2024年 夏号

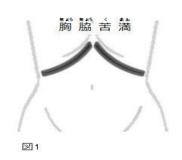
へそ按腹たより

へそ按腹普及会 日本事務局

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。



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、必ず原点に返る事です。

肋骨を丁寧に診ることです。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