

## (1) 「手足の陽経に引く」

鍼の基本は「手足陽経への引き鍼」で、これを身に付けることが腕を磨き術を養うことの、初めの一步。

## (2) 前腕の陽経側に引く

肩胛骨・鎖骨から上の症状は、手の陽経に引く。この部位は、漢方の世界で「表位（太陽位）」と呼ばれ、手の陽経と関係し、病の初期症状が出やすい所。

まず、患者さん役に症状を話してもらう。首の動作制限などが施術前後の変化が分かりやすいので、モデルに向く。患者さん役は座位が基本。

実際に症状の出ている部分を触ったり押ししたりして、症状の出ている場所が左右どちらか、左右の中で前・横・後ろに3分類し、どの経絡を使うかを決める。その6分類によって、前腕の陽経側（手甲の側）を調べる。症状が前側なら親指側、後ろ側なら小指側、横なら橈骨と尺骨の間を選び、その辺りの筋肉の溝に沿って、肘から手首に向かって指を滑らせ、窪んだ所、ベタベタした所、黒ずんだ所、押して痛い所を探す。もし二つ三つ見付かったら、患者さん役と相談して、イヤな感じや痛みの強い方を選ぶ。それらが同じなら深く凹む方を選ぶ。

そのツボに痛がられないように刺入。押し手をしっかり、軽く1,2回弾入してから、静かに刺鍼していく。「痛い」と言われぬように患者さん役の様子を聞いたり観察したりしながら刺鍼。特に、顔の表情や瞬き、腹の息の深さを見る。瞬きが頻繁になったり、息が深くなったら鍼が効いていると見てよい。それより深く刺入するのは止め、その深さで横揺らしや旋撚などを軽くしてから、ゆっくりゆっくり抜いてくる。抜いてくる途中で引っかかったときも横揺らしや旋撚などをする。こういう刺し方を「速刺徐抜」と言い、手足陽経を刺鍼するときの基本。

刺鍼した後に、まず、刺した所の変化を見る。指を滑らせてみて、ベタベタした感じがなくなって、サラサラしていないか？ 見た目にも、黒ずみが消え明るくなったり、凹みが減ったりしていないか？ 押したときの痛みも減っていないか？ 患部のツボも同じように変化しているか？ 動作制限などは改善しているか？ 丁寧に調べてみる。

## (3) 下腿の陽経側に引く

胴体の下の方の症状は足の陽経側に引く。これも、腰などの動作制限が分かりやすい。

患者さん役に症状を話してもらってから、施術する姿勢を決める。足の陽経は足裏の場合もあり、調べる場所によって患者さん役の取る姿勢を工夫する。ラクな姿勢を選ぶとツボも探しやすくなる。また、筋肉の溝が腕よりも多いので、見付からないときは隣や近くの溝に指を滑らして探す。

後の手順は、手の場合と同じで、出ているツボに速刺徐抜で痛がられないように刺鍼。刺し終わったら、施術した所と患部の変化を観察。

## ※1. 「痛い」と言われたら

自分の足三里に刺せる鍼をだんだん太くしていく。10番位まで刺せるようになると、痛いと言われることは少なくなる。

弾入が痛いと言われたら、押し手の皮膚（ツボの上の）に近い側で、ツボの上の皮膚を横に広げるように少し張るとよい。

## ※2. 深くて届かなかったとき

足は下腿でも太いので、短い寸3位の鍼では鍼先がツボの底の痙りに届かないこともある。そういう場合には、回旋術。どちらか一方に無理のない範囲で捻れるだけ捻った状態からパッと離す。どちらか捻れやすい方にすると上手くいく。螺旋的な力が届かなかったツボの底に働こうだ。

## 要点

- ① 痛くなくさせるよう練習しよう
- ② 『手足の陽経に引く』のが鍼の基本中の基本
- ③ 出ているツボを確実に取れるよう練習しよう