

## 「仙骨活氣手技法」を実践しよう！

古代中国において、経穴（ツボ）が発見され、現代ではWHO（世界保健機関）が定める経穴の数は、361存在します。

全身のツボの位置や名前を覚えるとなると大変なことですが、実は内臓系のツボは、背中（背骨周辺）に集中しているのです。

そのため、ハタヨガのような背骨に刺激を与えるような運動を実践していけば自然と内臓機能も強化していくことになるのです。

一般的にツボというのは、「押す」と効果があるというイメージがあります。ですから背中（特に胸椎辺り）は、手が届かないということから、自ら良くしていきたいと思っても、なかなか難しいものです。

（身体で大事なところは、見えず、手が届かないところなのですね。）

しかし、首（頸椎）や腰（腰椎）のところは、両手を後ろに回して押して刺激を与えたり、ほぐしたりすることができます。

さて、皆さんは仙骨（とその周り）には、非常に重要なツボが密集しているのをご存知ですか？

大腸兪、関元兪、小腸兪、膀胱兪、中膂兪、白環兪、上髎兪、次髎、中髎、下髎・会陽等々（位置については、写真参照）ですべて「足の太陽膀胱経」です。内臓系の不調は必ずと言っていいほど、この経絡のツボに反応すると言われています。

臨床としては、大腸疾患、下痢、便秘、泌尿器系・生殖器系・婦人科系等の疾患、直腸炎、リウマチ、腰痛、坐骨神経痛などと多くの病気に対して、効果があるとされます。生命の根本の不調を改善していき、「自己免疫力」も向上させるのです。

ところで仙骨とは、脊椎下部にある三角形の骨（5つの椎骨）で、骨盤の後壁の部分にあたります。この辺りでしたら、自分で両手を後ろに回し、刺激を与えたり、筋肉等をほぐすことができるでしょう。

ここの場所をヨガで言うと、下から2番目の「チャクラ」の位置にもあたります。

ですから、ご自分で体調を整えるために「仙骨（とその周り）」のツボを、両手を使い、刺激等を与え、元氣になりましょう。

さあ、それでは一緒に「仙骨活氣手技法」をいたしましょう。  
簡単ですので覚えて、毎日実践いたしましょう！

## 『仙骨活氣手技法』

### 【体位】

立って行いましょう。

腰に力が入らないように自然に立ちましょう（腰幅に立つ）。

### 【簡易な方法を〈5つ〉紹介いたします】

- ①お腹を前に少し突き出すようにして、両手、親指で仙骨の上から下へ順に（a. 背骨から左右に少し離れた部分、b. 背骨から左右に広めに離れた部分）吐きながら、やや強めに押していく。
- ②各々、拳を作り、上下にグリグリと手首を動かしながら押して滑らせていく。強さは、「痛氣持ちいいなあ」という程度の刺激を与える。
- ③拳で仙骨全体を、軽くトントンとたたく。（20～30秒）
- ④お腹を前に少し突き出すようにして、左右に腰をスイングしながら、右にひねる時には、左の親指で押す（反対も同様）。
  - a. 仙骨の上部から下部へ（背骨から左右に少し離れた部分）順に吐きながら、やや強めに押していく。
  - b. 仙骨の上部から下部へ（背骨から左右に広めに離れた部分）順に吐きながら、やや強めに押していく。
- ⑤両手、手のひらを上下に動かしながら、仙骨の部分が温くなるまで摩る。さらに仙骨の周りの筋肉（大殿筋や仙腸靭帯など）を緩めるように（左右）指先で押しながら、ほぐしていきましょう。

※仙腸靭帯は骨盤の内側等にありますが、仙骨を圧していくようにしていきましょう。

もし、手に力が入らない、または弱い場合には、仰向けになり、固めの枕などを仙骨の下に置き、刺激を与えていきましょう。

写真 ①「鍼灸穴位解剖図譜」山東人民出版社より



②「経穴マップ」医歯出版株式会社より

