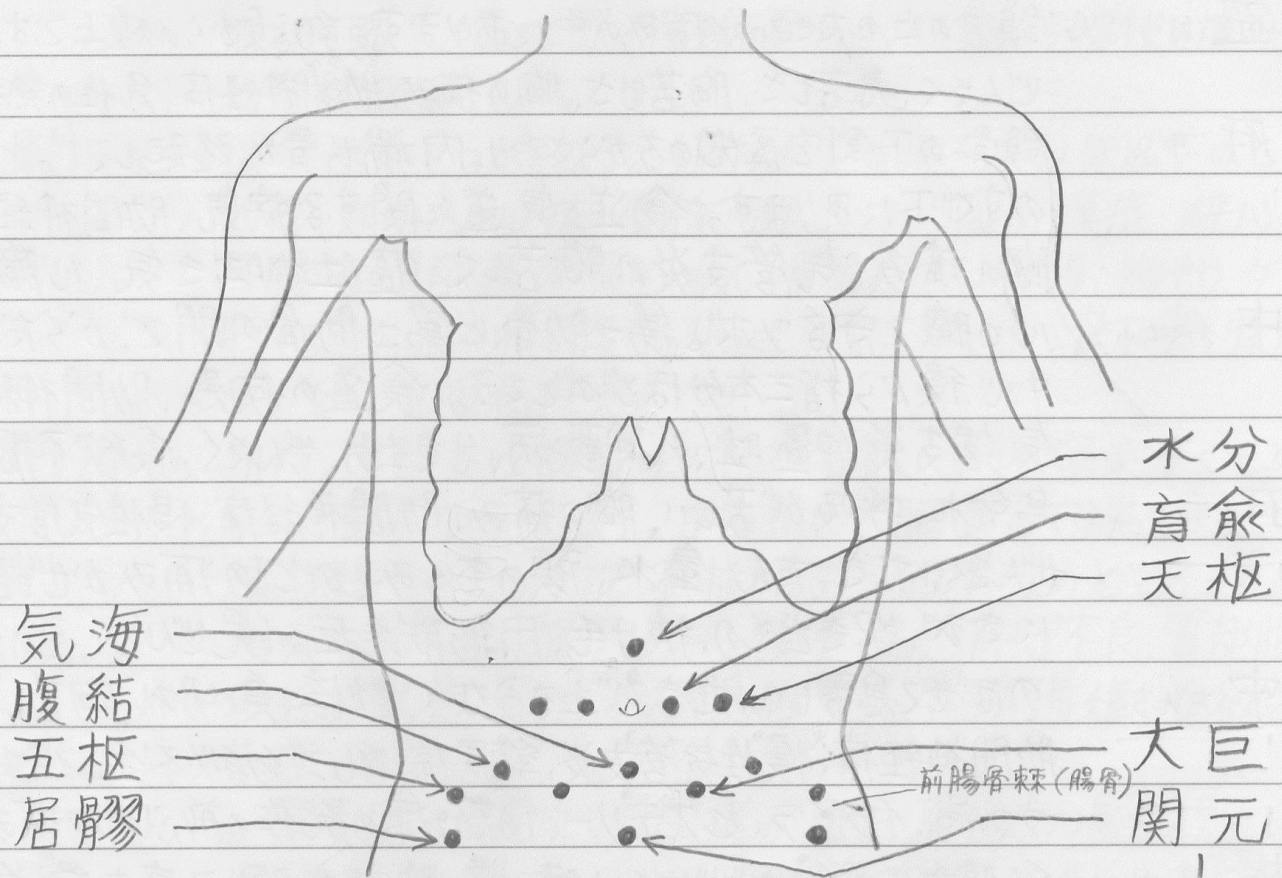
頬車 きょうしゃ 歯の痛み、顔の神経痛、頬の腫れ、あごの腫れにわたり
 ロや歯、歯ぐきの痛みによって噛めない症状

下関 ゲかん 歯痛、耳鳴り、三叉神経痛、下顎関節痛で「ロ」が開けられない

— 胸・腹のツボ —



※ この頁の更にくわしい図解は18頁(裏面)にあります。



缺盆 けつぽん 鎖骨の上の大きめのくぼみの中にあります。乳頭からの線上です。

兪府 ゆふ

鎖骨の下側を肩先の方からさわり、内端に骨が隆起しているところのすぐ下にあります。食道、気道に関する病気、肋間神経痛、急性の熱病
胸の痛み、気管支炎の胸苦しさ、嘔吐や吐き気、心臓病

或中 わくちゅう

心の臓を守るツボ。第一肋骨と第二肋骨の間で、からだの中心線から指三本分ほどのところ。食道の疾患、肋間神経痛、気管支炎、嘔吐、心臓病、せき止め、ぜんそく、食欲不振

中府 ちゅうふ

息切れ、呼吸が苦しい、胸の痛み、肋間神経痛、慢性気管支炎、ぜんそく、せき、たん、鼻水、顔のむくみ、のどの痛み、かせ諸症状にきび、吹き出もの、抜け毛、円形脱毛症、小児ぜんそく、肩の張り

膻中 だんちゅう

のぼせて息苦しい、せきが止まらない、動悸、息切れ、胸苦しい、肋間神経痛、慢性気管支炎、乳房痛、乳汁分泌不全、神経病うつ病、イライラ、ヒステリー、狭心症の発作の前ぶれの痛み

乳根 にゅうこん

乳腺炎、母乳が出にくい時、胸・腹部が張って痛む時、急性の熱性病でふくらはぎが張る、けいれんが起る、肋間神経痛、心筋梗塞、肋膜炎の治療

乳中 にゅうちゅう

母乳の出が悪く時、治療の前に乳房全体に温湿布するとよい。

膺窓 ようそう

母乳の出が悪く時、乳腺炎、呼吸器疾患、心臓疾患、胸痛、肋間神経痛

天谿 せんけい

乳中の指幅二本ぐらゐの外側。胸の痛み、胸苦しさ、^{※熱をひきよう}乳房の腫れ

神封 しんぽう

心の病気を封じるという意味。膻中から左右外側へ指幅三本。心臓病の特効ツボ、狭心症の様々な症状、のぼせる胸が苦しい、息苦しい、せきが出る、吐き気、嘔吐、胸からわき腹のつかえ、動悸、肋間神経痛、乳房が張り母乳が出にくい時

鳩尾 きょうび

頭痛、片頭痛、咽喉の疾患、心臓病、神経衰弱

不容 ふよう

みぞおちの両側。胃の諸症状に即効性があるツボです。胃がシクシクする、胃がキリキリ痛む、ゲップが出る、胸やけ、胃もたれ、胃が苦しい、胃弱、慢性胃炎、胃酸過多、胃アトニー、胃下垂

腹部の張り、嘔吐感、横隔膜がはれん、胸から腹部の痛み、
肋間神経痛、しゃっくり

巨闕 こかつ 循環器系をつかさどる。鳩尾から指幅一本分ほど下のところ
動悸、息切れ、心痛、心悸亢進症、心臓弁膜症、狭心症
胃腸病、胃酸過多、胃がはれん、食道狭窄、胃弱、胸やけ、ゲップ
腹の張り、ふくれ、腹鳴り、吐き気、嘔吐、胃下垂、胃アトニー
ぜんそく、呼吸器疾患

梁門 りょうもん 期門、章門など腹部のツボで名前に門の字がつくものは
すべて重要なツボです。おおむね胸骨の下端と、へそを
結ぶ線の中央から、左右指幅三〜四本分のところ(胃の上部)
胃炎、胃下垂、胃アトニー、胃潰瘍、消化不良、胃部膨満感
神経性胃炎、胃がはれん、急性胃炎、胃拡張症、食欲不振
黄疸、胆石症

※胃潰瘍の場合ここに圧痛が出る。胃がんの場合硬いしこりが触れる

中脘 ちゅうかん 胃の中心にあるツボ。へそから指幅四本分ほど上にあります。
胃の疾患全般に効果があり。胃痛、胃がはれん、胃潰瘍、胃炎、
胃酸過多、胃アトニー、胃下垂、胃内停水、吐き気、嘔吐をともなう
食欲不振、慢性胃炎による腹の張り、消化不良、不痢、便秘
脾臓の病気、糖尿病、肝臓、胆嚢などの症状
じんま疹、めまい、耳鳴り、にきび、心身症、子どもの虚弱体質
不妊症、等、自律神経叢があるところに位置したへん応用
範囲が広いツボです。

章門 しょうもん ひじを直角に曲げてわき腹につけたとき、ひじの当たるところ。
消化器系一般の疾患、胃下垂、胃痛、肝臓、胆嚢、脾臓
腹水、わき腹の痛み、肋間神経痛

日月 じつがつ 胸や腹が熱く息苦しい、言葉が正しく出ない、胸から腹の痛み
呼吸が十分できない、胆嚢炎、黄疸、胆石症、ノイローゼ、ヒステリー
不定愁訴、しゃっくり (熱性下痢)

期門 きもん 月経不順、子宮内膜症、消化器病、腹がかたく張る、わき腹のしりの痛み
肝臓病、胆嚢炎、糖尿病、ノイローゼ、ぜんそく発作、しゃっくり。

帯脈 たいみやく 帯を締める高さであり、経絡が体内で一回転し束なるところです。

だいたいはその高さと同じになります。腰や背中の痛みが腹にみづき歩けない時、腸が鳴って下痢をしている時、尿があまり出ない時、婦人病の特効ツボ

月経不順、卵巣、卵管、子宮の病気、女性の下腹部痛、^{子どもの}胃腸障害

居髎 ぎりょう つま先立ちで腰を深くおろしたり跳んだりした時、筋が現れるところにある。

骨盤の上端を腰から腹に向かってさぐると、骨盤のいちばん前側がわかり、その前端から指幅一本分程下がったところにあります。

疲れて腰が痛い、足がだるく重い、足がみきつる、しびれる、こわばる

座骨神経痛、腰痛、下腹部痛の治療

五枢 ごすう 居髎から指幅一本分上。寒けがあり下腹がみきつる、ひどい過労時

下腹部、側腹部の痛み、座骨神経痛、精巣炎、精巣上体炎

水分 すいぶん 腹部の診察でむくみを調べる重要なツボ、下痢の時はツボに圧痛

腸が鳴り腹痛がする、胸が苦しい、腹がかたく張る、食欲がな

腸、胃が冷える、冷え～背中、腰が痛む、胃内の停水、胃下垂症

排尿困難、腎臓病、水っぽ、下痢、むくみ、夜尿症

天枢 てんすう 人体のおへそから天と地を分けた時大気の交差する位置。

消化器系の胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、脾臓の疾患全般、

吐き気、嘔吐、慢性胃炎、胃弱の胸やけ、ゲップ、慢性の下痢

生殖器、子宮、卵巣、精巣の病気、呼吸器や心臓、脳神経系の

疾患で消化器系の働きがおとろえている時、腎臓、膀胱の疾患

だるく疲れやすい、根気がない

育俞 こいう 過労時には軽く押しただけで強い痛みが出るツボで、体力の低下

を診断する際に利用できる。心臓病による胸の痛み、黄疸、

細菌性の下痢、腸の病気による腹痛、胃弱による胸やけ、ゲップ

胃、十二指腸潰瘍、男性側の原因の不妊、低血圧、糖尿病、

耳の痛み、だるく疲れやすい時、便秘、目の充血

関元 かんげん 腎経、脾経、肝経と任脈が体内で交わる場所。へそから下に

指幅二本分程のところ。胃腸障害、精力減退、やせすぎ、太りすぎ

高血圧症、不眠症、冷え症、にきび、じんましんなど皮膚の症状

男女の性器の疾患、尿意がひんぱん、下腹部の膨張感がひどい

女性の場合には、子宮筋腫、月経痛、月経不順、子宮内膜炎
子宮のけいれんの症状緩和、腎臓病やむくみ、抜け毛、円形脱毛症
躁うつ病、夜尿症

中極 ちゅうきょく へその下へ指幅四本分程のところ。生殖器や泌尿器の病気に効果
膀胱炎、膀胱まひ、尿道炎、腎臓病によるのぼせやむくみ、
インポテンツ、夜尿症、子宮内膜炎、帯下(おりもの)、月経不順、
月経停止、月経痛、子宮筋腫、下腹の冷え、緊張感の治療、
座骨神経痛、下肢のリウマチ、頭重、腹膜炎

気海 きかい 病気の回復、治り具合を早める効果があり、
脳神経系からくる神経過敏症、心身症、ヒステリー、躁病、うつ病
膀胱炎、腎臓の病気、不妊症、子宮筋腫、インポテンツ、淋病
月経困難症、月経痛、月経不順による腹の張り、ふくれ、
神経性胃炎、腸疾患

腹結 ふくけつ 下痢、腹痛、便秘、わき腹の痛み、下腹部の神経痛、黄疸、腹のいり
大巨 たいこ のぼせ、冷え、低血圧、糖尿病、慢性腸炎、ふくれ、腹鳴り、
過敏性腸症候群、慢性の下痢、便秘、不眠症、半身不随
慢性の腹膜炎、月経困難症、腎炎、腎臓結核、腎盂炎、
子宮内膜症、こしけ(おりもの)、不妊症、月経不順、膀胱炎
男女の不妊、リウマチ、座骨神経痛などの下肢の病気、
悪い血のたまる瘀血の有無を調べ取り除くのに使用されます。
のぼせ、腰痛、下腹部の張り、足の冷え等の瘀血原因の症状

大赫 たいかく インポテンツ、早漏、女性の不感症、大赫に加えて
腰の腎俞、腹部の育俞、関元、足の三陰交などと一緒に
マッサージ、指圧、お灸のいずれかで治療すると効果的

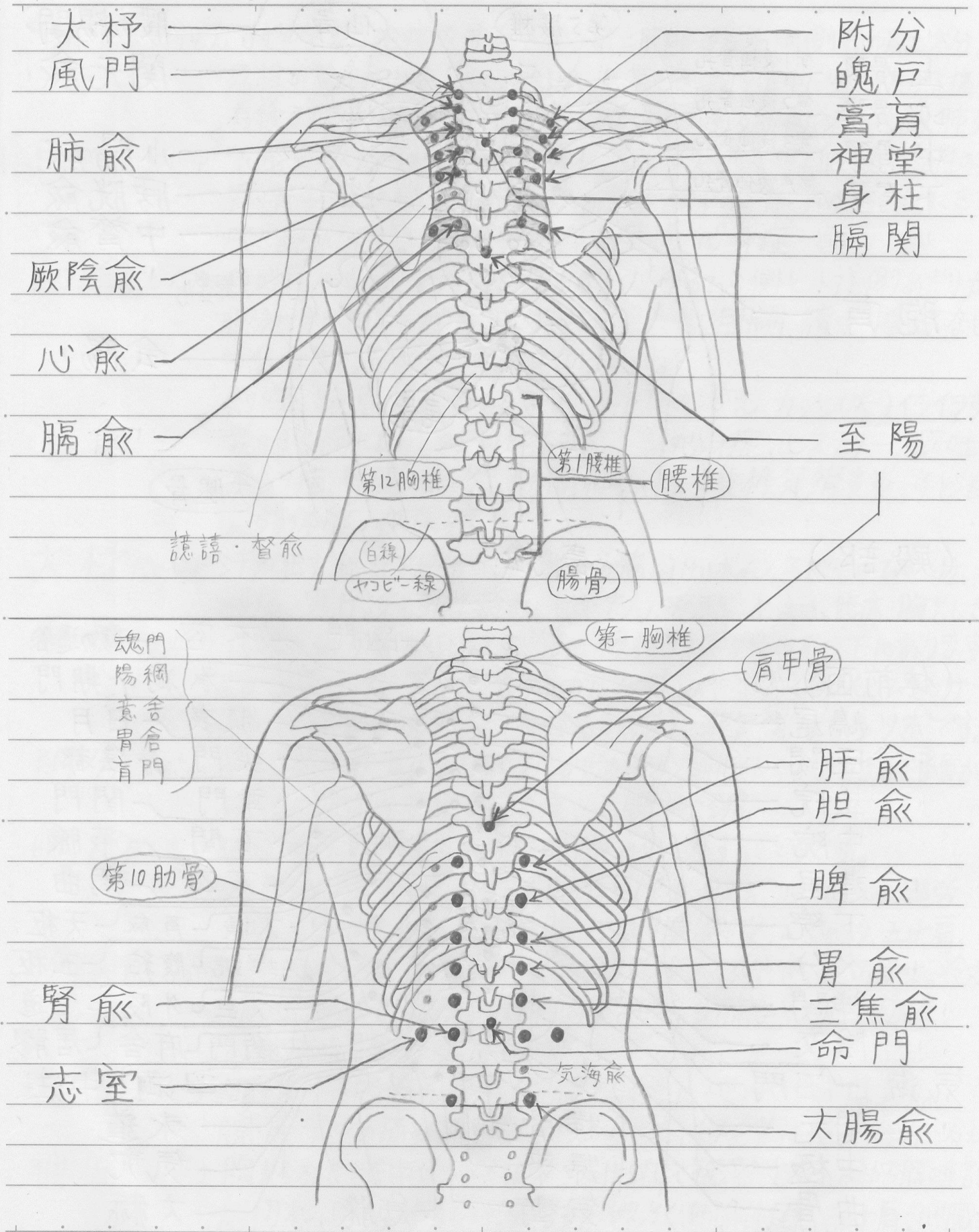
曲骨 きょくこつ 別名は回骨、屈骨、屈骨端、尿胞とも呼ばれている。
恥骨の上でへそより指幅五本分程下にある。
下腹の張り、尿閉、産後のおりもの、こしけ、月経不順
冷えによる臓器の機能低下、失精(腎虚)、尿道炎、
膀胱炎、膀胱まひ、前立腺肥大、夜尿症、慢性胃炎
内臓虚弱

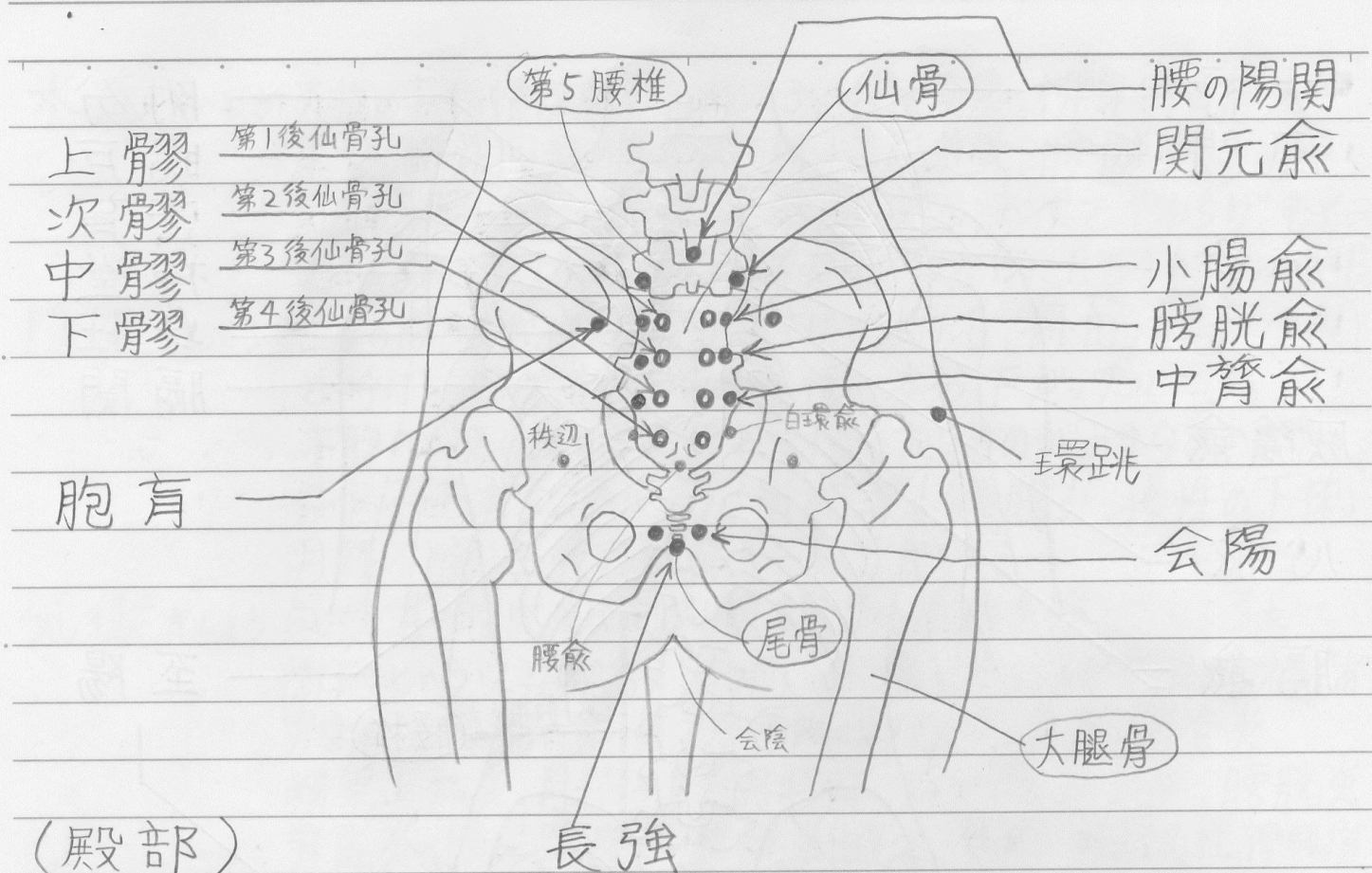
水道 すいどう 天枢の下指幅四本分程のところ。腸の疾患、排尿時の痛み、尿量、排尿回数の異常があらわれる尿道炎、膀胱炎、前立腺肥大症、糖尿病、腎臓病の病状をやわらげ、むくみを取るのに有効、月経・更年期障害などにともなう痛みや張り

陰交 いんこう 三つの陰脈が交わり合う道すじで、別名、丹田、横戸、少腹と呼ばれています。へその指幅一本分下がったところ。下腹の冷えの痛み、産後の女性のおりものが止まらない時、子宮不正出血、ヘルニア、腎臓病、腹膜炎、慢性の下痢、月経不順、座骨神経痛

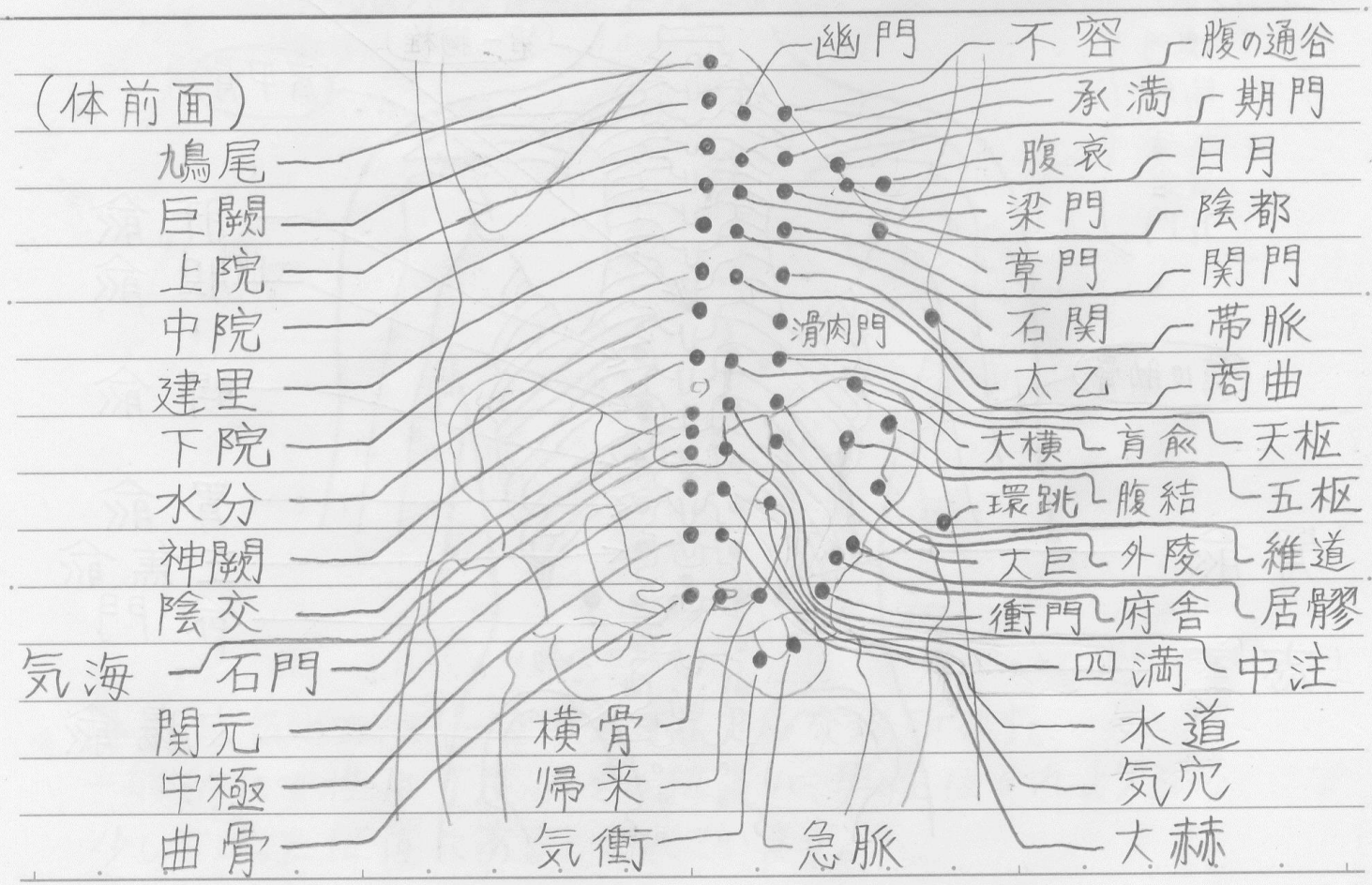
気衝 きしょう 鼠径溝のほぼ中央で大腿動脈の拍動を感じるところに衝門というツボがあり、衝門と性器とのちょうど中間にツボがある。男女の生殖器の病気、子宮内膜症、卵巣炎、卵管炎、精巣上体炎、月経不順、月経痛、冷え症、尿道炎、膀胱炎、腎盂炎、泌尿器疾患、腹膜炎、腹水、レイノー病、鼠径神経痛、腹の張り、腹部の熱と痛み、陰嚢の腫れ、陰嚢が冷えて痛む難産

※ 丹田は気のエネルギーが交差する大事な場所です。
一般的に女性は丁度へその位置に、男性はそれよりも少し下がった位置にあるとされています。





(殿部)



風門 ふうもん かぜの予防・治療をするツボ。第二胸椎の左右両側指幅二本分。

急性の熱、のぼせ、呼吸の乱れ、息苦しさ、胸や背中に突き抜ける痛み、首後ろのこり、嘔吐、めまい、激しい頭痛、呼吸器病、消化器病、肺炎、

肺俞 はいゅう 気管支ぜんそく、かぜの症状、慢性気管支炎、せき・吐血、結核性の熱、肩・背中・胸の痛み、肺結核、腰・肩・背中のこり、呼吸困難、にきび、吹き出もの、糖尿病、疲労のたぐい、黄痘、心身症

心俞 しんゆ 狭心症の心臓発作時に痛むほか、左手のひら側と小指側あたりが部分にかけて痛みが走ります。その際には、巨闕、膻中、陰郤などと合わせて治療に使用するとよい。

動悸、頭重、上半身ののぼせ、下半身の冷え、カッとしたりイライラする、背中から胸にかけてキューッと痛みが走る、心身症、ヒステリー、嘔吐、躁うつ症、胃腸の病気、肋間神経痛、慢性気管支炎、子どもの虚弱体質、夜尿症

大杼 たいじょ 汗が"出ず"熱が"下がらない"、肩・背中の筋肉が"こる"、子どもの"ひきつけ"、頭痛、寒け、斜頸、疲れ、せき・たん、発熱、めまい、腹痛、胸苦しさ。

身柱 しんちゅう 別名を"散り氣"といいます。第三胸椎棘突起のすぐ下にあります。頭、うなじ、首、肩から背中にかけての痛みやこり、がん、ひきつけ、うわ言、子どもの"疳の虫"（神経過敏症）、邪気をはらうツボです。

附分 ふぶん 肩から背中のこり、首が痛く回らない、かぜの疲れ、前腕からひじのまひ、背骨が硬くなる強直性脊椎炎の治療、上腕神経痛

魄戸 はくこ 肺俞のかたわらにあり、肺の臓の邪気の出入りするところです。

せきが出る、のどが"ゼイゼイ"する、顔が"ほてり"足が冷える、ひじの痛み、過労、うなじのこわばり、肺結核、肺気腫、ぜんそく、気管支炎、首肩のこり、五十肩

厥陰俞 けついんゆ 肋間神経痛、心臓の病気、呼吸器疾患、激しいせき、のぼせ、冷え、嘔吐、胸が苦しい痛み、精神的な苦しみ、歯痛、冷え症、動悸、心身症、過敏性腸症候群

膏肓 こうこう 循環・呼吸器の疾患があると、ここに硬いこりが出ます。

腕・肩・背中の痛み、動悸、息切れ、せき、たん、胸の痛み、慢性的な冷え症

神堂 しんどう 胸からわき・背中にひびく痛み、寒けがして発熱をする、胸から腹の重苦しさ、息切れ、呼吸が苦しい、気管支炎、ぜんそく、肋間神経痛、五十肩、心臓病

膈 愈 かくゆ 肋骨からわき腹にかけての痛み、熱の上がり下がり、腹の張り、胃が痛い、横隔膜けいれん、冷え、のどが絶えず「ゼイゼイ」する。心臓部の差込むような痛み、胃、十二指腸潰瘍、胃炎、胃けいれん、嘔吐する胃腸病、肺結核のたまるさ、せきが止まらず嘔吐をともなう、血液疾患の特効ツボ、喀血、吐血、心臓疾患、不眠症、

膈 関 かくかん 不眠症、吐き気、しゃっくり、食べ物のつかえ

肝 愈 かんゆ 肝の臓が弱ると右わき腹に圧迫感と肝愈に強いこりが現れます。肝炎、肝機能障害、肝臓肥大、胆石症、胆嚢炎、胸膜炎、肋間神経痛、腰痛、神経衰弱、不眠症、てんかん、中風、半身不随、虚弱体質、糖尿病、口内炎、わき腹のひきつり、寝返りがうてない、胸、背中の痛み、ひきつり、黄疸、病気により視野の狭くなる、血たん、筋肉のひきつり、こむら返り、二日酔い、乗り物酔い、嘔吐、食欲不振、めまい、立ちくらみ、解毒

至 陽 しょう 胃炎、胃アトニー、消化不良、食欲不振、胃酸過多症、頭重、ヒステリー、不眠症、腰、背中の痛み、胸の痛み、胸膜炎、肋間神経痛、四肢のまひ、気管支炎、ぜんそく、黄疸、腎臓機能低下による熱症状の特効ツボ

胆 愈 たんゆ 心臓の周辺から腹のあたりの張り、口の中が苦い、舌が乾く、胸、わき腹の痛み、頭痛、寒け、わき下の腫れ、のどの痛み、結核による発熱、消化不良、胃弱の胸やけ、ゲップ、胆嚢炎、胆石症、肝愈と合わせ効果大

脾 愈 ひゆ 東洋医学では脾の臓は脾臓のことを指します。脾臓の機能調整、糖尿病の症状緩和、気持ちの安定、腹、胸、背中にかけての痛み、黄疸、上肢、下肢の痛みとしびれ、腹のいり、寒けと冷え、からだのたまるさ、のどの渇き、食欲不振、吐き気、食欲不振、消化不良、胃の病気

胃 愈 いゆ 急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂、胃アトニー、食欲不振、胃の冷え、吐き気、嘔吐、腸鳴り、腹の痛み、乳幼児の吐乳、口内炎、口角炎、糖尿病、イライラ、ヒステリー、痔の治療

三焦 愈 さんしゅうや 人体を上から下まで天、人、地という部分に分けて考えた時、三焦愈はこの三つをめぐる血液の流れ、熱源を調節する大切なツボ。

心身が"疲れやすい、だるい、わきの下の汗、腸鳴り、消化不良
腹痛をもともなう下痢、頭痛、腰から背中へのこわばり、女性の
下腹部のこわばり、やせすぎ、口内炎、湿疹、にきび、吹き出もの、

腎 俞 じんゆ 生殖器疾患、泌尿器疾患、呼吸器疾患、循環器疾患、神経系疾患、
婦人科系疾患、代謝異常、めまい、立ちくらみ、高血圧症、糖尿病、
やせすぎ、太りすぎ、不眠症、目の疲れ、耳の痛み、中耳炎、五十肩、
座骨神経痛、ぎっくり腰、腰痛、しみ、そばかす、腹鳴り、ふくれる
張る、過敏性腸症候群、腎臓病、膀胱炎、尿道炎、月経痛、
月経困難症、月経不順、不妊症、足の冷え、痔、脱肛、
直腸脱、インポテンツ、子どもの虚弱体質、夜尿症、

志 室 ししつ 「腎には志が宿る」とされ、体力の強弱がこのツボでわかる。
疲労感、だるさ、背中から腰の強い痛み、腹の緊張、排尿困難、
睾丸の腫れ、陰部のできもの痛み、食化不良、吐き気、胃腸炎、
座骨神経痛、腎臓病、インポテンツ

命 門 めいもん 別名、腎間の気、先天の天氣の座ともいいます。
腰痛、精力減退による耳鳴り、頭痛、結核性の熱、月経異常、
こしけ、おりもの、熱っぽい、子どもの疳の虫、ふきつけ、子宮出血、
腸出血、痔出血、鼻血、血止めのお灸がよく効く
腎俞、三焦俞、関元と合わせてスタミナ作りに使用する。

大腸 俞 だいちょうゆ 天枢と組み合わせることで腹部の病気に効果が大きくなる。
背中のこわばり、腰から足の痛み、ぎっくり腰、腹の張り、ふくれ、
腹鳴り、へその周りが切れる痛み、慢性の下痢・便秘、慢性腸炎、
下腹部のしぼる痛み、便・尿が出にくい、胃腸・大腸の原因の疾患

小腸 俞 しょうちょうゆ 関元と合わせると消化器・泌尿器の病気に効果があります。
尿の異常、下腹がうずき痛む、足の腫れ、息切れ、食欲不振、血便、
痔の痛み、おりもの、へそ中心の腹痛、激しい下痢、便秘、

関 元 俞 かんげんゆ 腰の痛み、だるさ、しびれ、ぎっくり腰、下痢、冷え症、
月経痛

上 骨 髀 じょうこつりよう 髀の字のつくツボは左右に2つずつあって、合計4つなの2、
髀髀髀と呼ばれています。

腰痛、下腹部の張り、子どもの夜尿症や尿失禁、けいれん、めんかん、ぎっくり腰、便・尿の出が悪い、胃のムカムカ、膝が冷え痛む、鼻血、「血の道」と呼ばれる婦人科系の病気の症状は主に下腹部の張り・痛み・足のむくみ・おりものが多い、頭重、便秘などですが、上骨髻はこれらの治療には欠かせないツボです。

子宮内膜症、子宮後屈、月経痛、月経不順、月経困難症、次骨髻^{じつよう} 便や尿の出が悪い、便秘異常、腰の痛み、ぎっくり腰、血尿、足の冷え、腹が鳴り下痢をする、おりもの、月経不順による行々、

中骨髻^{ちゅうりよう} 性器の病気、腎臓の病気、膀胱の病気、座骨神経痛、婦人病、痔、膀胱炎、

下骨髻^{げつよう} 生殖器、泌尿器、直腸、肛門、足、腰、腹痛、右下腹部のしこり、しばるような激痛、むじり腰痛、血便、便秘

腰下のまひ、インポテンツ、不妊、肺結核、皮膚炎、湿疹

こしのようかん
腰の陽関^{ようかん} アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎、皮膚掻痒症、進行性指掌^{しやうしやう}角皮

腰の様々な病気、腰・腹のしこりで痛む、腰が曲げ伸ばしできない、からたがしびれて動かせない、座骨神経痛、リウマチ、関節炎、膝の痛み、下肢のまひ、椎間板ヘルニア、半身不随

腰や下腹部の冷感、遺尿症、頻尿、膀胱炎、前立腺炎、月経不順、インポテンツ

膀胱俞^{ぼうりやうゆ} 仙骨と腸骨のきわにあります。かせでせきや寝汗が出る、腰や背中が痛い、女性の下腹部のしこり、こむら返り、むくみ、腎臓病、糖尿病、膀胱炎、尿道炎、前立腺肥大症、子どもの夜尿症、おもらし、冷え改善。下腹から腰、仙骨部にかけて位置するツボは温める治療が効果的。

胞育^{ほういう} 子宮疾患の特効ツボ。性器の病気、頭重、肩こり、腰のだるさ、下腹の張り、足の冷え、前立腺肥大症、尿道炎、膀胱炎、尿路結石の排尿時の痛み、急性の腹痛、消化不良、腸のゴロゴロをしずめる効果、マッサージ等の前に温湿布等で温めるとさらに効果的。

中腎俞^{ちゅうりやうゆ} 別名は中腎内俞。男性の尿道や陰茎に症状がある時、前立腺炎、尿道炎、前立腺肥大症、尿もれ、残尿感、インポテンツ、腰痛、足のむきつき、下腹の痛み、腎虚、糖尿病、疝痛、腹の張り、

膀胱炎、腸の出血、直腸カタル、座骨神経痛

会陽 えよう 尾骨の左右両側へわすかの所。血便、慢性の痔、からだの冷え、下痢、陰部の病気、痔の特効ツボ、長強と合わせると効果大。肛門周辺の血行を良くする。痔の治療で「お灸が」効くのは、痔核、脱肛、切れ痔で、痔瘻には効果が「期待できません」。

長強 ちやうきやう 尾骨の先端にあるツボで、丈夫で「長生き」という意味のツボです。痔の特効ツボです。肛門周辺の静脈叢が「う」血するのを改善し、肛門の括約筋を引き締め、血管の拡張を助け血のめぐりを良くします。頭の百会と合わせて治療すると、いっそう効果が「増」します。背中から腰にかけての痛み、にわばり、便秘、子どもの疳の虫、ひきつけ、精神的な症状にも効果的

— 手、肩のツボ —

＜肩前側＞

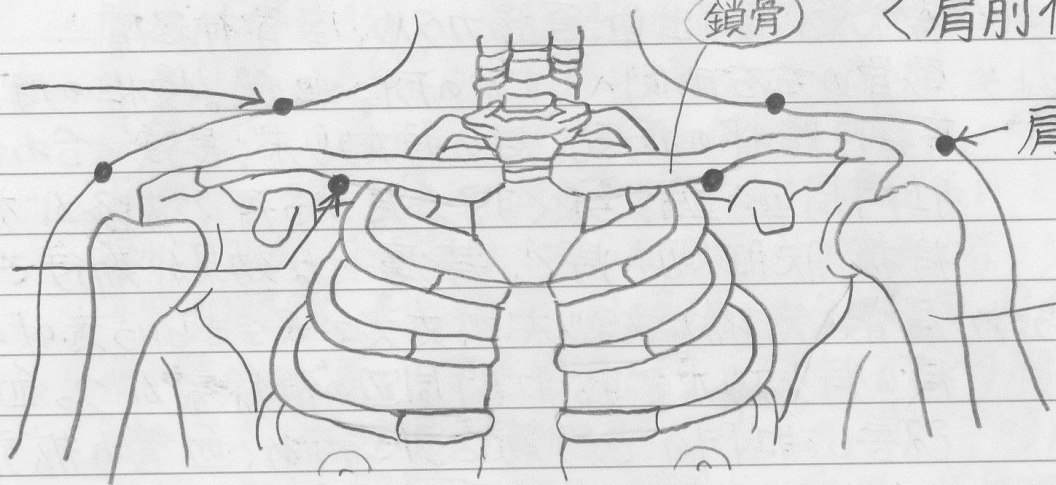
肩井

鎖骨

肩髃

雲門

上腕骨



第7頸椎

肩中兪

肩外兪

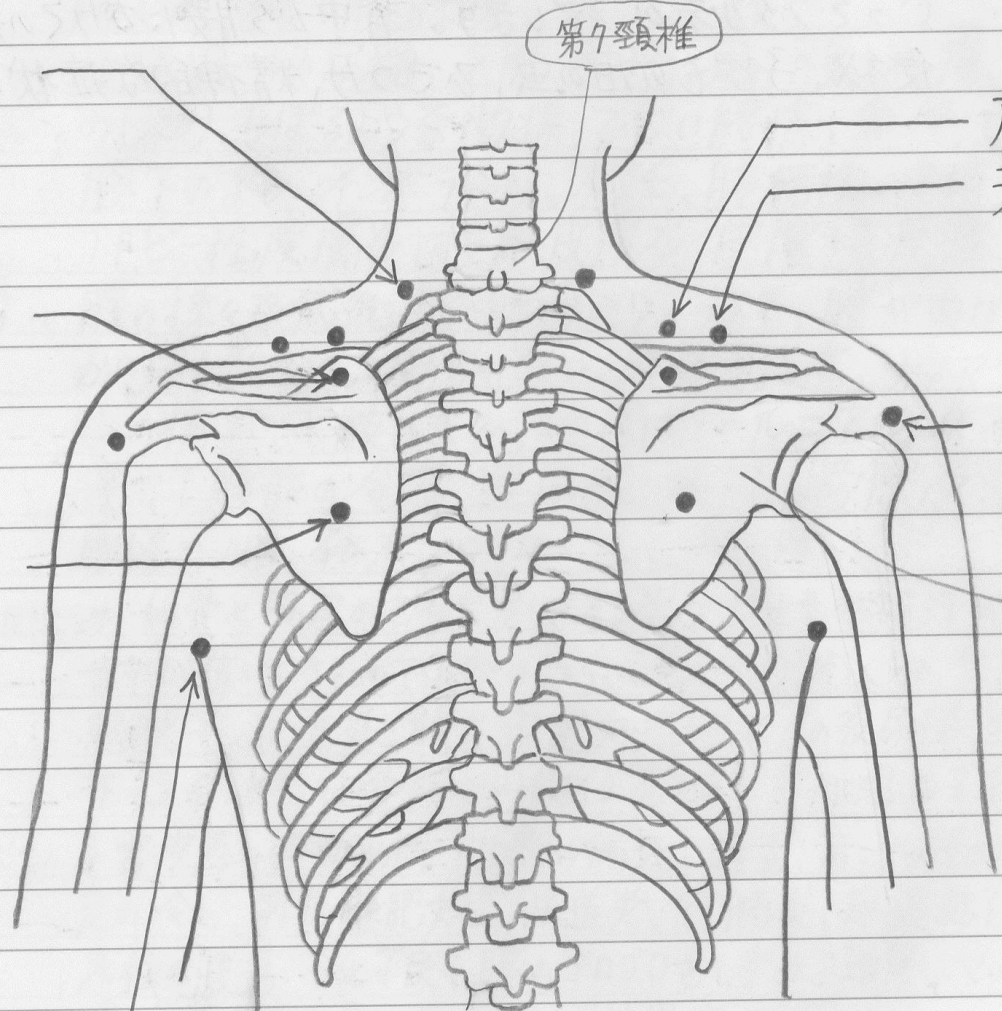
天髎

曲垣

肩髃

天宗

肩甲骨



極泉

＜肩後側＞

雲門 うんもん からだを天・人・地の三つに分ける時、鎖骨を境に上を天、鎖骨からへそまでを人、へそから下を地と呼びます。

天の気を体内に取り入れるところが雲門です。

呼吸器系の症状、胸苦しさ、せき、ぜんそく、五十肩、のどの腫れ、たん、動悸で胸からわき腹、背中の方に痛む、発熱で腕や足が痛む、

肩井 けんせい 首のリンパの腫れ、過労、のぼせ、手足の冷え、高血圧症、五十肩、首・肩のこり、寝違え、疲れ目、眼精疲労、背中のだるさ、気持ちの高ぶり、ノイローゼ、神経症、イライラ、ヒステリー、湿疹、じんま疹

肩髃 かんぐ 腕を真横に上げ、その状態で肩の先端、腕のつけ根のあたりをさぐりくぼんでいるところ。慢性関節リウマチに効果あり。

五十肩、肩こり、首から肩にかけての症状、腰痛、急性熱性病、前腕部の痛みとまひ、脳血管障害、半身不随、歯痛

肩の老化予防、じんま疹、いんきんたむし、湿疹

曲垣 きよくえん 五十肩、頸肩腕症候群、首・肩・腕のこりと痛み、

肩中兪 けんちゅうゆ 視力の低下、かすみ目、疲れ目、せき、たん、肩こり

肩外兪 けんがいゆ 肩や背中、ひじが痛む、かぜで体が痛む、だるい、けいれん

肩髃 かんりょう 肩が上がり、腕がだるい、三角筋の機能を調整

上腕三頭筋の調整、ひじがのびない、脳卒中からくる半身不随

天宗 てんそう 肩甲骨のほぼ中央。上半身の疾患、腕が上がり、肩・ひじの痛み、

五十肩、肩甲骨の痛み、上腕神経痛、異常のない時は強く押さない。

女性の乳の出が悪い時、乳腺炎、胸の痛み、胸膜炎、肋間神経痛

顔面の腫れ、右側りが肝障害、左側りが心臓病に効果あり。

天髃 てんりょう 肩・ひじの痛み、首やうなじの急なこり、肩こり、五十肩、頭痛、高血圧

不安、心配ごと、胸中の悩みごと、イライラ、不安感

極泉 きよくせん からだのエネルギーが湧き出る泉という意味のツボです。

「気をつけ」の状態でおきの下の動脈の拍動を感じられるところ。

腕・わき腹の痛み、ひじの冷え、頸肩腕症候群、心臓病、不安、

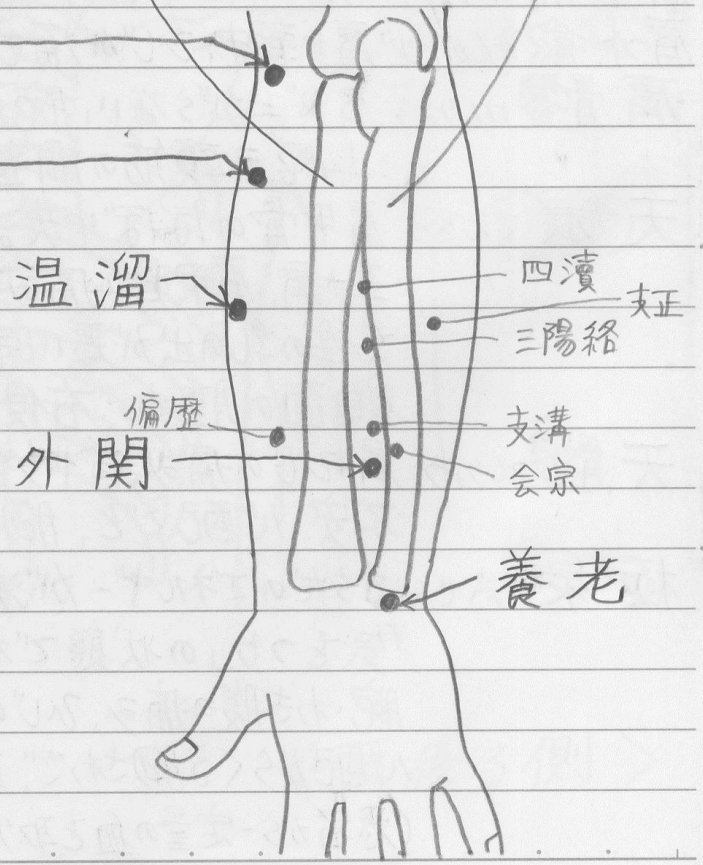
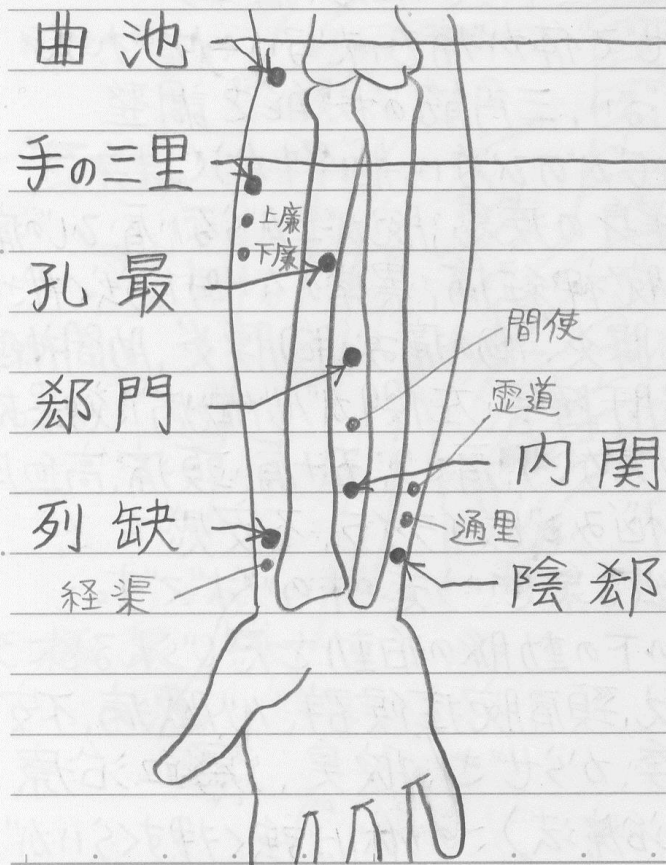
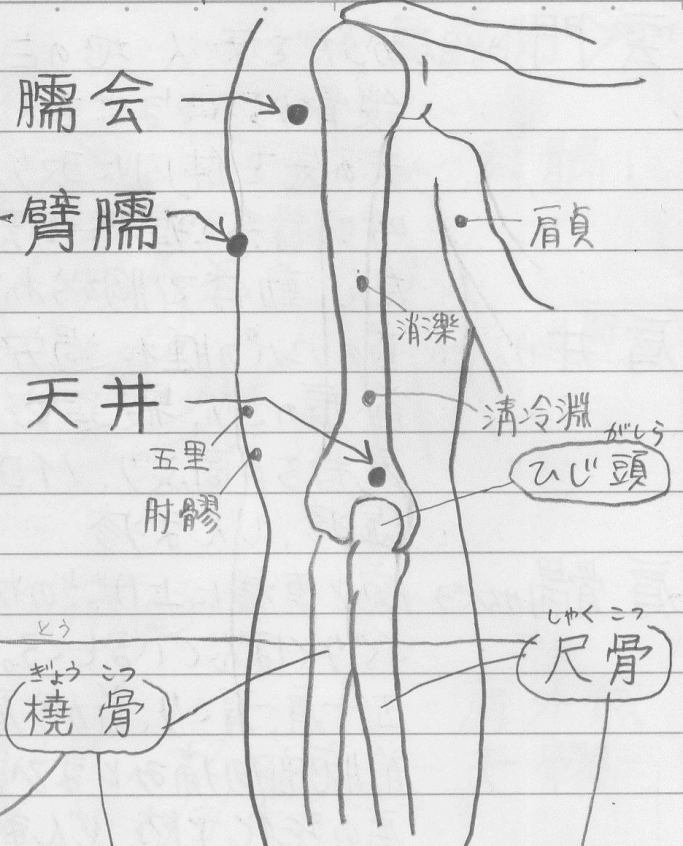
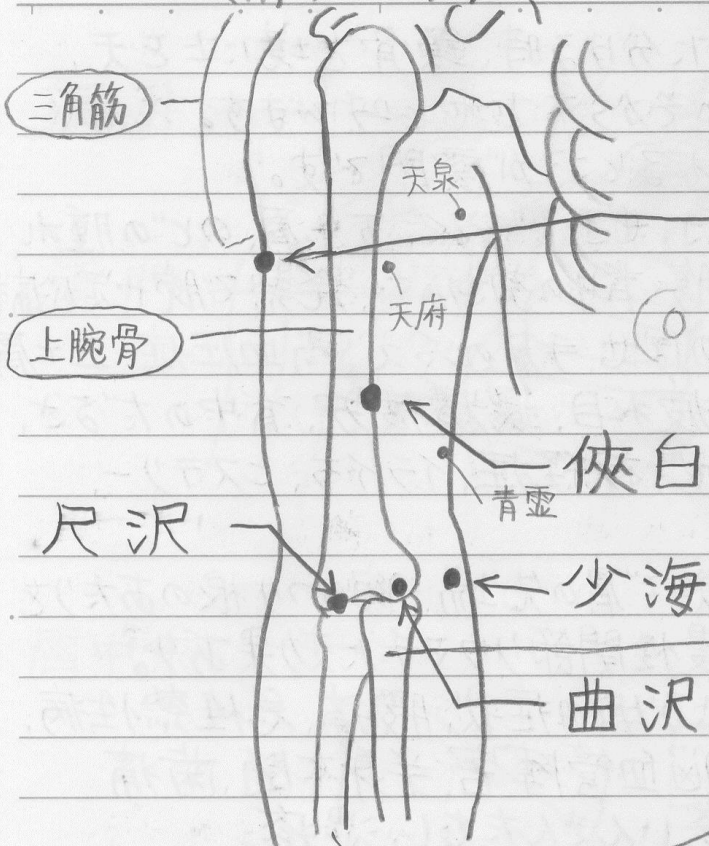
心配からくる胸さわぎ、動悸、からせき、腋臭、瀉血治療

(患者から一定量の血を取り除く治療法) このツボは強く押すくらいが

効果あり。

<前腕部>

<後3腕部>



白・金=肺。青・木=肝。赤・火=心。黄・土=脾。黒・水=腎

俠白 きょうはく 腕を曲げた時に胸の乳頭が上腕の内側に当たったところにツボがあります。
呼吸器疾患、みぞおちから胸にかけての痛み、せき、たん、動悸、息切れ、
腕の神経痛、しびれ、まひ、ひじの痛み、肋間神経痛

少海 しょうかい ひじから前腕にかけての痛み、わきの下の痛み、腕の神経痛、五十肩
首後ろのこり、むち打ち症、ひじのしびれ、耳鳴り、脳貧血、めまい、
嘔吐、歯痛、心臓疾患の症状

曲沢 きょくたく ひじから手指付近までの痛み、神経痛、慢性関節リウマチ、手のしびれ、
こわばり、ひじの痛み、発熱、腹痛、みぞおちの痛み、のぼせ

尺沢 しゃくたく 別名は鬼堂、鬼受と呼ばれます。瀉血治療による鼻や
目の疾患、頭痛に効果。手のほこり、痛み、こわばり、五十肩、
慢性関節リウマチ、ひじの痛み、上腕から前腕の腫れ、しびれ、
吐血、扁桃痛、せんとく、遺尿症、動悸、口やのどの渴き、痛み、

臑会 じやえ 三角筋上の筋肉の溝。上腕神経痛、肩関節痛、五十肩、
頸肩腕症候群、肩の腫れ、首のこぶなどのリンパ節の腫れ
のどの腫れ、熱、ズキズキする痛み、片まひ

臂臑 ひじや このツボの周辺は親指と人差し指を動かす神経が通っています。
そのため腕の機能を維持するうえで大切なツボです。五十肩、
腕、手の痛み、しびれ、神経痛、脳卒中で腕が上がらない、
首が動かない、むち打ち症、手の腫れ、できもの

天井 てんせい ひじ頭から指幅一本分程上のところ、首根元から上腕にかけての症状、
五十肩、頸肩腕症候群、ひじの関節痛、首のこり、のどの痛み、
頭痛、鼻づまり、息苦しさ、せき、胸痛、腰痛、目じりの痛み、
のぼせ、ひきつけ、言語障害、リウマチ、難聴、食欲不振、

曲池 きょくち 大腸の邪気を取り除くためのツボです。下痢、便秘に効果、
テニスひじ、むち打ち症、脳血管障害からくる腕のまひ、半身不随、
脳卒中、息切れ、胸周辺の痛み、頭痛、胃下垂、胃アトニー、
皮膚病、糖尿病、冷え症、女性の生理不順

手の三里 てのさんり 胃腸の症状、良性の腫瘍、顔の吹き出もの、にきび、湿疹、
歯茎、歯痛、テニスひじ、腕の神経痛、手、ひじ顔面のまひ、
胃弱のゲップ、胃がはいれん、胸やけ、のどの腫れ、痛み、扁桃炎、

下痢、糖尿病、このツボの別名は鬼邪です。

孔最 こうさい 肺経の症状の時、邪気の最も集まる場所。

呼吸器の不調時のこり、痛み、慢性気管支炎、胸膜炎、
ぜんそく、肺気腫、せき、喀血、たん、のどの腫れ、痛み、
鼻づまり、前腕の冷え、ひじ関節部の痛み、歯痛、汗の出ない、
発熱をしている時、痔、脱肛、直腸脱、抜け毛、円形脱毛症、

合谷 門 けきもん 手のしびれ、痛み、神経痛、ひじ、腕の痛み、むち打ち症、
自律神経系のたかぶり、鼻血、吐血、精神の安定、動悸、息切れ、
胸の痛み、心臓の不調時はツボを3~5秒圧迫して1~2秒
休むという動作を数回くり返すだけで、だいぶ楽になる。

胃腸の病気、低血圧症、むち打ち症、

内関 ないかん 心臓発作、慢性胃炎、不眠症、イライラ、ヒステリー、しゃくり、

目の充血、みぞおちの痛み、腕、手の痛み、しびれ、神経痛、

胆石症、歯痛、糖尿病、低血圧症、だるさ、

列缺 れつけつ せき、たん、慢性気管支炎、頭痛、鼻の疾患、背や胸が冷え、息苦しい、
顔や腕のまひ、痛み、半身不随、手のひらのほてり、瀉血治療も効果、

陰谷 いんがき 経水の流れをスムーズにします。狭心症の発作時の痛み、
動悸、息切れ、みぞおちの痛み、鼻づまり、疲れ目、子どものみきつけ、
腕の小指側の側面の痛み、循環不良からくるのぼせ、鼻血、胃出血、

温溜 おんる 別名は蛇頭と呼ばれます。手の三里から指幅三本分、手首寄り、
手足の筋肉痛、神経痛、肩からひじ、背中にかけてのこわばり、痛み、
半身まひ、のどの腫れ、歯痛、痔、口内炎、鼻血、顔面まひ、
急性の腸カタルで発熱、下痢をしている時、躁病

外関 がいかん 難聴、耳だれ、脳卒中からくる手足のまひ、痛み、半身不随

指の痛みで物が握れない場合、前腕の痛み、頭痛、皮膚の症状、

養老 ようろう 顔や背中のできものの特效ツボ。眼精疲労、かすみ目、視力が低下、
耳の痛み、肩、ひじの痛み

少衝 しょうしょう

少陰心経という経絡

はこの位置で終わっています。

心臓の病気に効果あり、

臍中ヒヒも灸をすえると

動悸にすぐれた効果。

手、口のほてり、のぼせ、

熱病、息切れ、胸苦しさ、

嘔吐、のどの渇き、白目の

黄ばみ、腕の小指側の

痛む時

神門 しんもん

心臓の異常を知るツボ。

動悸、疲れやすい、だるい、

節ぶしがり、痛む、嘔吐、

吐血、口の渇き、食欲不振、

発熱による寒気、ひじや手は

冷えているのに顔がほてる、

みぞおちの痛み、胸苦しい、

腕のしびれ、痛み、尿もれ、

疲れ目、低血圧症、便秘

イライラ、ヒステリー、ノロセ、

神経症、

大陵 だいりょう

手のひらほてり、腕の痛みしびれ

慢性関節リウマチ、半身不随、

わきの下のどの腫れ、みぞおち痛、

心身症、ヒステリー、躁状態、

手首のねんざ、関節の痛み、

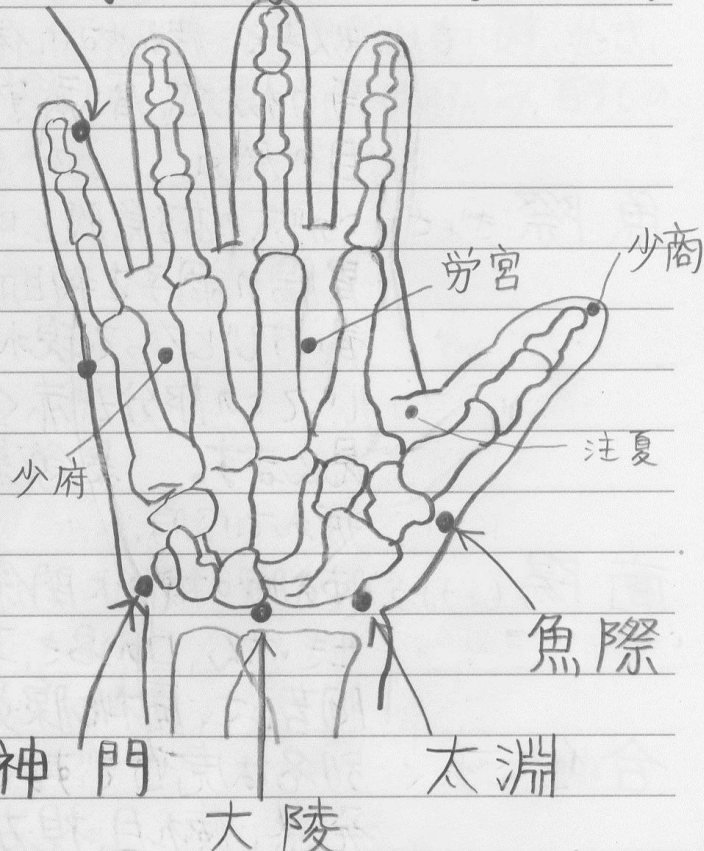
疥癬、口の渇き、

尿の色が赤い時、

心臓の病気、

少衝

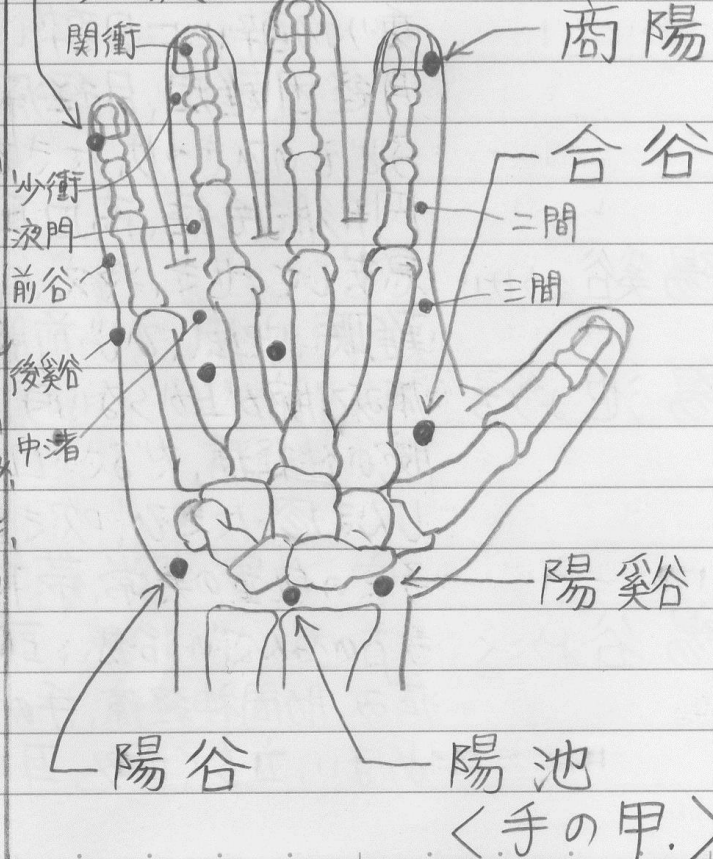
中衝 <手のひら>



少沢

商陽

合谷



太淵 たいえん せきたん、胸の痛み、呼吸器系の病気と消化器系の病気
ぜんそく、疲れやすい、倦怠感、関節の痛み、慢性関節リウマチ、
手のねんざ、肩、背中、の痛み、しみ、そばかす、抜け毛、円形脱毛症、
目の病気

魚際 ぎょさい このツボのある魚腹と呼ばれる親指の根もとにあるふくらみの色で、
胃腸の調子を判断します。下痢の時や胃腸の思わしくない時は
青いすじとなって現れます。また肝臓に異常があると、肝斑に
いってこの部分が赤くなります。慢性疾患の時には経脈が黒く
見えます。暴飲暴食で胃腸や肝臓の調子をくずした時や
疲れている時、

商陽 しょうよう 肺の臓の機能に関係します。みどおちの重苦しさ、下痢の症状、
せき、たん、口の渇き、耳鳴り、難聴、疲れ目、視力低下、歯痛、
胸苦しさ、扁桃腺炎、脳充血、

合谷 ごうく 別名は虎口です。頭痛、歯、歯茎の痛み、口内炎、のどの腫れ、
発熱、疲れ目、視力低下、耳鳴り、神経痛、手のしびれ、痛み、
鼻血、胃炎、胃がいかん、腹痛、下痢、便秘、ぜんそく、むくみ、
乗り物酔い、二日酔いの気分の悪さ、疲れやだるさ、
月経困難症、月経痛、月経不順、こんかん、心身症、
子どものみきつけ、にきび、吹き出もの、しみ、そばかす、抜け毛、
円形脱毛症、高血圧、低血圧症、眼底出血、老人性白内障、

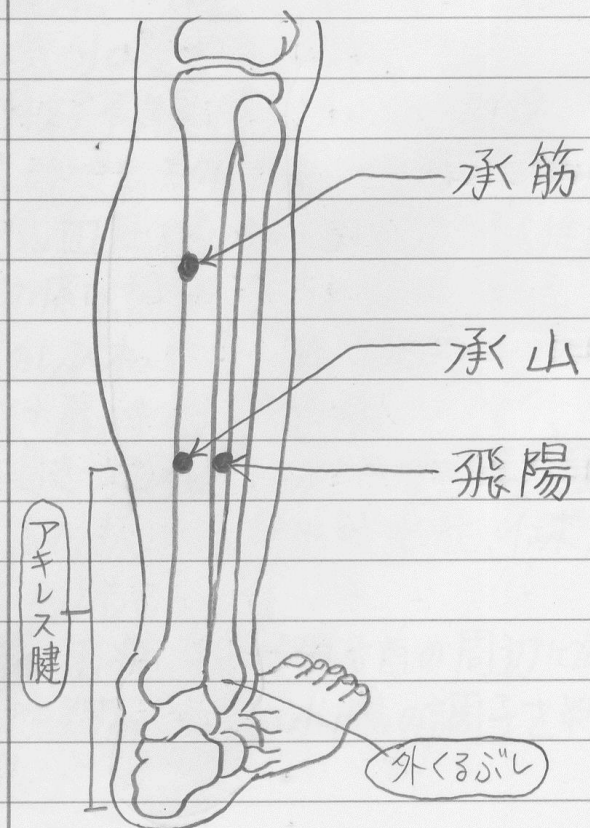
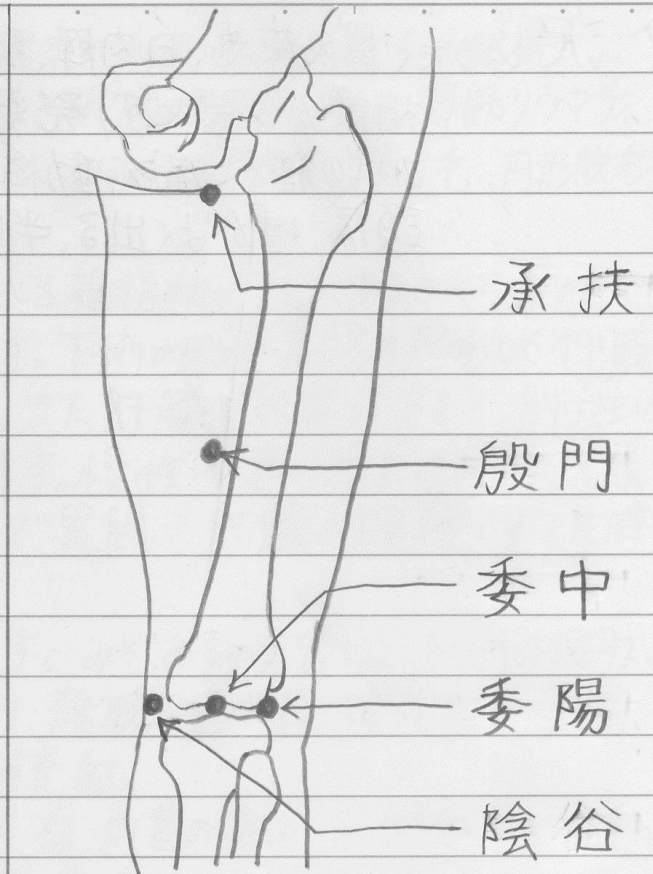
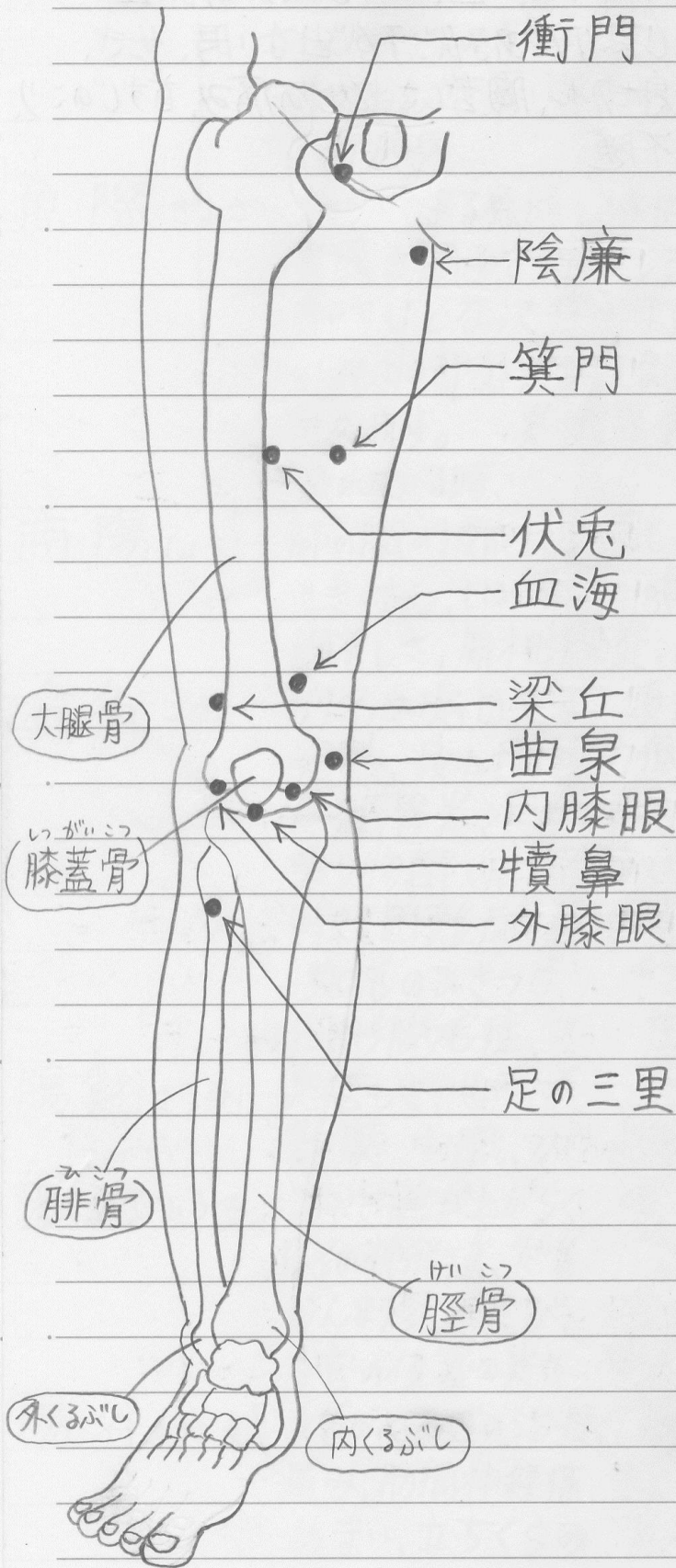
陽谿 ようけい 息苦しき、せき、冷え、のどの痛み、歯痛、手首の痛み、耳鳴り、
難聴、中風、ひじ、前腕のしびれ、半身不随、躁病、

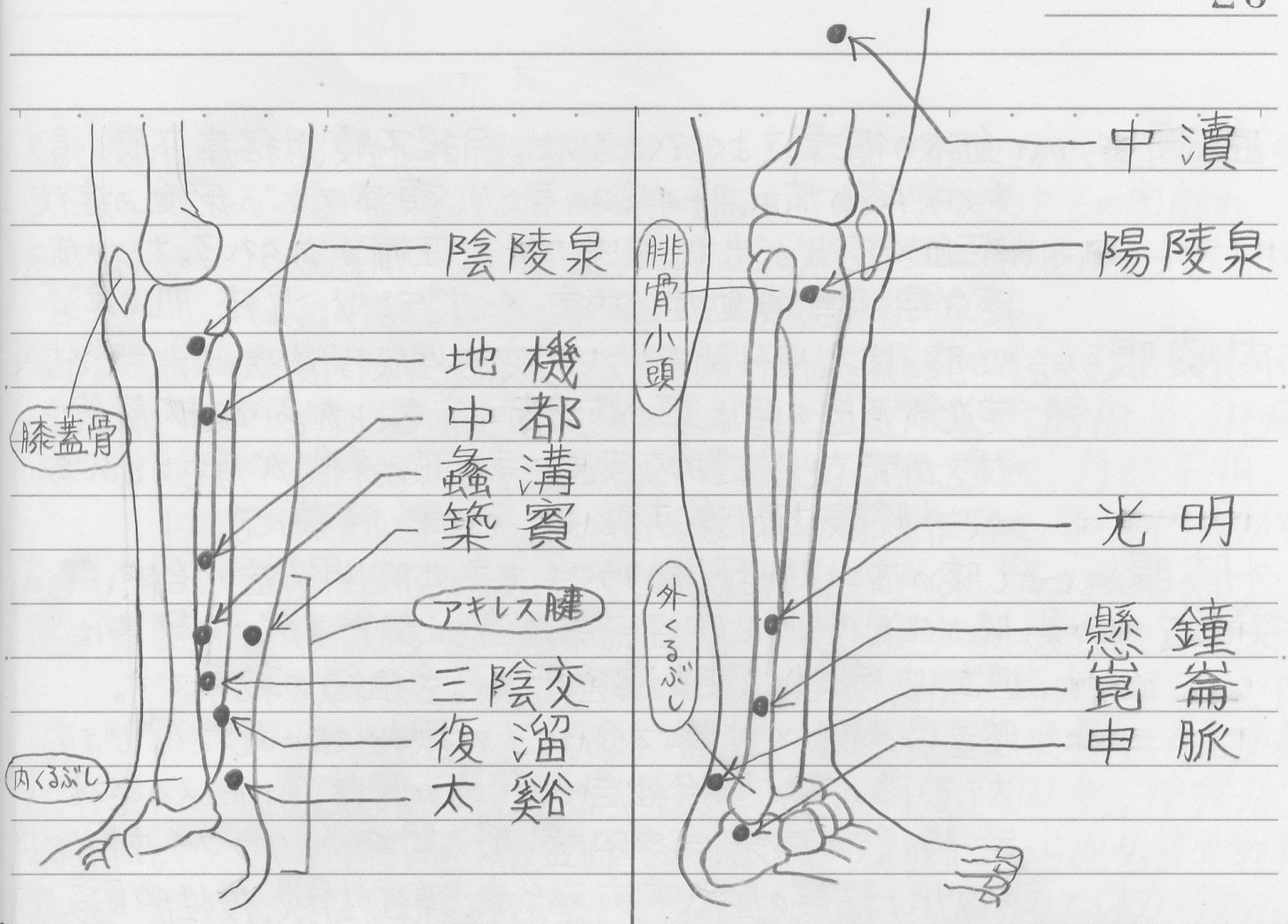
陽池 ようち 痛みで腕が上がる時、五十肩、手根関節痛、リウマチ、
腕の神経痛、だるさ、口の渇き、頻尿、しみ、そばかす、湿疹、
じんま疹、にきび、吹き出もの、抜け毛、円形脱毛症、インポテンツ、
子宮の位置の異常、帯下(おりもの)

陽谷 ようこく 手首のねんざの治療、頭痛、歯痛、頬から耳や首の周辺にかけた
痛み、肋間神経痛、手の神経痛、大腸、小腸の調子判断。
めまい、立ちくらみ、耳鳴り、

少 沢 しょうたく 目の疾患、白内障、緑内障、目の星、ただし必ず専門医の
相談が必要です。発熱し寒気があるが汗が出ない時、せき、
のどの腫れ、痛み、動悸、息切れ、胸苦しさ、ひじの痛み、首すじのこり、
頭痛、唾がよく出る、半身不随

— 足のツボ —





陰廉 いんれん 不妊症によく効きます。月経異常、睾丸炎、閉鎖神経痛、下肢の痛み、腰の冷え、下腹の張り、インポテンツ、

衝門 しょうもん 足のつけ根の溝(鼠蹊溝)のほぼ中央で動脈の拍動を感じるところ。へそからみどおちにかけての急激な痛み、子宮けいれん、月経痛、自律神経失調、生殖器病、圧痛、精巣炎、脱腸、子宮位置異常の痛み、幼児ふきか、動悸、腹に水がたまる、

伏兔 ふくど 正座すると、太ももの筋肉(大腿四頭筋)が隆起します。その太もも前面の隆起したところのほぼ中央にあります。ももの肉離れ、筋肉痛、膝が冷えて痛み、脚気で歩けない時、腹部の張り、胸の痛み、中風で半身不随足の神経痛、座骨神経痛、胃腸の調子が悪い時、

箕門 きもん 肉離れの治療、太ももの痛み、婦人病、精巣炎、鼠径ヘルニア、閉鎖神経痛、足の静脈瘤、痔、遺尿症、鼠径部の腫れと痛み、尿漏れ、排尿困難

血海 けっかい 血液の循環をよくしてくれるツボ。月経不順、月経痛、下腹の張り、むくみ、膝の痛み、腰の痛み、肩こり、頭痛などの瘀血の症状。瘀血の症状が出ると血海に必ず圧痛がみられる。太ももの痛み、更年期障害、貧血症、淋病、インポテンツ、湿疹、肌の美容

内膝眼 うちいかん 膝の痛み、慢性関節リウマチ、変形性膝関節症、水がたまっている時。老化が原因の時は、膝の内側から痛むことが多いので内膝眼を、体をひねるなど物理的な原因の時は膝の外側が痛むことが多いので外膝眼を刺激するとよい。その他腰痛にも、

外膝眼 そといかん 膝の痛み、慢性関節リウマチ、変形性膝関節症の治療、腰痛、

梁丘 りやうきゅう 膝をぐっと伸ばすと腸脛靱帯が盛り上がりますが、この靱帯は直立した時にからだを支える重要な結合組織の靱帯です。

膝蓋骨外側から指幅二本分ほど上で押すと細いすじを感じます。

太もも、膝の痛み、胃の急性症状、急性の腰痛、胃がはれんの発作、足、腰、膝の病気、半身不随、膝の関節炎、リウマチ、座骨神経痛、つわりによる胃腸の症状、下痢の治療、神経性胃炎、慢性的胃弱、腹痛。

犢鼻 とくび 膝蓋骨とすねの骨の間にあり、膝蓋靱帯の上にあたるこころ。膝の関節炎、関節症、リウマチ、水腫、脚気、ねんざ、

承扶 しょうふ 太腿部の内側から陰部にかけての痛みとこわばり、ももの肉離れ、長期の痔、便や尿の出が悪い時、足が痛む、座骨神経痛

殷門 いんもん 座骨神経痛の特効ツボ、ももつけ根から太腿部の痛み、だるい、疲れやすい、こむら返り、腰、背中、の痛み、足の腫れ、下肢のまひ、

陰谷 いんこく おりものが多い場合、インポテンツ、男女性器疾患、ももの肉離れ、膝関節炎、リウマチ、腎機能低下、精力減退、膝の力が抜ける。鼠径ヘルニア、男性下腹部、陰嚢、陰部の腫れ、女性下腹部の張り、生理不順、月経時の出血、

委中 いちゅう 膝後ろの横じわの中央。変形性膝関節症、座骨神経痛、腰痛、ふくらはぎのひきつり、婦人科系の病気、高血圧症、脳卒中、リウマチ、足、腰、殿部などの痛みや疲れ、力を入れ過ぎなくとも軽くなでるくらいで十分効果的。

委陽 いよう 委中から指幅二本分ほどのところ。背中や腰が痛い、膝後ろの痛み、尿が出にくい、けいれん性の痛み、下腹がかたい、ももの肉離れ、座骨神経痛、膀胱炎、老化の膝関節の骨の変形からくるむくみ、血の循環が悪くなり起こる変形性膝関節症、

曲泉 きょくせん 思いきり足を伸ばすと、膝の内側にくぼみがありますが、その中心です。ゆるい便、股間が痛み尿が出にくい、尿道炎、膀胱炎、淋病、排尿時の痛み、頻尿、夜尿症、のぼせ、鼻血、月経不順、経血の量の異常、不妊症、足の痛み、だるさ、太もも内側から股へかけての痛み、すねの痛み、足が動かしにくい、精力減退、

足の三里 あしのさんり 胃腸の症状、胃けいれん、胃炎、胃アトニー、胃下垂、胃弱の胸やけ、ゲップ、吐き気、肝臓、胆嚢の症状、糖尿病からくるだるさやのぼし、のどが渇くむくみなどの症状、慢性の下痢、便秘、消化器系の症状や代謝異常、足、膝、腰の病気、脚気、神経痛、半身不随、脳卒中からくる足、膝の疲れ、こむら返り、座骨神経痛、ぎっくり腰の治療、呼吸器の疾患、心臓病で体力が落ちる時、消化機能を回復させ、栄養を補給する。神経衰弱、ヒステリー神経症、精神の動揺、インポテンツ、肥厚性鼻炎、蓄膿症、鼻炎、嗅覚異常、中風、湿疹、小児まひ、小児虚弱体質、夜尿症、無病長寿のツボとして知られ昔からお灸が行われた。

陰陵泉 いんりやうせん 内側の膝近くで出っばた太い骨の直前にあります。

腰、膝、足の疾患、泌尿器、胃腸の病気、手足の冷え、膝痛、腹痛、食欲不振、わき腹が重苦しい、息苦しい、のぼせ、湿疹、婦人病一般、糖尿病、遺尿症、閉尿、更年期障害、冷えが原因の疾患によく効きます。

地機 ちぎ 膝後ろの横じわから指幅5本分下がったところ。精力減退、太腿神経痛、下肢のまひ、脚気、下腿の水腫、膝関節炎、大腸炎、消化不良、胃潰瘍、急性胃炎、胃酸過多症、糖尿病、むくみで食事がのどを通らない時、尿が出ない時、腰痛、わき腹の腫れ、心身症、女性の腹部硬い、股から膝にかけての痛み、

中都 ちやうじ 別名は中都ともいいます。慢性の腸の病気、腹部のいりの痛み、生殖器症状、女性は出産後の出血、おりものが止まらない時等、止血の特効ツボ、膝の痛み、

蠡溝 れいこう 内くるぶし下端が指幅五本分ほど上のところ。前立腺炎で尿が出ない
出にくい、へその下が硬い、下腹部が腫れ痛む、あくびが出て気分が悪い、
のどの中が息づまり背中がこる、月経不順、おりもの、肝臓や胆嚢の機能を
高める働き。

承筋 しょうきん 委中より指幅五本分ほど下。こむら返り、腰から背中が急に痛む、
便秘、痔、手足のまひ、鼻血、急な嘔吐、下痢、座骨神経痛、
膝から下ふくらはぎあたりがだるい、この場所の病気の特効ツボ

承山 しょうざん こむら返り、足の諸症状、足が腫れる、痛む、しびれる、むきつる、まひで立ない、
膝の痛み、座骨神経痛、腰痛、半身不随、痔、便秘、太り過ぎで足が
重くだるいような時、疲れてむくんだ時、押したりもんだりすると効果的、

飛陽 ひよう 外くるぶしを中心に指幅七本分上がり、後ろへ指幅一本分ほど離れたところ。
脚気の足のしびれ、すね・膝が痛い、足指の曲げ伸ばしが出来ない、めまい、
のぼせ、鼻づまり、鼻水、

築賓 ちくひん 内くるぶしを中心に指幅五本分上がり、向こうすね後ろのへりから指幅一本分後ろ。
のぼせ、冷え、二日酔い、乗り物酔い、吐き気、嘔吐、膝下からふくらはぎ
後側の痛み、まんこ、むきつけ、頭痛、腰痛、下痢、前立腺の病気、
スポーツ、歩き後などの筋肉の疲れ、すじの固まり、こむら返りなどは、
その部分をよく温めて筋肉を大きくつかむようにしてマッサージするのがよい。
解毒、子どもの胎毒(乳幼児の顔・頭にできる皮膚病)、その他病毒、
だるさ、不眠、むくみ、疲労からくる精力減退、

三陰交 さんいんこう 脾・肝・腎の臓の三つの経絡が交わる大切なツボ。

内くるぶしの上から、指幅三本分上がった骨の後ろのへりのところ。
足腰の冷えと痛み、婦人系・男性系の病気、月経不順、不妊症、
子宮内膜症、おりもの、冷え症、更年期障害、インポテンツ、腰の痛み、
太りすぎ、やせすぎ、糖尿病、尿道炎、腎炎、膀胱炎、下痢、便秘、
腹部膨満感、足の関節痛、下肢のまひ、脚気、胃炎、腸炎、
冷えからくる夜尿症、男女の虚弱体質、胃弱、足の三里と合わせて
心身を丈夫にするツボとして使用する。

太谿谷 たいがい こむら返り、足のねぐさ、痛み、血圧異常、めまい、立ちくらみ、耳の痛み、
耳鳴り、中耳炎、慢性関節リウマチ、湿疹、じんま疹、
次のページ

しみ、そばかすなどの皮膚症状、前立腺肥大症、インポテンツ、月経痛、月経困難症、月経不順、腎炎、膀胱炎、夜尿症、神経気分の動揺、不眠、のぼせ、手足の冷え、気管支炎、のどの腫れ、ぜんそく、嘔吐、便秘、痔、

復溜 ふくりゅう 女性の冷えて下腹部が張る時、月経痛、不妊症、胃腸の調子が悪く下腹部が張る時、耳の痛み、歯痛、手足のむくみ

崑崙 こんろん 座骨神経痛、足の関節炎、リウマチ、ねんざ、アキレス腱炎、足の痛み、冷え、めまい、吐き気、頭痛、子どもものひきつけ、鼻血、目の痛み、足やくるぶしが痛い時、足のかかじが腫れる、筋肉の硬直性けいれん、鼻づまり、鼻水、子どもの発熱、下痢

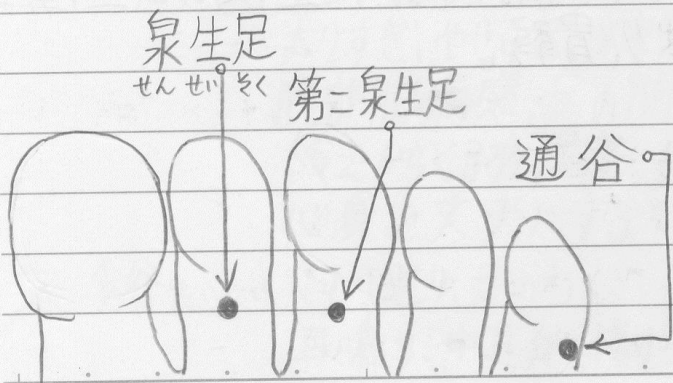
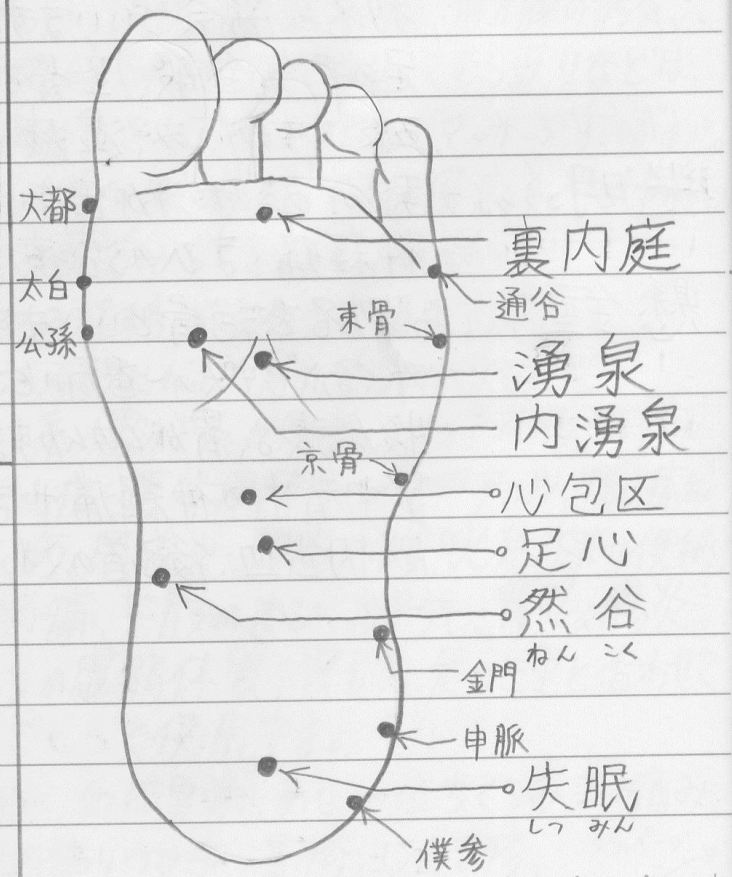
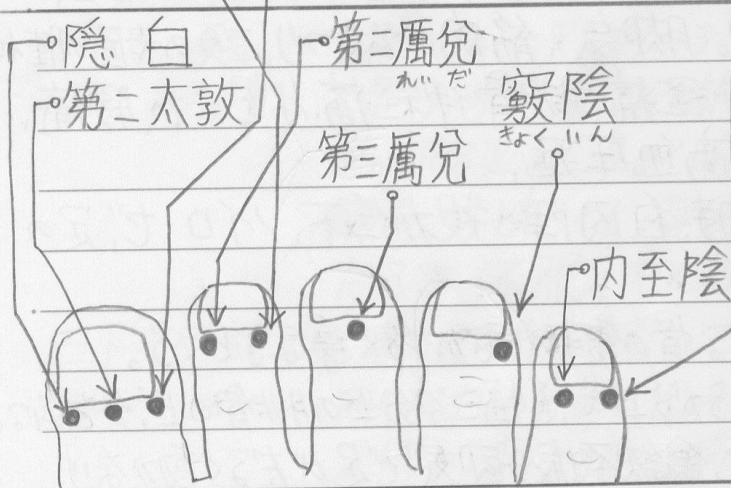
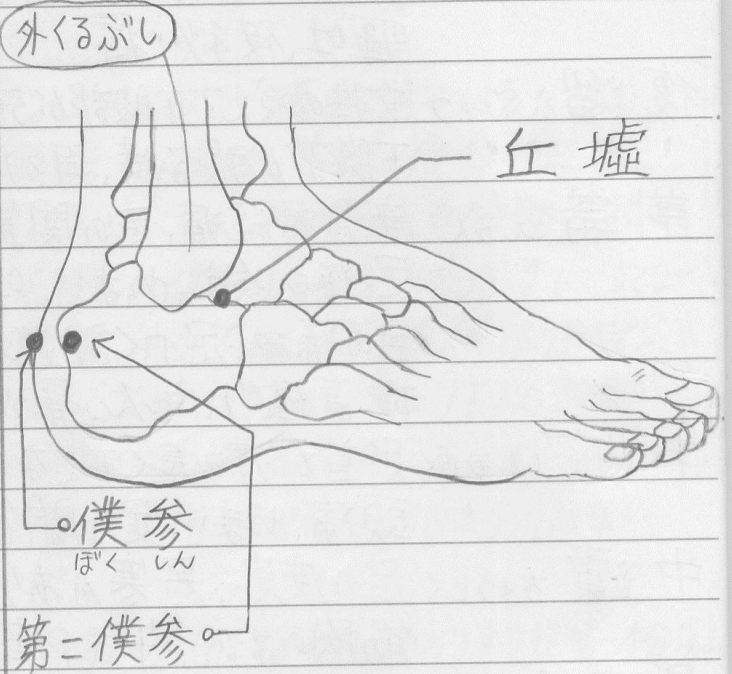
申脈 しんみやく 足首が痛み長く立てない時、座つられない時、動揺し立ち着かない、頭痛、めまい、足の関節炎、リウマチ、関節のねんざの治療、

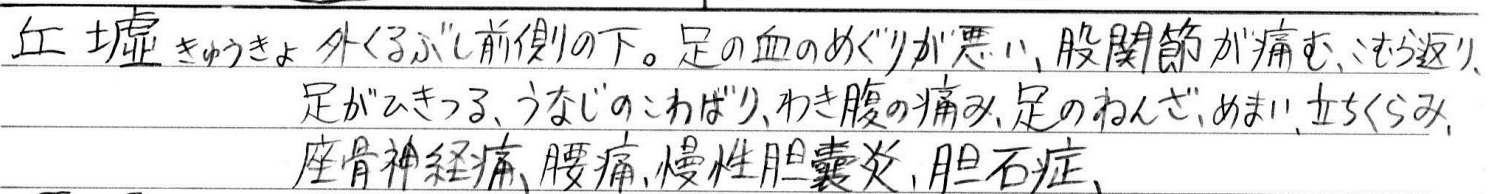
中瀆 ちゅうとく 足の疾患、悪寒があり大腿部外側の筋肉の分かれ目が痛む時、筋肉のまひ、脚気、座骨神経痛、半身不随、腰痛

陽陵泉 ようりやうせん 熱、腫れ、痛みなどのからだの外に症状が出た場合、別名は筋会きんかいといいます。脚気、筋肉のひきつり、頭の表面の腫れ、足の病気全般、座骨神経痛、腓骨神経痛、小児まひ、腰痛、みぞおちの痛み、湿疹、高血圧症、

光明 こうみょう 熱があるのに汗が出ない時、白内障、視力低下、ノイローゼ、足の神経痛、まひの治療、

懸鐘 けんしょう 別名を絶骨さかいといいます。骨の髄の気が多く集まるところ。外くるぶし中央の一番高いところから上に指幅三本分上の腓骨の上、骨を感じる。腹が張る、胃がムカムカする、食欲不振、脚気で足がだるく動かない、足や背中の神経痛やまひ、中風、半身不随、痔の出血、鼻血、脳内出血、後頭首のこわばり、胃弱、





厲兌 れいだ みぞおちから腹にかけて張って重苦しい、吐き気、むくみがあるのに熱が出ない、
寒けがして食欲がない、顔が腫れる、足が痛む、のどから上の歯にかけて痛む、
黄疸、腹膜炎で腹水がたまる、糖尿病、顔面神経麻痺、扁桃腺肥大症

太 敦 たいとん 側腹部から下腹部、下腿部内側にかける痛み、心臓痛、卒倒、てんかん、
みぞおちの痛み、睪丸が上がり痛む、睪丸が腫れる、子どもへのむきつけ、
矢禁、夜尿症、子宮からの出血、子宮脱、精巣炎、ヒステリーの発作、
色々なけいれんの救急治療

内庭^{ないてい} 足・膝が痛む、まひ、けいれん、脚気、熱の病気、胃腸が弱く腹が張り、下痢をしている、顔面神経まひ、歯痛、食あたり、ノイローゼ、手足の冷え、子供～大人までの慢性の病気にお灸が効果あり、

太衝たいしょう 動脈の拍動を感じるツボに衝の字が"よく"使われる。子宮疾患、おりものが多い、前立腺炎、精巣炎、尿道炎、足の冷え、胸膜炎、肋間神経痛、めまい、耳鳴り、

難聴、視力の低下、腰痛、慢性の肝臓病、湿疹

衝陽 しょうよう 食欲不振、胃の不調、下痢、顔面神経まひ、半身不随、足や背中の腫れ、歯痛、悪寒、発熱、足のまひ、座骨神経まひ、

解溪 かいけい 足の関節のねんざ、関節炎、リウマチ、足が腫れ痛む時、めまい、眼精疲労、視野が狭くなる、気分が悪い、頭痛、顔の腫れ、むくみ、便秘、ふくらはぎのつばり、胃がはいれん、腹痛、ヒステリー、じんかん、足の筋肉がはいれん、ぎっくり腰、息苦しい、せき、冷え、

商丘 しょうきやう 脾の臓と肺の臓の病気に効果のあるツボ。胸膜炎、ノイローゼ、心臓病、胃アトニー、婦人病、胃下垂、せき、胃弱、色白、だるい、便意はあるのに排便がうまくできない時、しぶり腹、子どものみわけ、嘔吐、食欲不振、頭痛、頭重、全身の倦怠感

照海 しょうかい 内くるぶし下端真下に指幅一本分下がったところにあるくぼみ。婦人科系疾患、月経不順、気分が落ち着かない、気が重い、のどの渇き、腰痛、下腹の張り、手足のだるさ、胸のむかつき、吐き気、肉体の不快感、イライラ、子宮内膜症、子宮の位置異常、足のだるさ、重さ、痛み、足の関節炎、足の冷え、便秘、扁桃腺炎、湧泉、太谿とともに用いられるツボです。

至陰 しいん 足のほてり冷える、胎児の位置異常、分娩障害、難産、頭痛、鼻づまり、鼻水、胸、わき腹の痛み、排尿困難、インポテンツ、夜尿症、便秘、肩こり、腎臓の機能低下すると、足の小指が硬くなり、もむと痛いという症状が出ます。この場合も至陰をもむとよい。

裏内庭 うらなてい 足の親指の隣の指を裏側に折り曲げ、その指が足の裏に触れたところが裏内庭の位置になります。(内庭のほぼ裏側にあたります。消化器系の症状、胃の痛み、下痢、食あたり、

内湧泉 うちゆうせん 高血圧症、湧泉の刺激とともに足の裏をもむと、全身の疲れ

湧泉 ゆうせん 先天の元気が泉のように湧き出るツボで、このエネルギーはここから湧き出たあと、全身をめぐるといわれています。体調を整え体力スタミナをつける、だるい、疲れやすい、落ち着かない、精神的疲労、不眠、発作性心悸亢進、ヒステリー球、のどの痛み、婦人系の疾患、腰、下腹部、足にかがの冷え、痛み、のぼせ、高血圧症、血行を整える。

追記事項の頁

A large rectangular box with a thick black border, containing horizontal lines for writing. The box is empty and occupies most of the page below the header.

免疫反応によって起こる症状

◎白血球の血液型「HLA」

免疫の相性の善し悪しの程度があって、「主要組織適合遺伝子複合体」と呼んでいる。ヒトの第6染色体にある一群の遺伝子である。

これらは他人の体内に(移植)入ると免疫系に対する抗原になって、リンパ球などの免疫細胞から猛烈な拒絶を受け、他方、自己に近い形である程抗原性が低いため、免疫系の反応も弱くてすむ。このような仕組みが拒絶反応の正体です。

HLA領域はおよそ400万の塩基で構成され、A・B・Cという三部分と、DP・DQ・DRと区別される三部分の合わせて六か所の遺伝子部分のタイプの適合性で、その6つの遺伝子には、さらに数種～数十種類のパターンがあるため、HLAをタイプ分けし全組み合わせを考えると、2万種にもおよぶ。免疫系に直接関係してくる骨髓移植は6つのHLA遺伝子のうち1つでも異なると、成功率は半分になるといわれている。

◎HLAタイプによってかかりやすい病気が異なる

硬直性脊髄炎という脊髄の骨と骨のあいだに炎症を起こしやすい病気があるが、患者のHLAはB27というタイプが90%を占める。

このタイプはウイルスなどに対する反応性が異常に高く、免疫反応で間違っって自分の身体まで攻撃してしまうリンパ球が出てきやすい。



免疫反応を主体とする炎症が起こる。

リウマチや甲状腺炎といった免疫関連の病気とHLAタイプとの関係も統計的に進んでいる。

④いわゆる一般的な赤血球の血液型 — 備考 —

メンデルの法則 (一例)

A	O
B	AB
O	BO
	OO

ABO式
Rh式、MN式

識別方式

※ 遺伝子の基礎知識

(男、女)

(卵子、精子)

- 人の遺伝子は 23本の片親からもらった染色体が"2組で"46本あり、22番までの常染色体と23番目の性染色体とがある
性染色体は X、X のセットで"ホモ"女となり X、Y のセットで"ヘテロ"男となる。
(組) (組)

(鹽基)

- DNA は、アデニン (A)、チミン (T)、グアニン (G)、シトシン (C) の 4 種のヌクレオチドが「つながった」2本のチェーンの分子 (糖、リン酸) からできている。ゲノム = 全遺伝情報
30億個の塩基によって10万種類の遺伝文が「書」いてある。※ A・T と G・C が対になる。
- mRNA (メッセンジャーRNA) 複写・cDNA (相補DNA) 複写の複写
※ T → U (ウラシル) ※ 原本の型と同じになる。
- 情報ありの部分「エクソン」、情報なしの部分「イントロン」※ DNA全体の95%はイントロンといわれている。
- DNAに酵素と材料を加えて熱したリ冷やしたリで「コピー」を簡単に作り出す法を「PCR (ポリメラーゼ・チェーンリアクション) 法」という。
- 細胞中のDNAを一列に並べると、1m数十 + cm ~ 2m位の長さになる。
- DNAはヒトの細胞60兆の核全てに含まれている。

— 気について —

気とは？

気という言葉は、「見えない、もうひとつの世界が
この世界の背後にある」
という考え方を前提にするものです。

日本語だとそれを心理の世界として考えることが多いけれど、
もともと中国で使われた「気」は「物質の背後にあるエネルギー」
だということに近いニュアンスを持っています。

$E = mc^2$ という物質とエネルギーの転化の公式がありますが、

荘子の「^き気が^{あつ}聚まれば則ち生、気が散ずれば則ち死」
というような表現は、見えないエネルギーが高密度に集まれば
生物になるが、それが拡散すれば死ぬのだという物質観、
生命観を示していて、通ずるものがあるようです。

「気功」という言葉

1930年代に用いられ、1953年に最初の気功の専門機関
である唐山気功療養所が出来たときに、その指導者である
劉貴珍氏が、さまざまな練功法を総称して「気功」
と名づけたのが今のような使い方の最初です。

その中身自体は非常に古いもので、新石器時代の土器に
すでに気功をする人の姿が描かれています。

自分で意識して気を運行させて病気を予防、治療したり、
ふだんは出ない大きな力を出したり、さまざまな能力を発揮
する方法は、導引とか^{きん}存患とか運氣、行気、吐納、坐忘
内丹などさまざまなやり方が試みられてきました。そういう古い
呼び方をひとつにまとめたのが「気功」という言葉です。

「医食同源」

これは毎日食べている食事こそが人を元気にも病気にもするということです。

最近の中国では食べ物薬効事典みたいな本がたくさん出ていますが、たとえば「コメの項を引くと、コメにこんなにたくさんの薬効があるのかとびっくりしてしまいます。

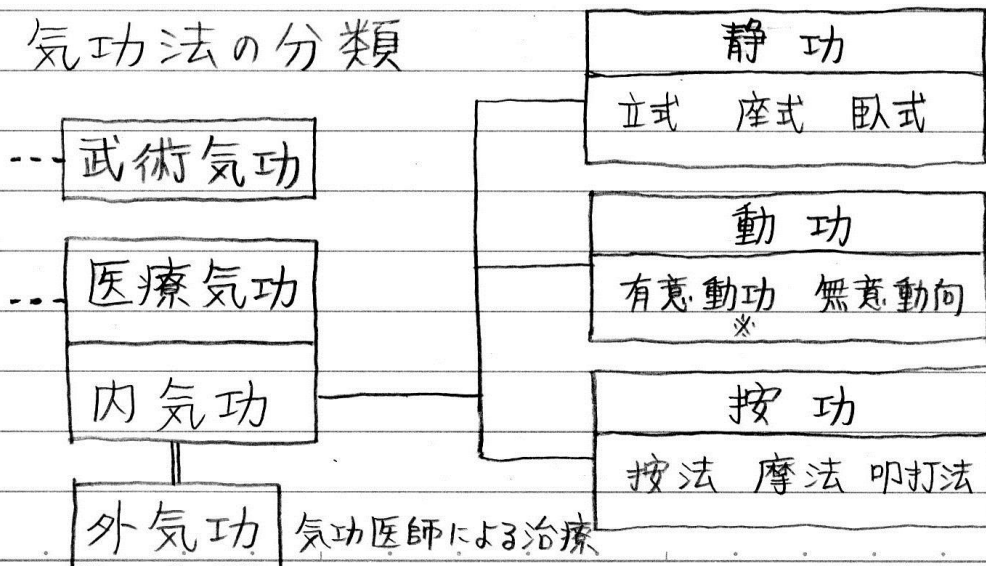
長い年月のあいだに、一番よくからだを養ってくれるものを主食として選んだ」ということなのでしょう。

それに、自分の体質に合ったおかずを取り合わせていく事こそが最上の健康法と考えられてきたのです。

事実、今でも、中国の人と食事をしますと、実によくどういう知識を持っているし、どういふ話が好きです。

この食事による健康法がうまくいかなくてからだをこわした時に、ちょっと変わった食べもの、ふだんは食べる気がしないが特殊な強い「気」を持った食べものを取って調整する、それが漢方薬です。

気功法の分類



※意識的に体を動かしていく気功運動法

「気を動かす」

体操のように動くものは「^{どうこう}動功」

じっと瞑想するものを「^{せいこう}静功」

マッサージなどはその中間になります。

体が自然に動いてしまう場合は「静動功」

または「自発動功」
といいます。

静功、動功それぞれに、歩きながら
立って
坐って
寝て
} するものがあります。

たとえば坐禅といえは文字通り坐ってのものですが、
立ってやる瞑想というべき「^{たんどう}站桩」があるし、
寝てやる「^{がぜん}臥禅」もあります。

また、ゆったりと舞う太極拳のような動作は、動いていても
一種の瞑想状態を伴うので、「動禅」などと呼ばれる
こともあります。

動功にも、坐ったままでする「^{ざしきはちだんきん}坐式八段錦」とか、寝たまま
の人にもやれる「^{しょうじゅうじゅうにだんがこう}床上十二段臥人功」とかがあります。

功法には、

少なくとも二千の功法、流派があるということです。

「^{そう い}荘子」に出てくる気功法

戦国時代というと紀元前400年から200年ごろで
「黄帝内経」もこの時代のものです。

諸子百家といわれたほどさまざまな思想家がひしめきあった
この時代に、気功について書いている人もたくさん見られます。
その有名なものに「荘子」の記述があります。

「^{ふい く}吹^と响^{のう しん}呼吸^{ゆう けい ちょう しん}、吐故納新、熊經鳥申は、せいぜい長生き
ができるだけである。

導引の士やもっぱら外見のみを鍛えようとする人、
やたらに長生きをしたがる人がしている。」

「吹响呼吸」というのは、現在やられている「^{ろく じ けつ}六字訣」
のほととの姿であろうと考えられています。
これは臓器ごとにより刺激を与える音が決まっていて、
それでからだを調える気功法です。

吹は腎臓に刺激を与える音です。
响は肝臓、呼は脾ですから消化器系、
三つ吐いて最後は吸っているのです。

「吐故納新」は古いものを出せば新しいものが入ってくるという
のですから、新陳代謝であり、呼吸法です。
今日「吐納導引法」などの名前でやられているものから
推測するかぎり、とくに体内の老廃物を強く吐くということに
重点をおいたやりかたと見られます。

「熊経鳥申」は動物のまねです。

鳥申の「申」は猿のことではなく「伸」の字と解釈されていまして、鳥が「飛ぶ」ときのようにストレッチすることです。

では熊の「経」が何かということはずっとよくわからなかったのですが、1974年に発見された長沙の馬王の墓にあった導引図の中に「熊経」と記されたイラストがありまして、それ以来これは熊の歩く姿であると解釈されています。

つまり、鳥が羽や足を伸ばしたり、
熊がずっしり重心を落として背中をうねらせながら
歩くということをまねるやり方ということです。

これに鹿、猿、虎を加えたものが「五禽戯」と
よばれて今日に至るまで広くやられています。

ここに言及されている三つの気功法は、誰でも知っているかの
ように書かれているので、たぶんその時代ですでに広く
やられていたものでしょう。

中国の
気功師
達

しょう いきょう
蔣維喬

しゅう せん せん
周潜川

おう じょう さい
王薌斎

りゅう き ちん
劉貴珍

りゅう しょう き
劉少奇

ちん き
陳毅

りん はく きよ
林伯渠

おう し へい
王子平

しょう こく ずい
焦国瑞

かく ほう ほう
鶴翔庄の趙金香

きゅう しゅ ほう
嚴新の九守法

せん がく しん
特異機能の銭学森
(超能力)

現代気功の父 こようてい 胡耀貞

道教気功を儒教、仏教、医学、武術とも結び付けて集大成した者として知られ、少年時代から心意拳を学んだ彼は伝説的な強さを持ち、気を自在に操ったと言われています。

陳式太極拳の継承者である陳発科と意気投合して、「首都武術社」を作って武術教育をした時期もありました。

また医師としても飛び抜けた力を持ち、晩年には無極針と呼ばれるただ一本の丹田に深く刺す針で何でも治したといひます。

胡耀貞は自発動を初めて公開して、誰でも安全にできる自己治療法として指導した点でも現代気功の父というべき存在。この時期には気功を指導するには北京市衛生局の免許が必要でしたが、その認定をするのが胡耀貞でした。

(甩手)

形意拳に由来するスワイショウ

鶴翔庄 かくしゅうしゅう 動功～
自発動

気功

オーストラリア先住民→気功 = 「夢みる力」

ハワイ→気功 = カフーナ

} 世界中に存在している。

(スワイショウというのは、腕を脱力して振る運動を繰り返すことで、腕、肩、腰などの筋肉、関節をほぐす運動の総称です。)

例) 両足を肩幅にし、足先を平行にします。膝は少しゆるめにし、尻を突き出さず尾骨を垂らし、腰をどらさずにゆるめる。肩、肘をゆるめて、まっすぐに立ちます。この状態から両手をとるえ前後に振ります。

できるだけ腕に力が入らないよう、振り子運動をした方が「肩が」よくほぐれていきます。

両手を交互に前に出せば、これは歩いている時と同じで、これでも肩はよくほぐれます。

後ろに引く時に少し「引く」ことを意識し、前には押し出さず、自然な振り子運動にまかせます。これを「前に3、後ろに7」と表現します。肩が動いている為気が上がり易い一面があるので、足の裏のことを考えてやります。これを「下に7、上に3」と表現します。

〔1日 15分～20分 目安〕

こうした繰り返し運動の利点

- 1、からだの内側からほぐす力を引き出して、無理なくほぐす。
- 2、単調な繰り返しの刺激によって脳が休息しやすい。
- 3、からだはその運動によって変化していく様子を理解していくことができる。

変化の目安

- A、肩が温かくなり、油をさしたように滑らかになる。
- B、肩甲骨のあった肩背部がほぐれてくると、心臓が楽になり、心臓のまわりが広々としてきたように感じる。
- C、背と首がほぐれると、心臓が血液を上へ押しあげるのに高い圧力を加える必要がなくなると、心臓の負担は減る。(血圧の下がる人もいる。)
- D、逆に頭にあがった(頭にきた)気血は下がりやすくなり、しばらく続けると頭がクールに、澄みきった境地になってくるのがわかる。
- E、肩の前面の鎖骨の周辺はふだん肩こりとして意識されにくいですが、意外にこっているもので、対人関係の悩みはたいていここのこりとして現われる。鎖骨周辺がほぐれてくると、肺が楽になり、呼吸が深くなり、自信が付き、強いパワーを出せるようになる。
- F、中国医学では「肺と大腸は表裏一体」と考える。便秘と肩こりが一緒にやってくる。ここでは、肩をほぐし肺を楽にすることで腸を動かし、整える。
- G、腕の経絡の流れがよくなり、掌のツボが開かれて「気を感じやすい」掌になる。
- H、腕の運動の反作用で腰が自然に、わずかに前後に揺れて背骨のゆがみを整えていく。

この他に「ゆすり」とか「 balan balan と叩く」などがあります。

リラックス = 中国語で「放松」 fansong

「放」 = 握っているものを放す、もとのままに放置する

「松」 = 鬆の略字で、やわらかくて穴がいっぱい開いたようになってる

リラックスした状態を「^{きこうたい}気功態」といいます。

^{しょうせい}松静自然 = 意識が自然で過剰にならず、何が起こるか待っている状態

リラックスによって気の流れが変わります。緊張が抜けない状態というのは、「気が上がった」状態です。

気が上がることは悪いことではなく、使えるエネルギーが多くなるということなのですが、「腹ができこえない」状態だと自分でうまく

コントロールできず、のぼせたり いらいらしたり、頭が空転したりします。

「松静自然」になるにつれて、気を降ろそうなどと思わなくとも自然に気は丹田に降りていきます。

これはリラックスのもうひとつの目的であり、気功をしていく上で「は決定的な出来事です。」

調身 ... からだのリラックス (姿勢と動きを通じて)

調息 ... 呼吸のリラックス (呼吸法による)

調心 ... 心のリラックス (意念による)

^{しょうきんどう}松緊度

リラックスした中にしまった感じがあり、しかし、それはこわばった状態ではない。しまった状態の中にリラックスした感覚がひろがっている。しかし、それは無かなたるみではない。

^{ちやうちやうしき}

「吊頂式」足を肩幅に開き、膝をわずかに曲げ、尾骨をたらし、腰をゆるめ、肩が緊張せず、頭のマッペンが上から吊られたような感じで、全身の重みを感じながら立ちます。重さを感じているので、それ以上の力はどこにも入っていません。腕は腕の重さで肩から垂れている。

(頭はリラックスすると涼しくなり、足はリラックスすると温かくなる。)

ほう.しょう.こう.
「**放松功**」… 意念によるリラックス

すでにゆるんだ状態をイメージし、「ほら、ゆるんだよ」と言ってやると、からだの方も安心してゆるむ、というわけです。

三線放松功 これだけをする場合 20分かけてゆっくりして 後10分ほど立つ

① 気持ちを楽にして、ゆったりと立つ

足は肩幅、目は閉じる、額をゆるめ 横に広がる窓が開いていく想像

② 頭から順に、からだの前部をゆるめていく

目もと、口もとがゆるみ、ちょっと笑う。のどゆるみ、胸が温かく、みぞおちゆるみ 心臓落着く

胃が気持ちよく動きだす、へそのまわりゆるみ 下腹がゆるむ。

腿の前面ゆるみ、膝脛がゆるむ。足がゆるみ 足の指先までゆるむ。

③ 後頭部から背中側をゆるめていく

百会から後頭部をおりて頭の疲れが抜けていく感じでゆるむ。

首筋がゆるみ、背中の肩背部がゆるむ。心臓の裏がゆるみ 心臓がほっとする感じ。

胃の裏がゆるむと、つかえが落ちたように楽になる。へその裏がゆるむと腰全体が温かくなる

お尻がゆるみ、腿の裏側がゆるみます。ふくらはぎ、踵がゆるみ、足裏がゆるむ。

④ 側頭部からからだの両側をゆるめていく

左右両側 いっぺんに意識を降ろす。耳の上側頭部がゆるみ、耳のまわりがゆるむ。

首の両側がゆるみ、肩がゆるむ。腕の力こぶから肘がゆるみ、掌がさらに温か

なってきます。前腕がゆるみ、手首がゆるみ、掌がさらに熱くなってきます。

掌から指先までゆるみ 次に腋の下がゆるみます。脇腹がゆるみ、腰骨まわり

そして腿の外側に熱いお湯が流れていくように感じます。脛の外側がゆるみま

くるぶし、そして足全体がゆるみます。

⑤ からだのまん中をゆるめていく

百会から^{おもり}錘を垂らし意識を下げる。目の奥、耳の奥、頭のまん中として
大脳からいうと下の部分から錘を垂らして眠りに落ちるとき^{おもり}の落下の感覚です。

首のまん中がほぐれ、胸のまん中がほぐれ、みぞおちの奥がゆるみます。

へそと腎臓のあいだ。下腹部のまん中、さらに会陰がゆるみます。

そのまましばらくのあいだ立ってみます。

— 収功 —

お腹の前で両手をこすり合わせる。
顔をなでおろし、目のまわりをマッサージしながら
目を開けて、意識を戻してください。

気功の第一段階

たんとうこう
「站桩功」

足を肩幅にし、ゆったり立ちます。両腕をだいたい肩の高さにし大木を抱きかかえるようにします。

肩肘は楽に落とし、掌は自分の方に向けるか、下に向けるかします。腰をどさず楽にします。

頭はまっすぐ、目はまっすぐ前を見るか、閉じるかします。最初5分位から始めて、だんだん長く立つ。

腕がうららようだったら少し低い位置でしてみます。(へそ〜目の高さ)

しんどくても形を変えずに、しかもリラックスする。時にかたの側で筋肉をシフトしてしまって無意識度の高い方に切り替えていきます。全身がもっと高度に協調はじめ、足の気が通ってずしりと大地に根をおろした感じが出てきます。これが「桩」の字の意味です。

意識の持ち方は自分が水に浮かんでいるとか、夜中に満月と向き合っていて静かな状態とか、海が広々と広がっているとか、気持ちのいいイメージをもつのがよい。

天地のあいだに立つパイプになっているのだという感覚です。

長時間義務のようにやるのではなく、気持ちのいい状態で、ちょっとやめたくないという気持ちで延ばしていくのがよいです。

背骨を整え、首・肩・腰をほぐし、全身の経絡を調整する
坐式の気功

○背筋は楽にまっすぐに、足・膝は肩幅にして膝がほぼ直角になるようにする。(イスにすわる)

1、腰を決めるのは難しく、あぐらは腰に負担をかけ、正座でも腰がぞりやすい。

頭のてっぺんが上から吊られているように、逆に尾骨を下に沈めて背骨が上下に引っ張られて、へその裏の命門がうしろにふわっとふくらむ状態が望ましいので、何度かチェックしながら続ける。

やや浅く腰かけ背筋を楽にまっすぐ、足先も開かず平行にする。手を中央で重ねてへそを温めぬように両手を下腹の前に置く。上体をゆっくり左右にゆする。からだの中に波が起きている感じで。

重ねた両手でしずかにへそのまわりをマッサージする。首はややゆるめて、上体が揺れるよりも少し外側にふるようにしてやります。尾底骨を軸とするメトロノーム運動と、首のつけ根の「大椎」を軸にする運動と、ふたつあります。(10分位続けるようにすると効果があります。)

効能

胃腸、腎臓、背骨が整い首・肩・背・腰がほぐれる、頭が休まる

2、同じ座わったままの姿勢で上体を前後にゆすります。



3、腎臓のあたりに掌を当ててみる。



4、鳥が歩く時のようにアゴを突き出すように前に落としていき、アゴを引いて大椎がぐっとう伸びるように引く。

首がやわらかく動き、背骨が波打ちます。(肩に力が入らないように注意)

効能 背骨の調整、各内臓の軽い自己マッサージ

2、視線を水平に移動させながら首を左右にまわす。



3、首をひねるとき、息を吸って真後ろを見るようにして少し止めてから、息を吐きながらもとに戻していきます。(右・左)

楽にいく方を主としてやっている、繰り返すうちにやりにくい方も上手にいくようになります。



4、首を楽に前にたらし、力を入れずゆっくりまわす。前から右、右から後ろ、左とまわします。首の自然にしたがうように動いてください。



5、首はまったく脱力させて、ぶらさげるようにし、上半身をゆったりとまわす。(左・右) 上手にいくと頭の緊張がとれ、あくびが出、涙がぽろぽろ出てきます。

脱力してやるには、首がずうとどこまでも落下するイメージでやるとよい。

○ 首をつまんで、ゆるめる。両掌を耳の後ろに当てて、そこから首の両側になであす。

○ 肩を引き上げ、首も縮める。ぱっとゆるめる。

○ 肩の高さに肘を上げ、上腕を立てて拳を握ります。そのまま大きく円を描いて前から上、後ろとまわします。(3く3運動)

○ 両手を上に突き上げる動作でストレッチをする。

○おなかの前で両手の指を組み、組んだ手が上に吊り上げられていく。

(いっぱい伸びているかどこも緊張していない)

尾骨と掌が上下に引っ張り合うように伸ばす。

ボールを頭の上でつかんでゆっくり下におろしてくるようにする。

○顔のマッサージ

ほほのまわりと目のまわりを円を描くようにマッサージする。

○髪を両手でかき上げるようにし回転しながらあごのラインを通して前に抜ける動作をする。

○頭、首、肩を指先でぱらぱらと叩く。

○足のマッサージ

1. アキレス腱と膝裏を伸ばす。

2. 足の質えゆすり。

3. 足を叩く。(掌の適当に踵を叩く)

○目を閉じてポカーンとする。

— 以上 —

気感

温かい感じがある

冷たい風が吹いているよう

蟻がはうようなむずむずとした感じ

磁力のように引き合ったり反発しあったりする感じ

電流を通したようにビリビリする

膜に包まれたか、粘性のある液体の中で動かしているよう

気感が深まれば、気の動きをコントロールすることができます。コントロールといっても気の動く方向に心を動かすことで、一例として、心を「丹田」に集める意守丹田法がありますが、この心の動きがさらに心と体にリラックスをもたらすというように、

リラックス → 気の体感 → 心の誘導 → リラックス

のサイクルは、気感を深めながら進行していきます。

一呼吸法一

○合掌呼吸

両手を向かい合わせ、あいたを1センチ程開けて合掌する。

中指のあいたから息を吸い、また息を吐くというイメージをする。

○開合呼吸

息を吸いながら掌のあいたのボールがふくらむような感じでひろげていく。

息を吐きながら掌中の球が小さくなって、掌が寄っていく。

「開」= 気の拡散、膨張、運用 「合」= 気の集中、凝縮、培養

○昇降呼吸

おなかの前でボールを抱き、下から支えるように掌を上に向けボールを持ち上げていく。浮いてくるボールを押さえるように下におろす。

えなんじ こんとん
「淮南子」の中で「源初の混沌」というのがあり、軽く透明な気が上昇して天ができ、重く濁った気が下降して地ができました。

昇降呼吸は天地創造のパフォーマンスなのです。

◎胸の手当て、へその手当て

臆中というツボに両手を重ねて当ててみます。

掌の中央の労宮、外労宮と内外合計4つの労宮が重なって臆中と向き合うことになります。

労宮はからだの中でもっともよく気の出る部分だとされています。

男は左手が下、女は右手が下に来るのが基準になっています。

又、日の出から日没までは左手下、日没から日の出までは右手下というルールもあります。

上丹田 = 脳

後丹田 = 命門

中丹田 = 臆中の奥

前丹田 = へそ

下丹田 = 関元

人間の肺には7億5千万の肺胞があるが、普通の場合一生かからずともそのうち1億5千万程度しか使わないのだといわれています。

つまり普段の呼吸では肺の5～6分の1程度の表層しか換気していない。横隔膜を使ったいわゆる腹式呼吸をすると、肺が下から動かされるので状況は変わり、無意識に腹式呼吸ができるように身につけると、スタミナと集中力とは一変します。

P45裏 解説あり

「消耗すれば酸素が入ってくる」から「消耗が減って酸素の吸収力は増す」へ変換されれば、脳の能力を高め、脳細胞の酸素が通わないことによる死滅を遅らせることになります。

◎ 邪気を出す呼吸

みぞおちに両手の指先を当て、ハーッと息を出しながら上体を前に倒していく。鼻から自然に吸いながら起きてくる。

(3分～5分間)

効能 胃が楽になり働き出す、太陽神経叢があり神経系全般が調う。

。後ろにのけぞる時、吸い込んだ息が脳に入り脳のひだひだを洗うように想像し、その洗った水をまた吐いていくイメージをする。これが「脳を洗う呼吸」です。

(响)

◎ 吐音呼吸

肝 嘘 xu (シュー)

心 呵 ke (ホー)

脾 呼 hu (フー)

肺 呬 si (スー)

腎 吹 qu (チュー)

三焦 嘻 xi (シー)

三 焦 肝
六 字 訣

特定の音を特定の臓に響かせると即効的な効果がある。

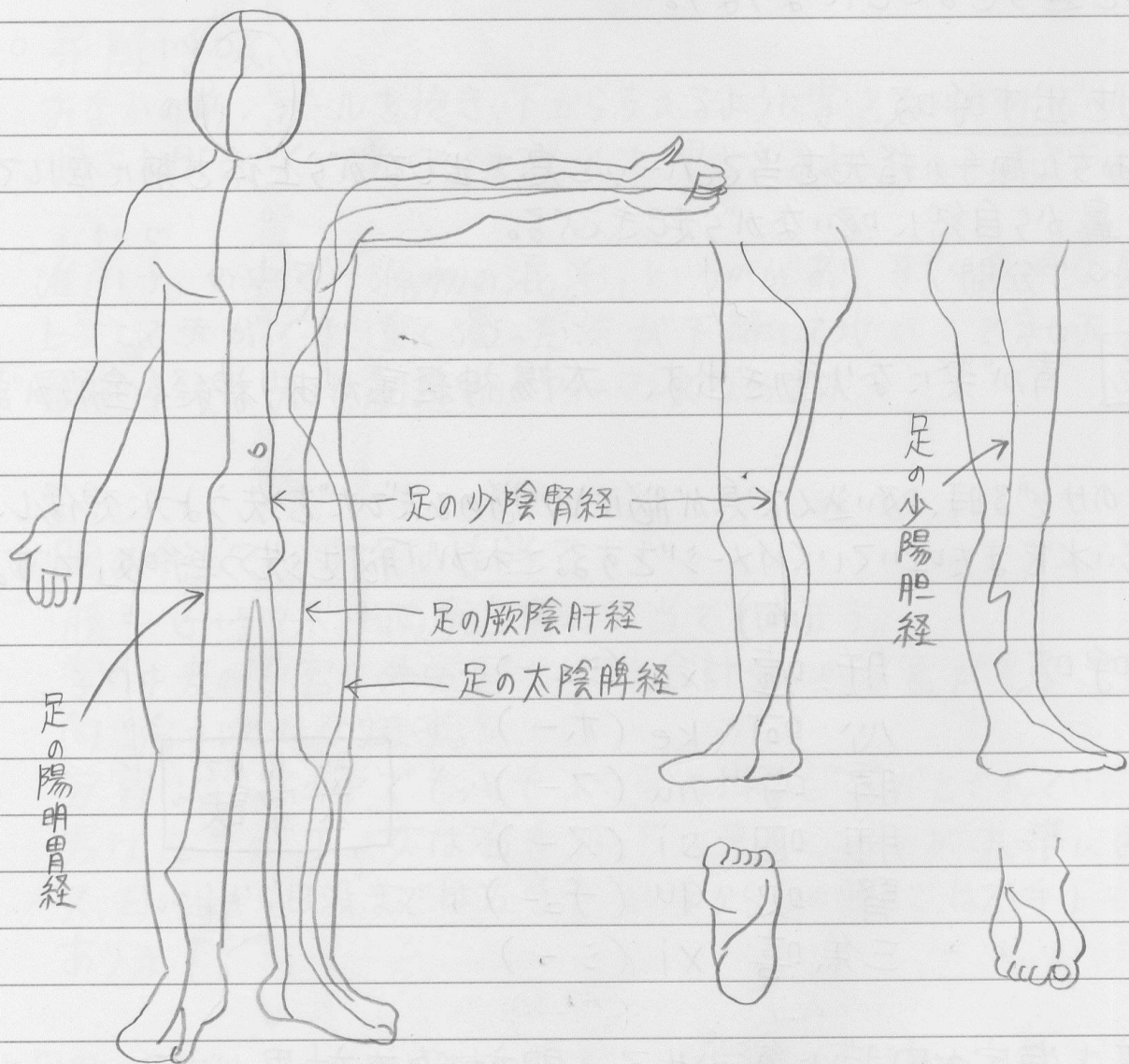
一 経絡を通す一

手の三陰三陽

- | | | |
|----|---------|---------|
| ①前 | 手の太陰肺経 | 手の陽明大腸経 |
| ②中 | 手の厥陰心包経 | 手の少陽三焦経 |
| ③後 | 手の少陰心経 | 手の太陽小腸経 |

足の三陰三陽

- | | | |
|----|--------|---------|
| ①前 | 足の太陰脾経 | 足の陽明胃経 |
| ②中 | 足の厥陰肝経 | 足の少陽胆経 |
| ③後 | 足の少陰腎経 | 足の太陽膀胱経 |



る ちゅう
「流注」

・十二経絡は手の陰経から手の陽経

手の陽経から足の陽経

足の陽経から足の陰経へとつながっていきます。

・督脈は「陽経の海」 任脈は「陰経の海」と呼ばれています。

・衝脈は「経脈の海」

・督任を通す気功を「小周天」と呼びます。

・衝脈を通すことは亀蛇気功や外丹功では非常に重視されます。

・手と足の同じ名前のついた経脈は互いに関係があり、「同気相通」
といえます。

たとえば手の太陰肺経と足の太陰脾経は「同気相通」なので、
肺の病気を脾を元気にすることで治す場合もあります。

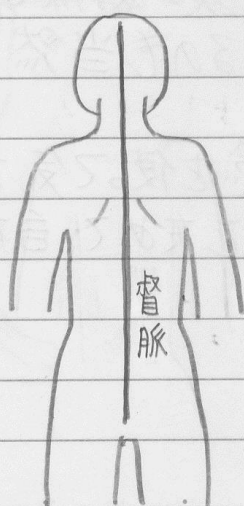
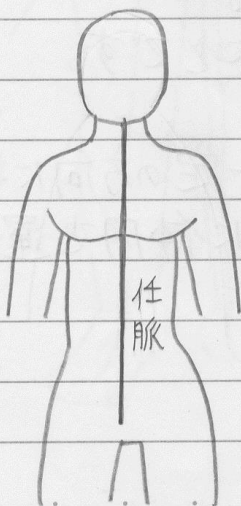
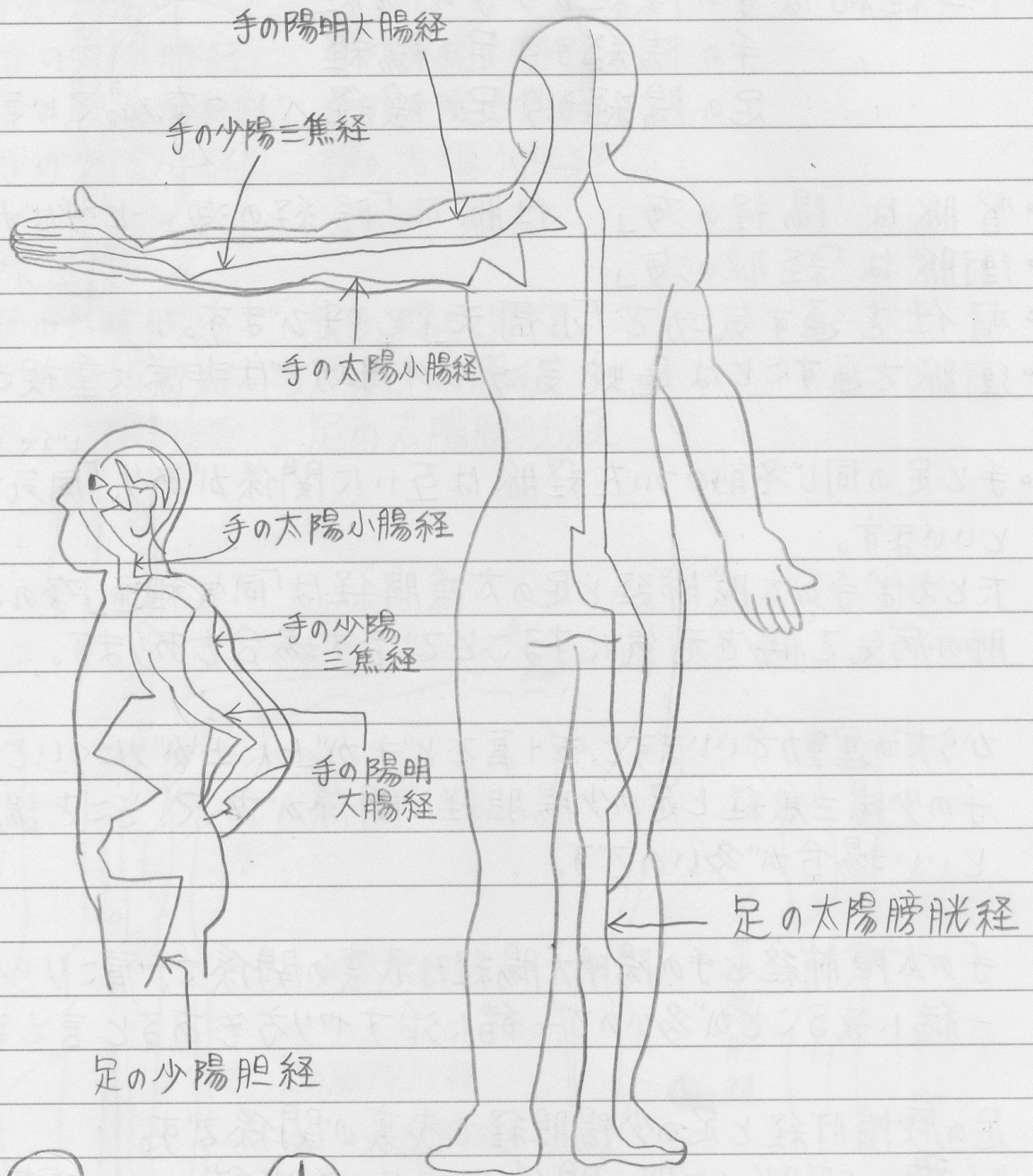
からだの運動でいいますと、五十肩など手が上に上がりにくいというのは
手の少陽三焦経と足の少陽胆経に関係があって、そこを調整する
といい場合が多いのです。

手の太陰肺経と手の陽明大腸経は表裏の関係で、肩こりと便秘が
一緒に来ることが多いので一緒に治すやり方もあると言えます。

足の厥陰肝経と足の少陽胆経も表裏の関係です。

腎臓と膀胱が深い関係があるのも当然のことです。

・意念を集中することを意守^{いおん}といい、意念を使って気を一定の方向に導く
ことを行気^{ぎょうき}といい、丹田の中に気をためて、自在に体内を運行
させるやり方を練気^{れんき}といいます。



— 入静状態 —

入静というのは気功によって得られる脳の特殊な状態のことで、何事も気がついていないが気をとられない状態になることです。

「部屋の中で針一本落ちてても分かるが、耳元で鐘を鳴らされても驚かない」という表現がされます。

意識と無意識が高度に調和した状態、無意識の機能が高まった状態と考えられます。

経験を積んでくると、意識がさらに深まっていて、自分の内部の未知の領域への旅が自然に始まっていきます。

普通は、自分があえて忘れていた体験、思い出したくない体験などがもういちど浮かびあがってきて苦しめたりします。

この間までの快感はどこの？という感じです。しかしこの自分自身の「景」と向き合っていくと、自分の心がもっと深いところで調和がとれていくことがわかります。

こうした内部の現実の現われを気功では「内景」といいます。

「内景」との対話は自分の大掃除であり、「自分らしさ」をもういちど見直して再編集してみることを意味します。

このあたりにはさまざまな幻覚を見たりもします。

心理学でいう「自伝的無意識の領域」です。

やがて誕生前の体験にまで行き着いて「旅」は深まっていくのです。

再編集の過程は相当長期間続き、ある時期にすると内部と外部が一致してしまう世界に抜け出たときに、「悟った」ということになります。

「入静」などというのは社会の常識的判断を放棄した状態ですから、一種の病気に違いありません。気功が「予防医学だ」といわれるのは、実は病気を演ずることによって病気の必要を減らしているのです。

— 気功の習慣化 —

気功をやっていくには、中国ではどうしているかという点、
たいていは毎朝です。

ひとつの、たとえば「大雁功の第一ステップの六十四式」を覚える
のに毎朝二時間して 60日 という風に講習会の案内がよく公園
に貼ってあります。

1日の内で練功する時間を決め、その間は集中しきって、本当に
深い気功状態あるいは入静状態を体験することを目的にします。
それが習慣化していくときに大きな力になります。

昼間都会を歩いていても、たとえば百会がすり鉢状に開いて、
そこに真、暗な星空が現われ、星々のエネルギーが百会を通して
入ってくるときっちりイメージできれば立派な気功だそうです。

大手を振って歩くだけでもスワイショウになれます。

だんだんに自分のからだといつも対話していて、気持ちや、むしろ
遠くの世界のことも考えるけれど、絶えず自分の現在に帰ってくる。
それが習慣になってしまうときに人生は変わり始めます。

一応気功をやっています、と言えるようになるのは 3年 続くことが
目安です。

例) 簡化太極拳二十四式 → 四十八式 →

三十二式の剣 → 八十八式 …

↳ 陳式簡化 …

心のコントロール — 静功 —

人間の心は時間と空間を自由に超えてさまよえるがゆえに、自分自身の現存在と無限に離れていってしまいます。

本当は存在の領域で「世界とつながっているはず」なのに、存在を脇において心だけがいわば「記号化された世界」をさまよってしまうところにいろいろな問題が生じてきます。

結局、情報処理の根底にあるのは自分に有利なようにというエゴがあるので、それは「配慮的世界」のことなのです。

「配慮的世界」というのは、あれこれと気配りをするがその目的は自分がよく思われることにある、という気の使い方です。

実は我々の日常意識というのはほとんど「万人が」そうなのです。

ハイデガーも、人は配慮 (Sorge) の世界にとらわれて存在を見失っている、存在に耳を傾けよ、ということを行いました。

これは静功の目指すものと同じです。配慮の世界から抜け出して、心の力を「存在の現在」に向けることで、ふだん見えているのとまったく違う、生き生きとした生命の連鎖の世界が見えてくるはずだということなのです。

このことを昔から中国では「心猿意馬^{しんえんいば}」と言ってきました。

静功とは、坐るときに坐っているというリアリティを味わう、それによって意識の別の層に入っていくということなのです。

気持ちがあちこち飛んで落ち着かないときにはへそに集中するのがよく、気持ちが落ち込んで眠くなったり昏沈していきそうな場合は鼻に集中して呼吸を意識した方がいいです。

雑念もまた存在しているので排除はできませんが、それに引っぱられていかない、そういう不動心がだんだんに作られていきます。

—— 気功の注意点 ——

リラックスは、あらゆる場面での最適の緊張ということです。
その修練には果てしがありません。

何につけ敏感な人は、気をコントロールできる前に他からの気の影響を受けやすく、環境変化に対して自分を一定の状態に保持できなくなってしまうたり、「邪気」を受けて深いダメージを受けたり、「霊症」を受けたりということになりやすいタイプの人があります。

自己救済ができなくて他人を救済をしようというのは空回りになりやすい。

救済どころか、そういう人が成功すると精神の収容所を作ってしまうやすい。

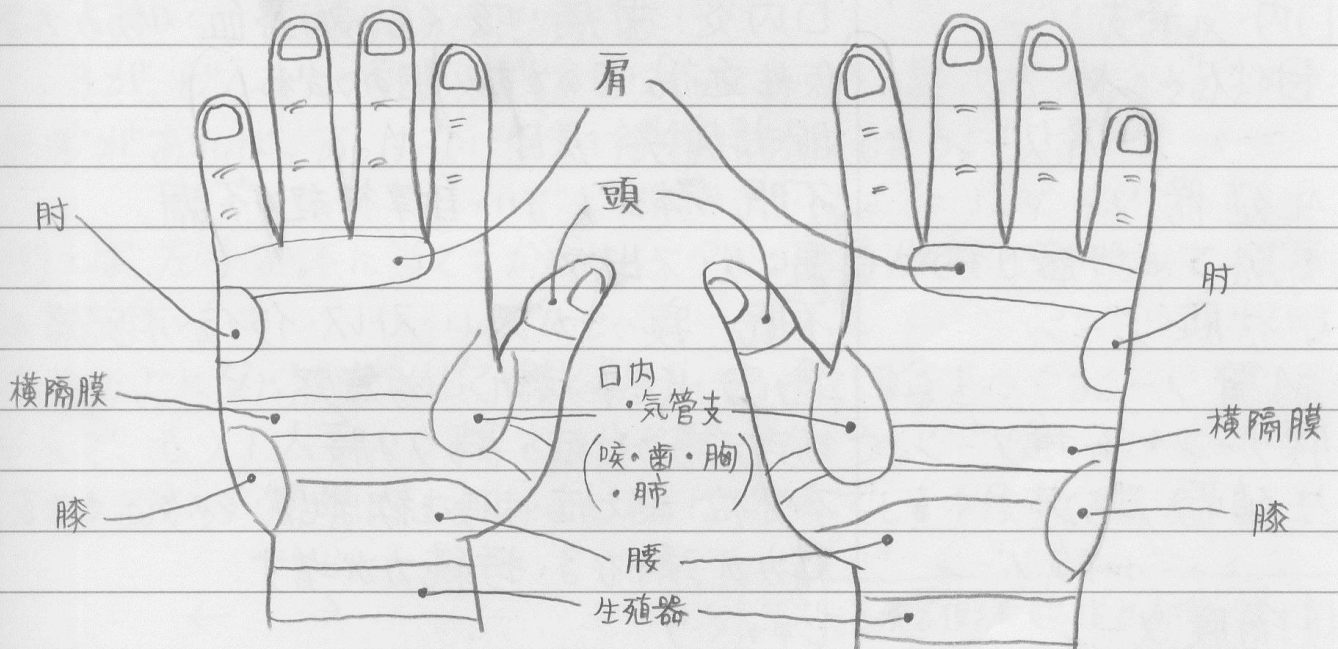
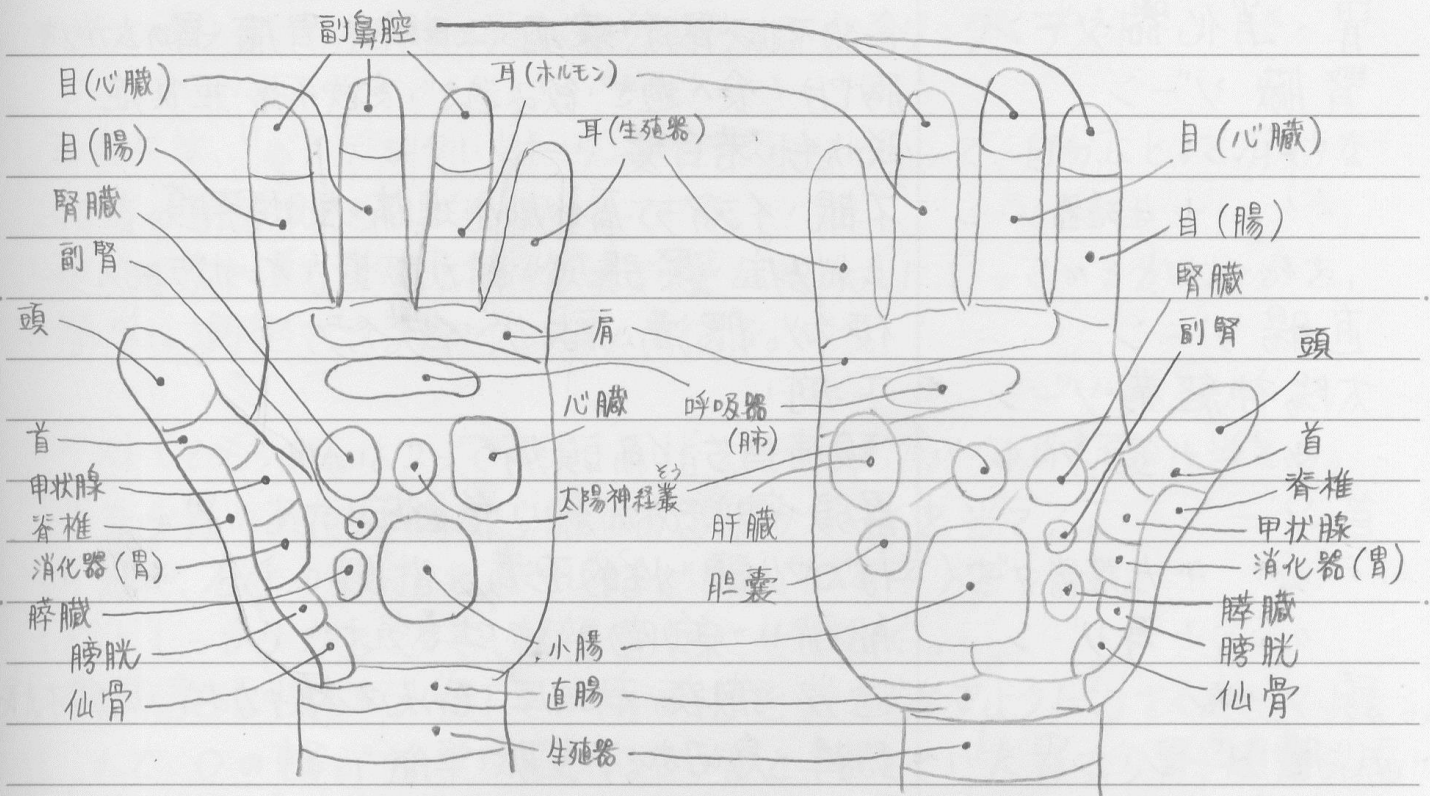
「ほら、お前連のためだよ」という押しつけになりやすいのです。

かといって自己救済にしか興味が無いのはただの自己欺瞞になりやすい。

正常反応	異状反応
①腰部、下腹部および四肢が温くなる。	①頭痛、頭が重い、目まいがする。
②微汗がでる。	②呼吸が早くなる、息苦しくなる。
③唾液が増加する。	③口が渴き、のどが痒くなる。
④胃腸のぜん動が早くなる。	④心臓の鼓動が早くなる。
⑤食欲が増進し、体重が増加する。 (食欲のない人、やせた人の場合に特に明らかな)	⑤腸が膨る。
⑥夜ぐっすり眠れる。	⑥しばしば不眠になる。
⑦皮膚が痒くなる。(虫がはうような感覚)	⑦意識もうろうとして眠たがる。
⑧筋肉が微動し、関節が音をたてる。	⑧体の動揺がある。
⑨頭脳明析、精力が充実する。	⑨気が下腹部から上に向かう感じがする。
⑩その他、各種の快い感覚(温水が流れる感覚、春の日に氷がとける感覚など)がある。	⑩体が下に沈む感じおよび両肩に重圧感がある。

左の手のひら

右の手のひら



左の手の甲

右の手の甲

手の反射区の効能

胃、消化器ゾーン	食欲不振、胃弱、深酒、二日酔い、胃痛、胃のムカツキ
腎臓ゾーン	胸やけ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、食欲不振、拒食症
〃	脱け毛、若白髪
〃 + 生殖器ゾーン	不眠、イライラ、肩こり、生理痛、生理不順
〃 〃	上がり症、緊張感、精力減退、インポテンツ
直腸ゾーン	便秘、肥満、肩こり、イライラ
太陽神経叢ゾーン	下痢、
〃 + 頭ゾーン	頭痛持ち、偏頭痛
首ゾーン	胃弱、寝覚めが悪い、低血圧
〃 + 生殖器ゾーン	ぼんやり頭、性的不満
〃 + 耳ゾーン	船酔い、乗り物酔い、吐き気
頭ゾーン	過労、徹夜、高血圧、もの忘れ、集中力不足、成績不振
心臓ゾーン	動悸、息切れ、不整脈
副鼻腔ゾーン	アレルギー性鼻炎、花粉症、クシャミ、鼻水
肺ゾーン	風邪、気管支炎、咳込み、痰
口内、気管支ゾーン	口内炎、歯痛、咳、くしゃみ、鼻血、喉のつかえ
目ゾーン	仮性近視、目のがすみ、目のつかれ
〃 + 肩ゾーン	眼精疲労、涙目
生殖器ゾーン	不眠、体がだるい、自律神経の不調
肩ゾーン + 肝臓ゾーン	肩こり、ストレス
甲状腺ゾーン	不眠、寝つきが悪い、ストレス、イライラ、不安感
副腎ゾーン	夏バテ、仕事疲れ、倦怠感
腰ゾーン + 脊椎ゾーン	筋肉、筋の炎症、ギックリ腰
生殖器ゾーン	不感症、冷え症、相手を欲ばせる、その気にさせる
〃 + 頭ゾーン	精力が強くなる、持続力が増す
横隔膜ゾーン	しゃっくり
耳ゾーン	貧血、めまい、立ちくらみ

※わからなかった体の悪い部分を知るオーリング・テスト

正式には、「バイデジタル・オーリング・テスト」といって、自分にとって有効な物質の簡易測定などに使われている。

薬の処方や漢方薬などの物質や量がその人に合っているかどうかを、簡単に測定できるというシステムである。

テストしてもらう人は立って、左手の指をテストしたい体の部分に当てる。

胃なら胃のあたり、腸なら腸のある部分に指を当てる。

そして、右手の親指と人さし指で「輪（Oの字）をつくる。

指にしっかり力をこめて、輪を固定させておく。

そして、もう一人の人は、その輪の指を引き離すように力をこめて引っ張る。

これで、Oの輪が簡単に離れるようだ」と、当てていた胃なら胃、腸なら腸に異常があるということになる。

自分で、本当に健康に自信のある部分に当てていると、指を引っ張られても「ぐいっ」と元々張れるものだ。

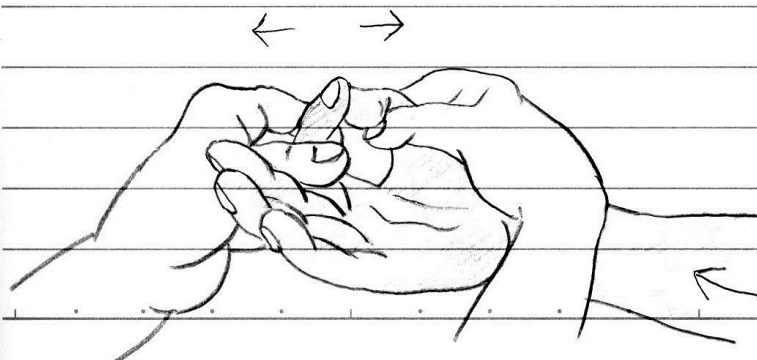
ところが、どんなに元々張って、輪をつくらせておこうと思っても、体のその部分に異常があれば、あけないくらい簡単にあいてしまう。

例えば、左手を体に当てるかわりに、タバコや毒物などを握って試してみるとよい。

左手の上にタバコをのせて軽く握り、右手で「輪をつくる。

それで、もう一人の人に輪を引っ張ってもらう。

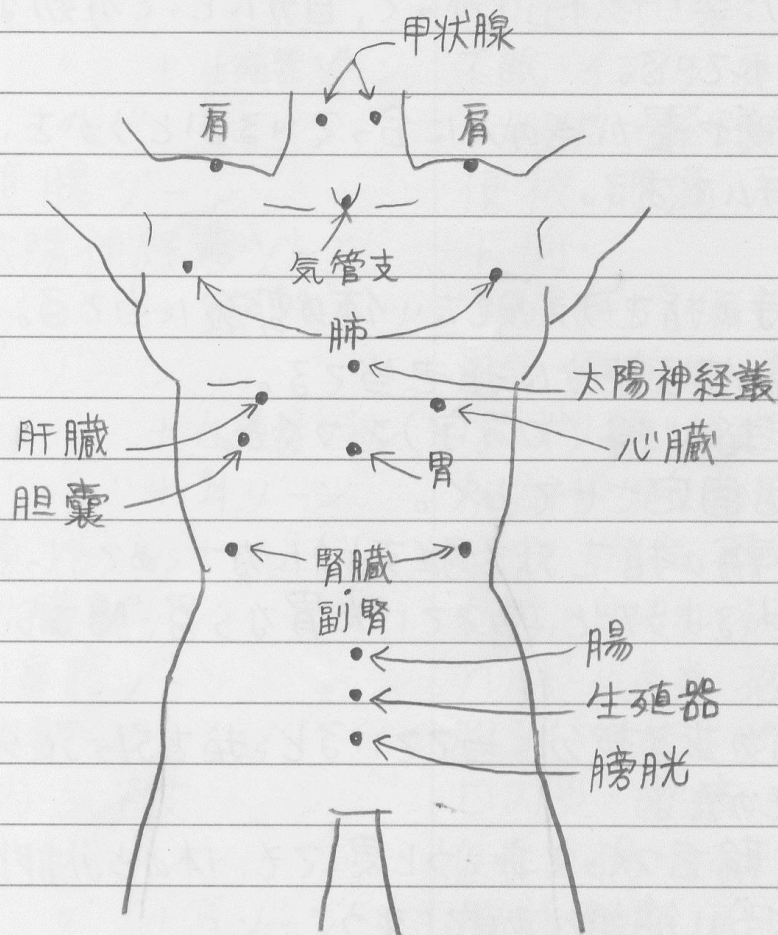
あきれるくらい簡単に、ヒョイッと輪は離れてしまうはずである。



テストをする側も親指と人さし指で「輪をつくり、相手の親指と人さし指に引っかけて引っ張る。
このとき必ず「左右水平に力を入れる。」

テストを受ける側の利き腕

0-リングテスト チェックポイント



各部を人さし指と中指の先で軽く触れて行くと、その健康度がチェックできる。

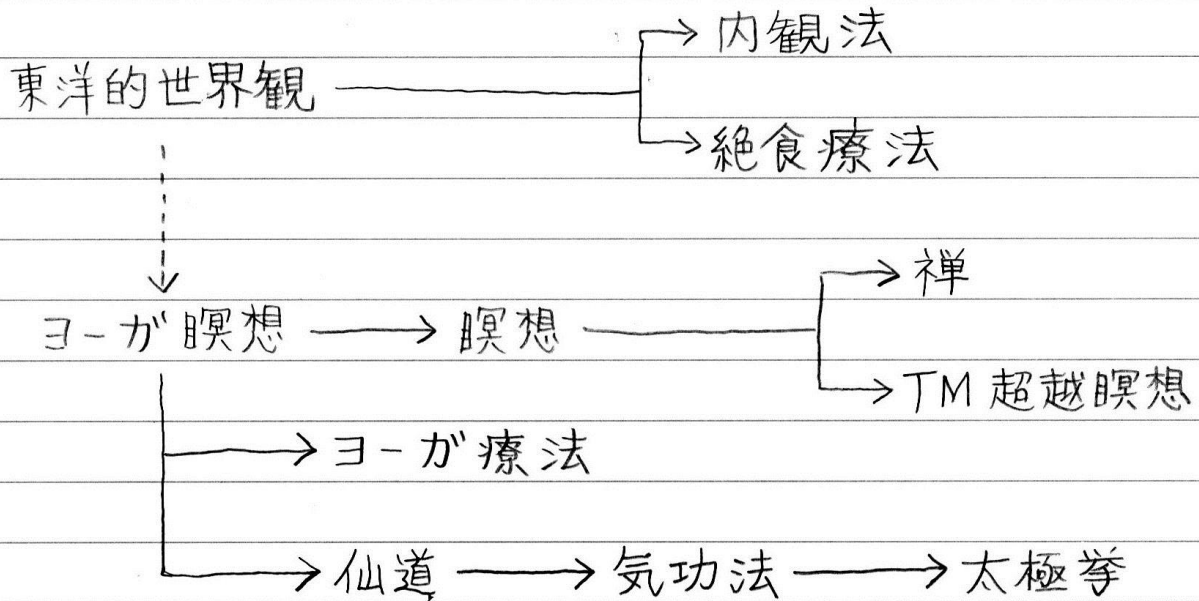
(衣服の上からでも
がまわない)

正確に行うための6つのポイント

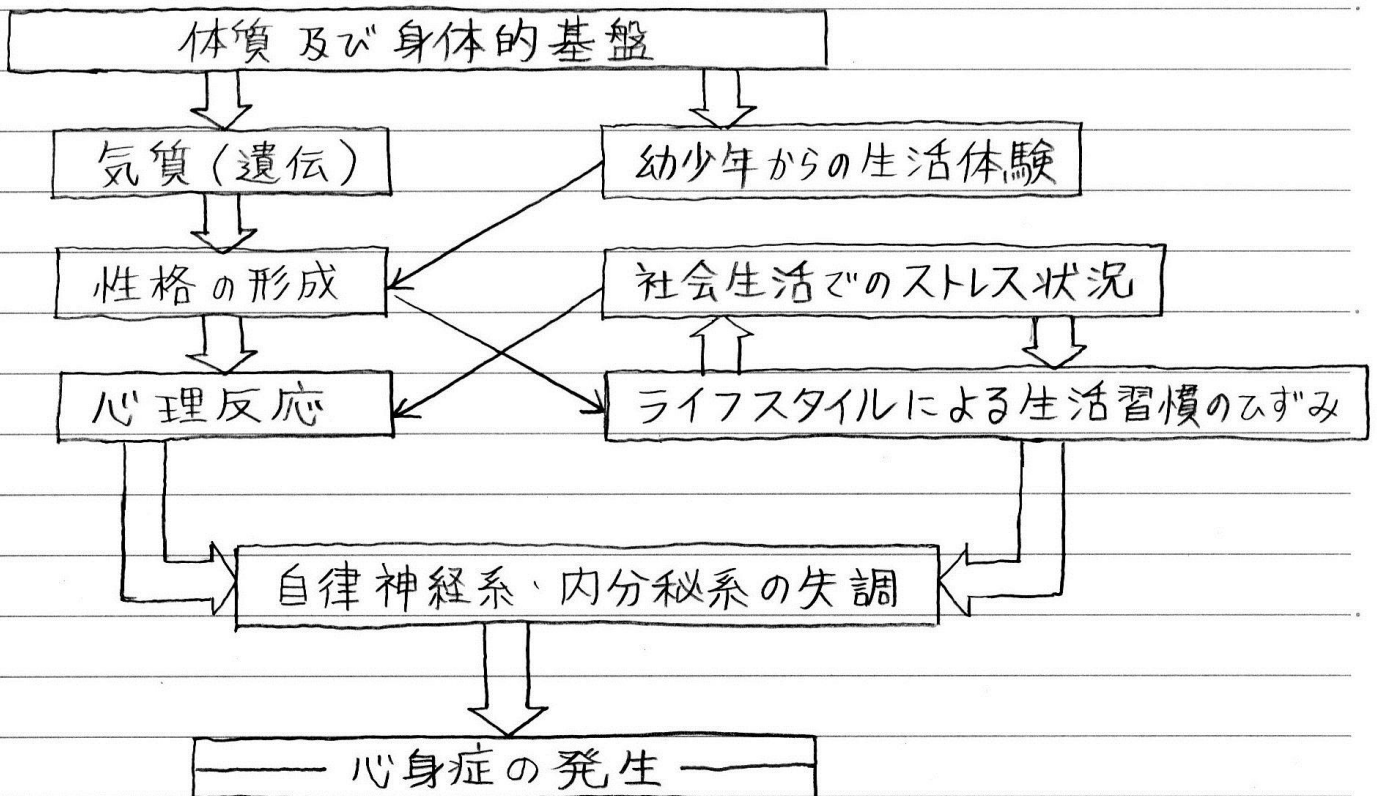
1. 身につけている金属 (時計、指輪、眼鏡、ベルト など) は全て取りはずす
2. なるべく同じ身長、体重の人と行う
3. 静電気を帯びた合成繊維やカーペットの上は避ける
4. 両足は少し開き、まっすぐ前方を向く
5. 両腕は脇から約20cm 離す
6. 必ず利き腕で丸い輪をつくる

—— 心的療法と心身症 ——

東洋的心理療法



心身症の成立要因 メカニズム



心身症の分類と種類

①循環器系	本態性高血圧症、本態性低血圧症(低血圧症候群) 神経性狭心症、一部の不整脈、心臓神経症
②呼吸器系	気管支ぜん息、過呼吸症候群
③消化器系	消化性かいよう、かいよう性大腸炎、過敏性腸症候群 神経性食欲不振症、神経性おうと症、腹部膨満症
④内分泌代謝系	肥満症、糖尿病、心因性多飲症、甲状腺機能亢進症(バセドウ病)
⑤神経系	偏頭痛、筋緊張性頭痛、自律神経失調症
⑥泌尿器系	夜尿症、インポテンツ、過敏性ぼうこう
⑦骨筋肉系	慢性関節リウマチ、全身性筋痛症、脊椎過敏症、書痙 痙性斜頸、頸腕症候群、チック、外傷性神経症
⑧皮膚系	神経性皮膚炎、皮膚掻痒症、円形脱毛症、多汗症 慢性ジンマシン、湿疹
⑨耳鼻咽喉科	メニエル症候群、咽喉頭部異物感症、難聴、耳鳴り 乗物酔い、嚔声、失声、吃音
⑩眼科領域	原発性緑内障、眼精疲労、眼瞼けいれん、眼ヒステリー
⑪産婦人科	月経困難症、無月経、月経異常、機能性子宮出血 更年期障害、不感症、不妊症
⑫口腔領域	特発性舌痛症、ある種の口内炎、口臭症、唾液分泌異常 咬筋チック、義歯神経症

(以上の疾患には心身症としての病態をもつものが多い)

(日本心身医学会の資料から抜粋)

呼吸法の種類

自然呼吸法 ... 日常の呼吸法を変えず、静かで均等な呼吸を繰り返す。

深呼吸法 ... 意識的にゆっくりと大きな呼吸(深呼吸)をする。

腹式呼吸法 ... 息を吸い込むとき、胸でなく、腹を除々にふくらませながらゆっくりと吸い、はき出すときはゆっくりと腹をひっこめるという方法。上半身の力を抜くのがポイント。

逆腹式呼吸法 ... 順腹式呼吸の逆で、息を吸うときゆっくりと腹をへこませ、はき出すときは腹をふくらませながら静かにゆっくりと息をはき出す。

この逆腹式呼吸は腰に力が入り、上半身の力が自然に抜ける。

この他に自然延長呼吸法、意呼吸法、停閉呼吸法、胎息法など色々あります。

・丹田呼吸法 ... 丹田を意識し、吸ったら少し息を止め、ふたたび長く吐く

・双丹田呼吸法 ... 額の真ん中から気を取り入れ、それを脳に送りこむイメージ
胸を通してふあっと丹田に落とすとイメージしながら鼻から吐く

・神亀呼吸法 ... 中腰で吐きながら上体を前に倒し「シン」とハミングし、次に息を吸いながら上体をゆっくり起こす(腹式呼吸)

・肛門呼吸法 ... (逆腹式呼吸) 余分な力を抜き、お腹をへこませ息を吸いながら舌をあごの歯裏側に付ける。両手で拳を握り、吸い息、喉後肛門をすぼめ引き上げるそのまましばらく息止める(おなかをふくらませる)ゆっくり息を吐く。

・発生呼吸法 ... お腹の上で両手をかさねゆっくり息を吐く。(シューイと声を出しながら) 体重を除々にかかとに移す吐ききったら肛門をすぼめ鼻からゆっくりと吸う。

・ヨガ呼吸法 ... 口をすぼめ息を吐く、鼻から息を吸う。少し息を止め数を4か5数える
また口元をすぼめゆっくりと息を吐く。

・聖十字架型呼吸法 ... あお向けで両うでを広げ両手は人差し指だけのばし、アゴを上げ背中腰部に当てる。両手を肩とヒジをつけ円を描くの脇の下におく。(腹へこませ胸を広げ息を吸う) 足首を上げて人差し指で円を描き両腕を開く吐きながら腹をふくらませる 3秒息止める
リラックス

・呼吸と腹筋 ... あお向けに寝て両ひざ立てる。上体を起こしながらゆっくりと両手で腹を押しながら息が出なくなるまで吐く、後ろに倒す際にまた息を吸う。

東洋医学の観察法「腹証」

・腹証は「みどおち」「中院」「丹田」の3ヶ所を観察することによって健康チェックする方法。

みどおち 精神の働きや気力のバロメーター

この部分を指の腹で軽く触れ、息を吐かせながら、吐く息の速度に合わせて軽く圧します。このとき圧せられても痛みや重みなどの不快感、異和感がなければ、精神状態は健全で、気力も充実しています。

逆に圧したとき、痛みや重みを感じたり、あるいは感じなくても硬さやしこりがある場合は、何らかの異常が潜伏しています。

その多くは精神的ストレスで肩こり、首のこりなど合併症状をともなう。

中院 みどおちとへその真中の部分で、生命力が豊かであるかのバロメーター

この中院の部分に指の腹を軽くのせ、吐く息に合わせて軽く圧します。

このときみどおちよりさらに深く指が入れば、生命力に満ちあふれた心身である証拠です。

重病人や死期が迫っている人は、例外なくこの部分が硬くなっています。

丹田 別名「気海」といわれ、体力の源としてのバロメーター

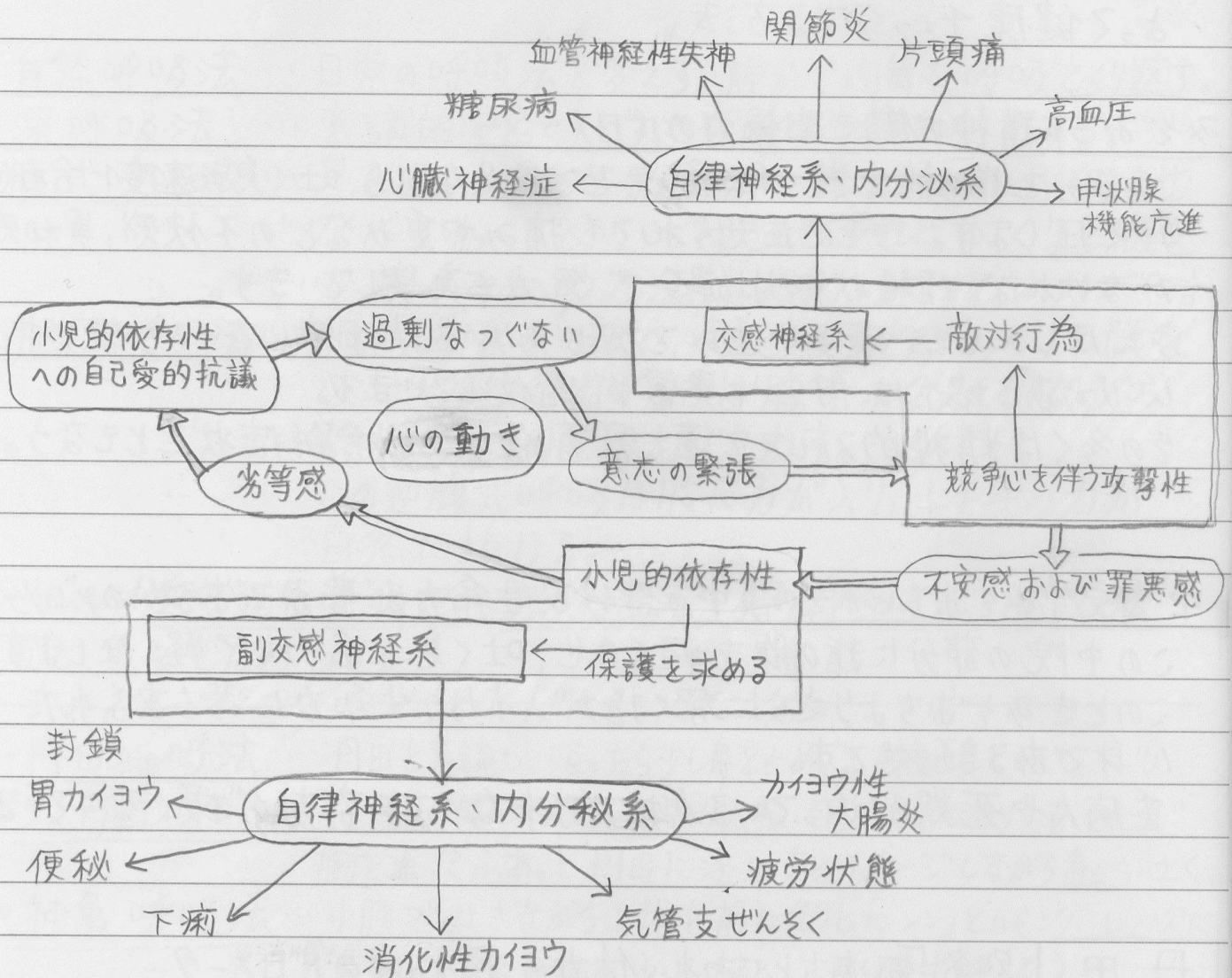
たとえば、体力が低下するとこの部分が硬く、弾力性がなくなっており、軽い疾患でもなかなか治らず、またインポテンツや精力の減退に悩む人は、すべてこの部分に弾力性を失っています。

弾力性とは、指の腹で圧したとき、指をはね返す力のことです。

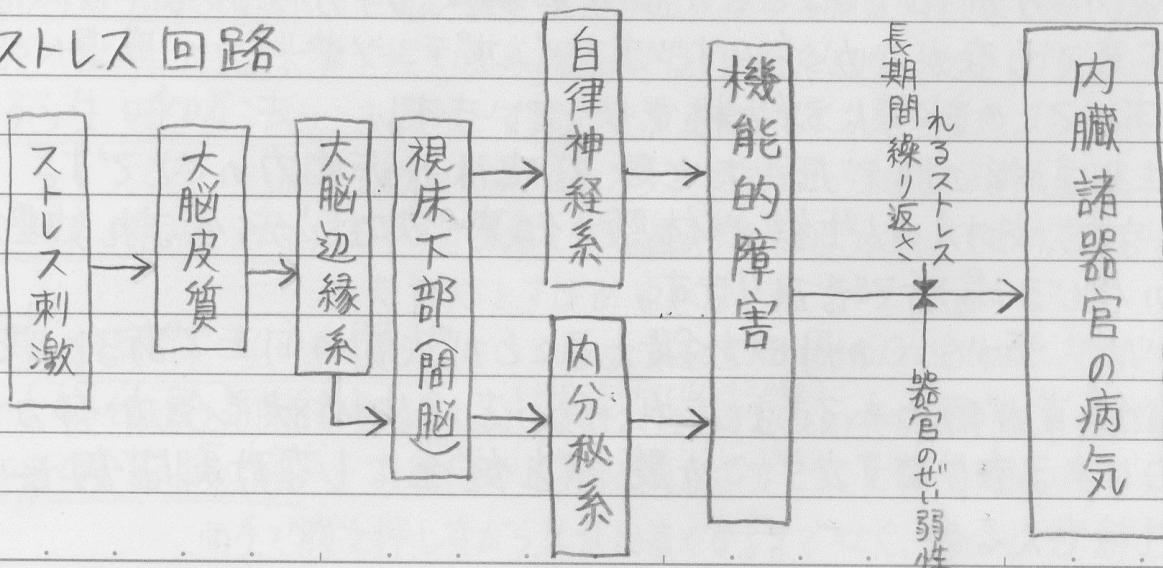
丹田はまた、その人の人生観や体験、知恵や知識から生まれる理念や思考の生じる場所でもあります。

東洋では古来から、この丹田を鍛えることが人間の向上であるとして、様々な修業が行われてきましたが、病いを治す秘訣も気力・体力・そして生命力にあるわけですから、この腹部を健全にしなければ何も解決しません。

心因と自律神経と心身症との関係

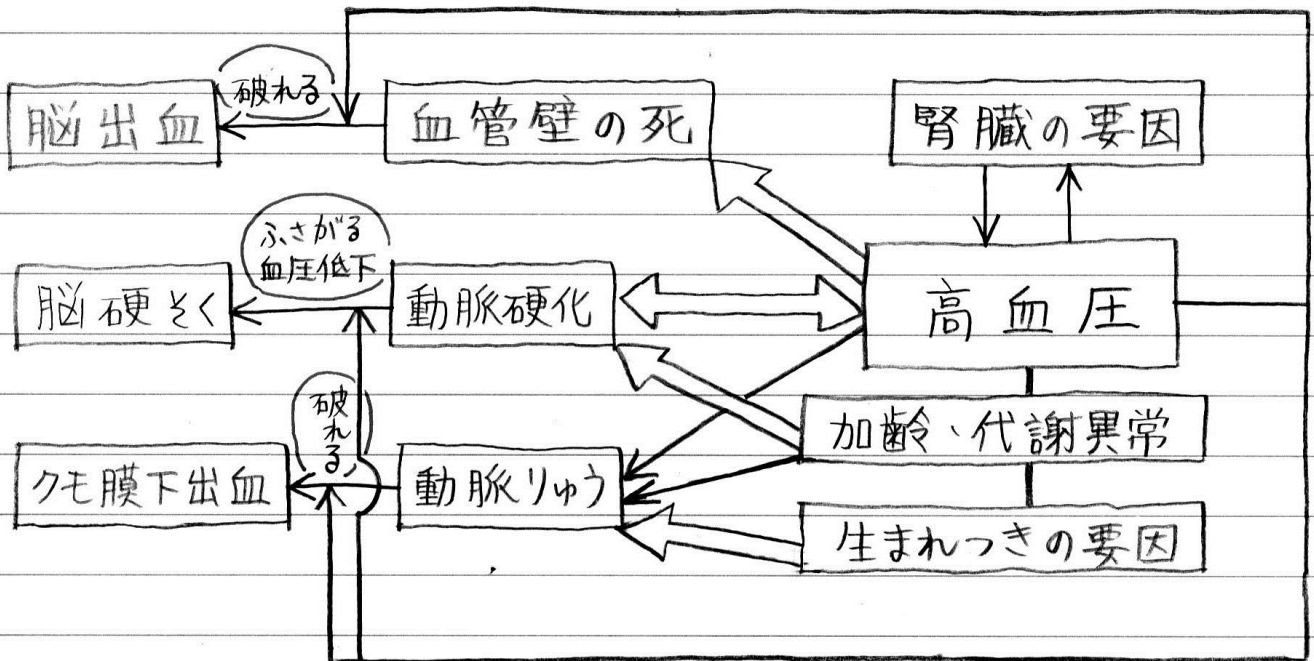


ストレス回路



高血圧と様々な病気の関係

← 強い関係



脳波の種類と特徴

名称/周波数	波形	生理的状態	心理的特性
デルタ(δ)波 1~4ヘルツ		熟睡	脳の完全な休息および 無意識状態
シータ(θ)波 4~8ヘルツ		瞑想 浅い眠り または入眠時	創造性、問題解決力、 未来指向力などの増大
アルファ(α)波 8~14ヘルツ		リラックス	心身とも緊張から開放 され、創造性、プラス志向が増大
ベータ(β)波 14~20ヘルツ		活動	活動の脳波であるが、過度 になるとストレス発生

20 Hz以上はガンマー波といわれ、のぼせてカッカとしたときに現われる。

気功運動中の脳波は、アルファ波優位になりサイクルが長く振幅も大きい。

シーター波 ~ ときにはベータ波が現われる場合もある。

特に11~12ヘルツのミッド・アルファ波が活発なときは、創造力、記憶力が
飛躍的に増大するといわれ、芸術活動や発明、発見のときの脳波
であるとされています。

気功法

入門プログラム 12ヵ月

第1段階、3ヵ月

10分 準備運動

10分 垂撐勢

20分 站桩功または三円式

第2段階、4～6ヵ月

10分 準備運動

20分 垂撐勢

15～
30分 気功太極十五勢
または 三円式

第3段階、6～9ヵ月

10分 準備運動

20分 垂撐勢

10分 站桩功

第4段階、10～12ヵ月

15～
30分 気功太極十五勢
または 三円式

15
～
30分 気功太極十五勢
または 三円式

10分 単重式站桩功

10分 站桩功

20分 垂撐勢

10分 準備運動

安定した姿勢のコツは？

気功鍛練の基本型

初級、站桩功 静功

すいとうせい
垂撐勢

とうあんせい
撐按勢

ていほうせい
提抱勢

ほうきゅうせい
抱球勢

うきあんせい
浮按勢

さんえんしき
動功 三円式

簡易気功法

スワイショウ
動功 甩手

①十分に腹へ力を入れるには、上体の重さが足のかかとに落ちるようにする。

②十分に腰に力を入れるには、上体の重さが足の爪先に落ちるようにする。

③腰を反ると胸が落ちてくるので、息を吸ったほうがよく、腹に力を入れると、それも胸が落ちてくるので、息を吐き出したほうがよい。

※つまり、腰と腹とに力を入れるさいに呼吸法を組み入れると正しい姿勢が生まれてきます。

型は気を100%体現するための目的、

手段であるからです。ポイントは、

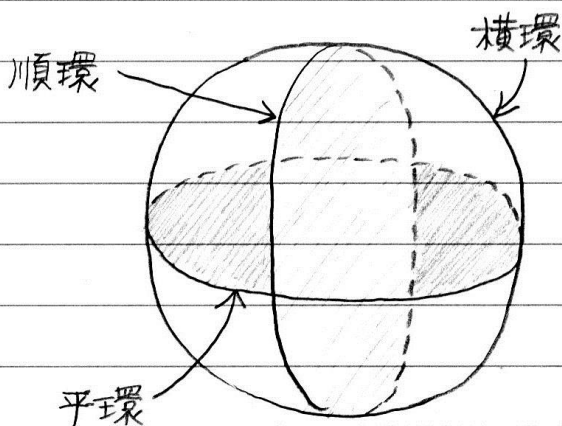
①頭→首すじ→上体(背骨)を真っ直ぐに。

②上半身の力を抜く。の2点です。

三円式

動功の基本訓練といわれる三円式は、図のような「順(前後立円)」「平(平円)」「横(左右立円)」の3つの環を両手で描くためこの名称がつけられ、三環による「太極」を表現しています。この基本三環から、気功運動のさまざまな方法が生まれ、無限の変化発展が可能となっています。

さらに進めると馬歩(いわゆる騎馬立ち)を多用し、運動量も数倍に増大させることができます。



大切なことは、内部の「気の勢い」に応じて自由に変化、展開していく。これが動きの本質であることを忘れてはなりません。

気功太極十五勢

第一式 調息寧神

呼吸および内気を整え、精神を安定する

第二式 分雲捧月

うす絹のような雲を分け、遠くに見える月をささげ持つ

第三式 左右托球

左に右に球を持ち上げてというイメージの動作

第四式 双手推山

両手で山を推すというイメージの動作

第五式 馬歩雲手

雲のように柔らかく大きく両手の円運動

「雲手」は太極拳でもおなじみの型

第六式 大鵬展翅

「大鵬」が翼を広げるというイメージの動作

第七式 紅龍探爪

赤い竜がツメをむきだすというイメージの動作

第八式 水中撫球

水中の球を大きく回すというイメージの動作

第九式 左右揉球

両手の下にある球を左右に押し回す

第十式 孔雀開屏

孔雀が大きく翼を広げるというイメージの動作

第十一式 白鶴亮翅

白い鶴が翼をきらめかせながら開く

第十二式 野馬分鬃

疾歩する野生の馬にまたがり、馬のたてがみを分けるようにして前方を見る

第十三式 双環套月

2つの環で月を囲む

第十四式 平臂起蹲

両腕を平らに伸ばし、腰を上下する

第十五式 大象活腰

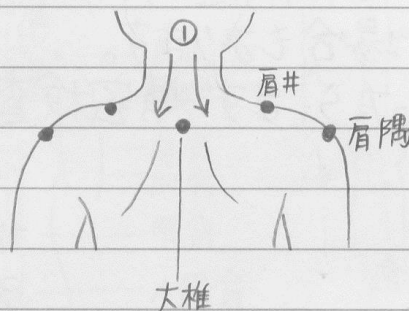
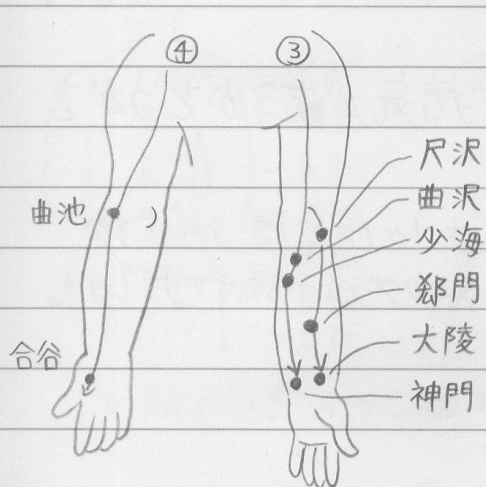
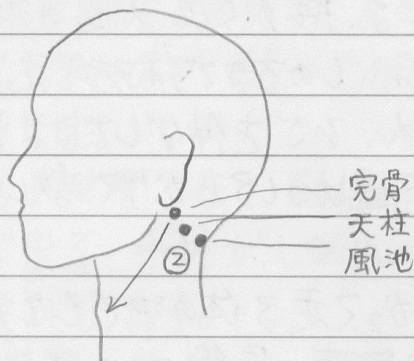
大きな象がゆらゆら体を揺らす

「鞭うち症」

捻挫は、関節が一過性に生理的限界よりも強く動いて、元にもどった状態を言います。

鞭うち症も、7つある首の骨のどれかが瞬間的に強く動揺し、その瞬間に、骨と骨を結んでいる靱帯やこまかく小さい筋肉が一時的に伸びた状態を指しています。

靱帯や筋肉が元にもどるあたりに、熱、はれ、小さな出血むくみが出たりするわけです。

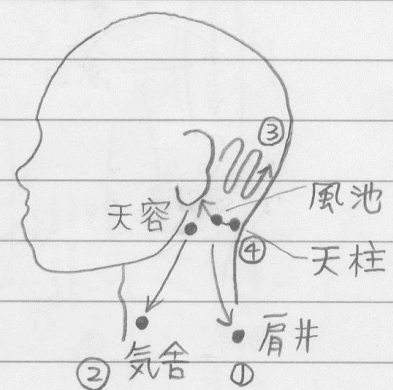
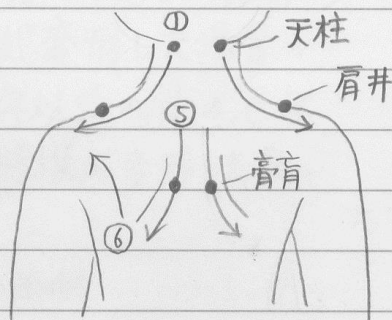


4, 5日は安静にし、熱やはれが取れたら首を温湿布してよく温め、筋肉や靱帯の緊張をやわらげる。

「寝ちがい」

無理な姿勢で寝て、首を痛めるのが原因です。

他に、クーラーの冷たい風に急激にあたって起こることもあります。



そうぼうさん

首すじのうしろ両側にある僧帽筋といわれる太く堅い筋肉①が、横首のうしろ上から、前下に斜めに走る胸鎖乳突筋^{きょうさくにゅうとつじん}という太く大きな筋肉②、あるいはうしろ首の髪の毛の生えざわ、つまりぼんのくぼから耳のうしろの所まで④を触ってみて下さい。治療はこの筋肉をほぐすことから始めます。(首のまわりを15~20分位温めて下さい。)

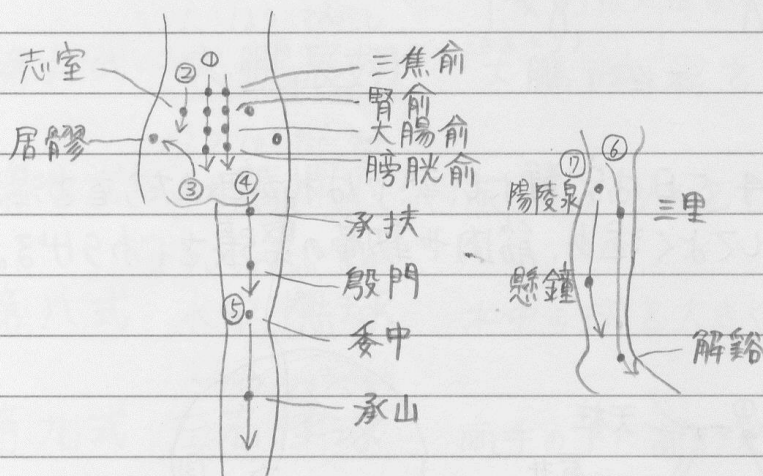
首を大きく回したり、左右に曲げる運動を合わせて行なうと効果的です。

腰から足への痛み

「坐骨神経痛」… 咳やくしゃみ、体を曲げる、腰から尻、太腿のうしろからふくらはぎ、更にかかど、くるぶしのうまで「痛み」が走る。
外くるぶしから足の甲のしびれ、ひざを伸ばしたまま足を上げたりすると、太腿から下腿のうしろにかけて激しい痛み

坐骨神経は腰から尻、さらに太腿から足に向かって走る体の中でもっとも太くて長い神経で、脊椎や脊髄の異常、糖尿病、骨盤内の病気、ガンなどの圧迫から痛む場合もあります。

坐骨神経痛が起こったら、まず「精密検査」で病気があるかどうかを調べるのが大切。

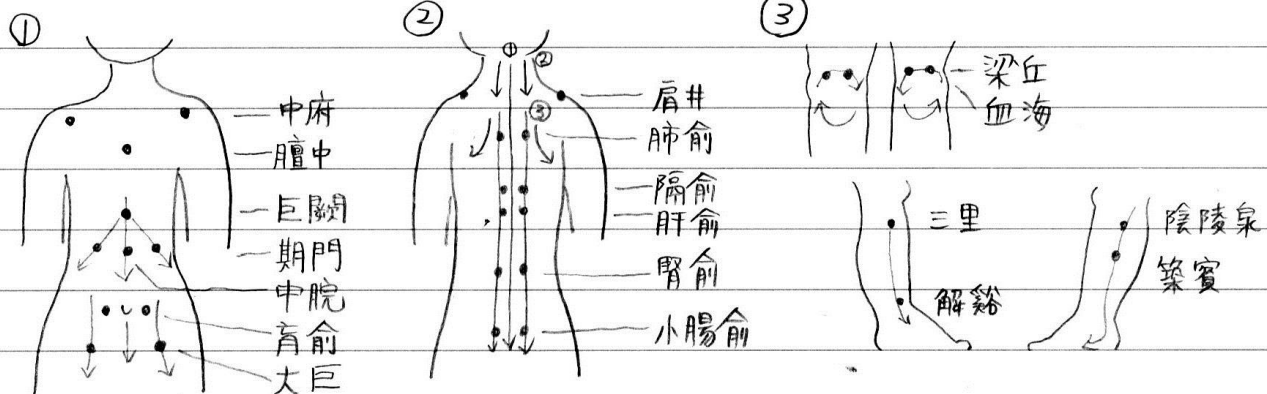


指圧は1ヶ所につき3～5秒
3～5キログラムの強さで「圧」します。

ネコ背

農村などの腰の曲がったお年寄りなどは、老化からくる強直性脊椎炎と呼ばれるもので、軽いものなら四、五十代を過ぎた男性のほとんどがかかります。

腰から上が堅くなり、胸椎が前に曲ってひどくなると、息苦しい、胸苦しい、咳が出る、手足がしびれ痛む、胃腸の働きがわるく便秘がちなどの症状が出ます。



1ヶ所につき1~2分程行ないます。

腰が痛い症状

「椎間板症」… 背骨の間のクッションの役割の組織が変形した場合

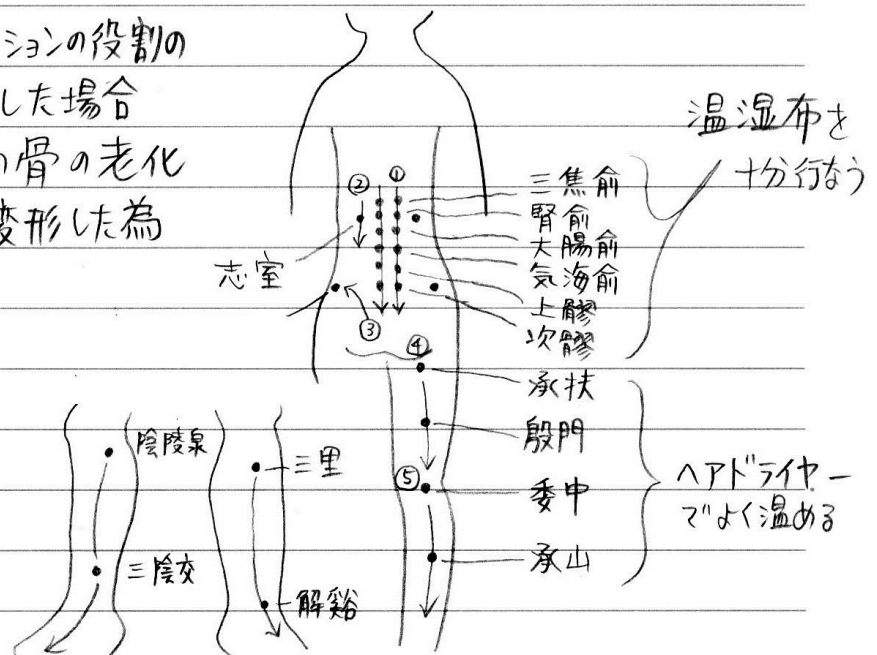
「変形性腰椎症」… 中年以後の骨の老化によって腰椎が変形した為

⑧

背中から腰にかけて

第一~五腰椎、第一~三仙椎の両側

2~4ヶ月続けて治療



ひざが痛む場合は

ひざに温湿布をする

— いくつかの教訓 —

- 莊子の言葉に「人に^{こゝろ}畸りて天に^{ひし}侔し」というのがあります。
人間の世界では畸人といわれて変り者扱いたが、それは
天の論理を生きているためだよと言っているのです。
- 結果として長生きできるのはいいとして、死にたくないと思ひ続けるのは
消耗です。いつ死んでも仕方がない、というところで本当に「物と春をなす」
ことがで"きる"ので"しょう"。
- 流れる水は腐らない。戸の^{くろ}枢は虫に食われぬ。動いているからだ。
からだ"と"気もまた同じで、動かなければ"気"が^き鬱してしまふ。

気功法では体の中に4つの作用が働き出します。

※P10に解説があり

「疎通経路」 「平秘陰陽」 「調和気血」 「倍育真気」
そ づう けい じく へい ひん いう ちやうわ き けつ ばい いく しん き

この4つの作用が体の中で常にオーバーラップしながら働くと、医学的效果を生みます。

— 氣功法の医学的効果の一例 —

- | | | |
|-----------|-----------------|-------------|
| 1、高血圧 | 11、胃および十二指腸カイヨウ | 中
焦
の |
| 2、低血圧 | 12、慢性肝炎 | |
| 3、心臓神経症 | 13、腎不全 | |
| 4、自律神経失調症 | 14、インポテンツ | |
| 5、慢性気管支炎 | 15、更年期障害 | |
| 6、気管支ぜんそく | 16、生理不調 | |
| 7、慢性消化不良 | 17、肥満症 | |
| 8、胃下垂 | 18、老年性ひん尿 | |
| 9、習慣性便秘 | 19、老年性腰痛 | |
| 10、慢性下痢 | | |

中国中医研究院

焦国瑞教授の臨床例
の一部引用による