

2024年 夏号

へそ按腹普及会 日本事務局

## へそ按腹たより

夏号



### 【ご挨拶】

最近急に気温が上がって来ました。半端ない湿度と合わさって、鬱陶しく、寝苦しい季節になりました。特に胸脇苦満の方にとっては色々と症状が現れ易くなります。



図1

湿邪が上下に溜まります。上に溜まる人は胸に溜まり、肩こり・頭痛・めまい・動悸、息切れ(心疾患)、下に溜まる人は下腹や脚に溜まり、浮腫み・重だるいなどの症状になります。

最近はこの胸脇苦満をとることがテーマになっています。指先を使って、骨自体を丁寧に擦ってとります。暑さが厳しくなりますが、直接冷房や扇風機の風が当たらないようにご注意ください。車の窓からの風を受けながら眠ってしまい、顔面神経麻痺を起こした人がいます。首・肩に当たれば風邪をひきます。羽織る物を用意して、注意深く夏を乗り気ましょう。

### へそ按腹の基本

ひと通り按腹をしてみたが今いち効果が出ない、鈍い、効きが悪い場合、必ず原点に戻る事です。

肋骨を丁寧に診る事です。もう一度最初から確認する事が大切なのです。

心のゾーンはかなり上の、胸骨の凹みがある場所から肋骨を広げるように按腹してください。

ガンなどの場合は肋骨周りに気は集まらず、「胃土に出やすいのですが、兎に角、肋骨に指先を押し当てた時、痛みを感じたり、ザラザラ感じた場所は優しく丁寧に按腹することです。

特に脳血管疾患の場合、必ずと言って良いくらい肋骨に邪気が集まっています。(左右差が顕著)

### 側面・臀部のコリ

この場所には脂肪もたくさん付きます。特に女性の方々に多く見られます。脂肪でも良い物と悪い物があり、柔らかく弾力のある物はまだ良いです。硬く張って、つまむと痛い物は要注意です。まさしく実邪が溜まっているのです。その実邪が太もも大腿部まで広がっている場合はガンになりやすい脇腹なのです。ガンのお腹は『腸骨の周りや大転子辺りに邪気が溜まります』とこれまで言ってきました。その中で最も重要なポイントは腸骨の上に乗っている実邪です。要するに、ガンのお腹は、腸骨まわりから大転子辺りに反応がでるわけです。そこで手根を使い、その場所を外から内側に按腹して欲しいのです。もちろん忘れてならないのは、「胃土の実邪をどのように緩めるか」です。そのため肋骨そのものを動かすような按腹も合わせて行うことが大切です。

### 実実のお腹

へその上下ともに硬く、大きく張っているお腹です。このお腹は突然死を招く恐れがあるお腹です。鍼道秘訣集によれば、枝に積もり積もった雪の重みで突然ポキッと折れる状態です。

だるさ、肩こり、何とも言えない体調不良、倦怠感、そんな症状でしたが、肋骨に沿って散鍼。数分で全身の緊張が解けて、お腹も凹み呼吸が楽になり、肩こりや倦怠感もとれました。

実実のお腹は肋骨上を丁寧に按腹して下さい。

### 今後の予定

YouTube 動画でお答えしますので、

ご質問・リクエストをお寄せください。

YouTube 会員を募集しております。

YouTube 会員についてのお問い合わせ

【へそ按腹普及会(すぎやま按腹鍼灸院内)】

電話:03-6206-2666

メール:heso.ampuku.hukyukai@gmail.com