

# 自己養生しながら独習

## (1) 応急処置で自己養生を習慣に 応急処置で自己養生を習慣にしよう。

「経絡の本は手足に在り」。自分の手足に鍼灸することで、自己養生できるし、鍼灸の腕も上達する。何と言っても、他人の体の中の動きよりも、自分の体の中の動きの方が分かりやすいから。独習に最適。

### (2) 先ずは、手足甲で運動鍼

先ずは、運動器系。自分の手足の甲に肩・腰を始め運動器系の痛みを引く練習をする。初心のうちは、陽経側のみを使う。足甲は第2指から第5指まで。

p8 「[2] 手足甲のツボで運動鍼」などを参考に手足甲のツボを探す。左右×前横後の6分類が基本。肩など上半身なら手甲。腰など下半身なら足甲。そこに円皮鍼を貼って、患部などを辛くない範囲で、ゆっくり動かしたり戻したりを繰り返す。だんだん動きが大きくなれば効果が出ている。

次は、刺鍼してやってみる。撲鍼による片手刺しができれば、左肩の症状も左手甲に引ける。片手刺しは、押し手を作らず、親指と中指で鍼管ごと鍼をもち、ツボの上に置いてから、親指と中指を皮膚方向にズラして鍼管のみを挟んで持ち押手を作り、示指で弾入。鍼管を取り去る時に鍼が抜けてしまわない程度に弾入する必要がある。鍼管を取ってから、鍼体の皮膚から1cm位上を拇指と示指で挟んで撲鍼していく。反応が出たら置鍼して、ラクにできる範囲で運動鍼をしてみる。

左手でできれば、右手の刺せるので、右肩など右上半身の辛さにも対処できる。

時間が有る時には、手足甲の後に、前腕・下腿の症状に関連する出ているツボにも刺鍼すれば、良い練習になる。仕上げに、もう一度、手足甲のツボに刺鍼して後始末。

### (3) 次は、指のツボ

手足甲への刺鍼以外では、井穴、骨空、節紋などの指まわりのツボに糸状灸で引くのもよい。手指用モグサでもよい。また、円皮鍼やマグレインなどの粒鍼を貼ってみてもよい。

ツボ探しは、p28 「[12]指まわりの痛みに糸状灸」で説明した道具を使うと簡単。

特に、モノモライやニキビや口角炎などの顔の炎症、カゼの初期の発熱や項背のコワバリなどの内科系症状は、手指のツボへの灸が効果的。足拇指指端の灸も内科系症状に効く。

顔の炎症は、鼻・目頭など→親指、口角・瞳あたり→人さし指、目尻あたり→中指、耳ちかく→薬指の可能性が高いが、隣の指に出ることもある。骨空が効果的。

カゼの初期には、拇指と小指の井穴にツボが出ていることが多い。灸の他に、マグレインなどを貼っておくのも効果的。

### (4) 足への灸で慢性症状も改善

足甲のツボに灸点紙を貼って灸するのも、良い自己養生になる。特に学生のうちはモグサを捻る練習をするので、それを捨てずに使う。ボソボソで大きなものしか作れなくても、灸点紙を使えば熱くはない。

足の経絡は全身に関係しているので、全身の症状が改善する。

局所の水虫なども改善する。爪水虫には、健康な部分との境目あたりに爪の上から直接施灸を続けると、健康な部分が広がり、爪水虫の部分が少なくなっていく。

### (5) 鍼灸で自己養生が上達への王道

自分を鍼灸で養生できることが、他人を治療するための「初めの一歩」。

自分の体の中の動きが分からなければ、他人の体の中の動きは、分からない。自分の軽い病気を鍼灸で改善できなければ、鍼灸で他人の治療はできない。

鍼灸で自己養生を習慣にすることが上達への王道。

・筆者の鍼灸による自己養生は、blog 「遊風の養生日記」の「観病」のカテゴリー。

<http://d.hatena.ne.jp/kuhuusa-raiden/>