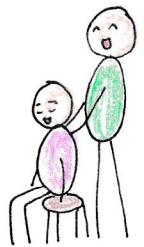


なんだから言っても治すあなたの身体が
一番すごいです!

つぼうち推拿整体号
2020 7月号

ツボ

先月号で経絡を紹介したからには、一般的にいうことで「ツボ」は、ツボは一般的に、痛い所や違和感のあるところ、自然に手が緩い、さわった経験や、親が子どもを慈し合が良くなるなどの体験から発見されたと言われている。手当ても、そうでは、灸を手足の末梢に、すえること、身体に縦に伝達される感覚を認識（経脈の原形）その後の、その縦の流水の途中に鍼を打つことで、特異的に作用する点が見出された。日本語ですが、中国で「ツボ」は「穴」です。阿是穴の三種

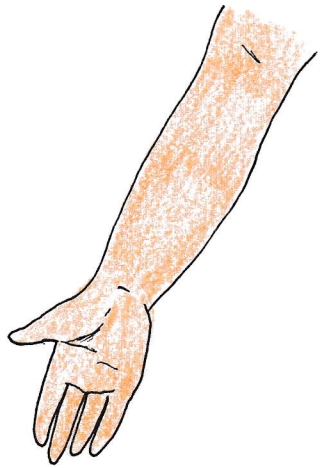


ツボを押す強さは3kg~5kg へ体重計を押すとわかりやすいと言われていますが、体が虚（きよ）して、弱っている（あるいは優）場合、突（つ）いては強めにします。力まかせにするものではないんです。鍼（はり）は刺す深さで調節、お灸（もも）は虚（きよ）して、お灸（もも）するところ、補（ほ）うこと、効果があります。

阿是穴	奇穴	経穴
阿是穴は「あそり」という意味。名称なく、触られたり押したときに体表に感じる圧痛感や硬結、陥凹したところ。トリガーポイントともいわれる。	位置が明確であり、治療効果が著しいけれど、十四経に帰属されていない経験穴。48穴ある。	先月号に記した経脈上にあり、361穴ある。十二経脈は左右対称に双穴あり、督脈と任脈は単穴。気血の流れに影響を与える経穴、臓腑と直接関係のあるツボ、病因、病状、病態にどう影響するか、た、経穴ごとの穴性や主治も決められている。

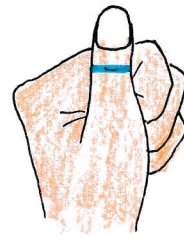
類に分けられます。

ツボの探し方

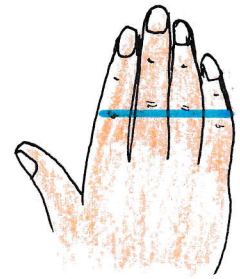


例えば
いげきもん
 却門」というツボ
 どんな人でも手首のシワから
 肘裏のシワまでを12寸と定め、
 却門穴は手首から5寸。
 つまり腕の長さの12分の5の
 位置と考えます。

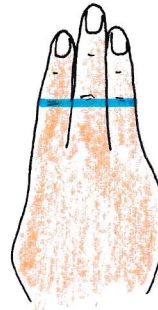
その人の指の幅で1寸、2寸、3寸と
 測ります。



1寸



3寸



2寸

身長190cmの人の身体に
 140cmの人が自分の指の幅
 でせじゅつ 施術したら、だいたい
 ズレますね。施術を受ける
 人の指の幅で考えます。

ツボの押し方

リラックスし、息を吐きながら押す。

吸いながらゆくり離す。程良い強さで

1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。

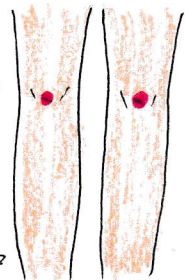
※ 不快感、発熱時、飲酒時、飲食後30分、
 サウナの後にはツボへの刺激を避けてください。

「へたな鉄砲数打ちや当たる」ではいけません。四宗(総)穴は
 覚えていると便利です。原因に関わらず効果が期待できるツボなんです!

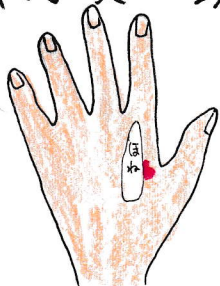
- 四宗穴
- 足三里あしさんり: 肚腹(腹部)の病に用いる
 - 委中いちちゅう: 腰背(腰部と背部)の病に用いる
 - 合谷ごうこく: 面目(顔面部)の病に用いる
 - 列缺れつけつ: 頭項(頭部と後頸部)の病に用いる



足三里
 膝のお皿の
 外側にあるくぼみ
 から3寸下



委中
 膝を曲げたときの
 膝裏シワの真ん中



合谷

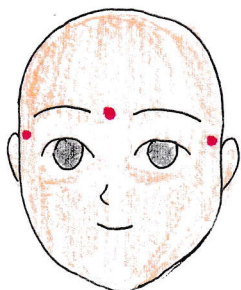
手の人差し指の親指側の
 骨をたどって痛気持ちい
 ところ



列缺

手首の親指側の骨を
 たどって約1.5寸。脈の拍動
 を感じるところ。
 両手の親指・人差し指の股を
 組んだとき、人差し指の当たるとき。

奇穴

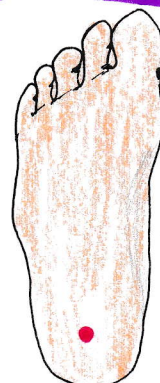


いんどう

印堂... 小児ひきつけ、前頭痛
 鼻疾患、めまい、不眠、
 吹き出物、醒腦安神など
 両眉の中間のくぼみ。

たいよう

太陽... 頭痛、目の疲れ、クマ、
 顔面神経痛、歯痛など
 眉尻と目尻の中間から1寸後方。



いみん

失眠... 不眠解消、神経症、
 おくみ、下半身の冷え、
 足の疲れ、膝関節痛
など
 かかとのおひくらみの中央
 ここはお灸がおすすめてです