

小顔矯正 PDF ファイル

チャクラと経絡編

(チャクラとは・・・?)

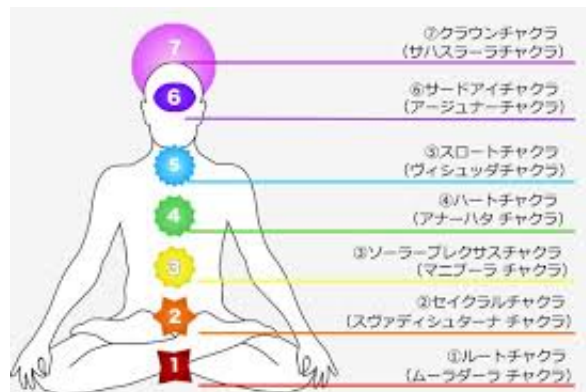
「チャクラ」はサンスクリット語で「車輪」「回転」を意味します。「気」「エネルギー」の出入り口の役目を果たしています。

時計回り(右回り)に回転している7つのチャクラそれぞれに役割があり、人の身体にはそのチャクラに深く影響を受ける、7つのチャクラに対応する場所があります。

センタリングやグラウディングは、チャクラにエネルギーを通していく。

各チャクラは、体の特定の臓器や領域と繋がり、その働きによって影響を及ぼします。

宇宙のエネルギーは各チャクラに取り込まれ、構成要素に分解されてから経路によって神経系。内分泌腺、血液と送られ、身体に栄養を与えます。



【チャクラの種類】

⑦クラウンチャクラ

位置： 頭頂部
関連部位： 松果体
色： 紫色と白色
働き： 高次の自己とのつながり
体の部位・臓器： 松果体、脳幹、脊髄、神経系

⑥サードアイ

位置： 眉の間
関連部位： 額
色： 藍色とムーンストーン色（インディゴブルー）
働き： 意思の中枢、透視力、直感の中心点
体の部位・臓器： 下垂体、脳の下部、視床下部、目、鼻、脊柱、耳、自律神経

⑤スロートチャクラ

位置： 喉
関連部位： 骨盤の領域 肩
色： 青色
働き： 意思の疎通
体の部位・臓器： 喉、声、甲状腺、肺上部と腕、消化管、首、下顎、食道、新陳代謝

④ハートチャクラ

位置： 胸の中心
関連部位： 膝、肘、骨盤の領域
色： 緑色
働き： 愛、思いやり
体の部位・臓器： 心臓、胸腺、肺、血液循環と血圧、免疫系、上背部、腕、手

③ソーラーフレクサス

位置： みぞおち
関連部位： 下腿と前腕
色： 黄色
働き： 力と知恵の中心点
体の部位・臓器： 胃、肝臓、副腎、胆嚢、膵臓、太陽神経叢、脾臓、消化器系

②セイクラルチャクラ

位置： 恥骨と臍の間（臍の下 5cm）
関連部位： 足首と手首
色： オレンジ色
働き： 感情の中心点、知覚、性的エネルギーの中心
体の部位・臓器： 生殖器、精巣、卵巣、体液のバランス、消化器、腎臓、尿路

①ルートチャクラ

位置： 仙骨と尾骨の結合部、恥骨の領域
関連部位： 足と脚
色： 赤色
働き： 創造性の表現、豊かさ
体の部位・臓器： 副腎、膀胱、生殖器、脊柱、臀部

（チャクラで小顔アプローチ）

内臓調整や頭蓋テクニックは、チャクラをイメージしながらやると効果アップできます。

【経絡治療について】

（経絡治療とは？）

・鍼灸学では、経脈と絡脈のことである。2つを合わせて経絡です。

経脈：身体を縦に流れる脈のこと 十二経脈 奇経八脈がある

絡脈：経脈同士で連係、網状に全身をまとうという意味がある

（十二経脈について）

それぞれが臓腑・頭部・体幹・四肢などと連絡しており全身に気血を巡らせ相互に接続して端のない1本の環になる。走行には方向性があり、その流れを流注という。

（経穴・奇穴・阿是穴）

①経穴

経穴は、中国の中医学から由来しております。経験的な知見から発見されたものらしいです。「気と血」のエネルギーの通り道であるといわれる経絡上にあつて、気血が出入りし、経絡が合流したり分枝したりする経絡状の重要なところ。

②奇穴

名称や部位は決められているが、鍼灸学理論体系とは別の考え方で、臨床の場で応用されるツボ。特攻穴などとも呼ばれている

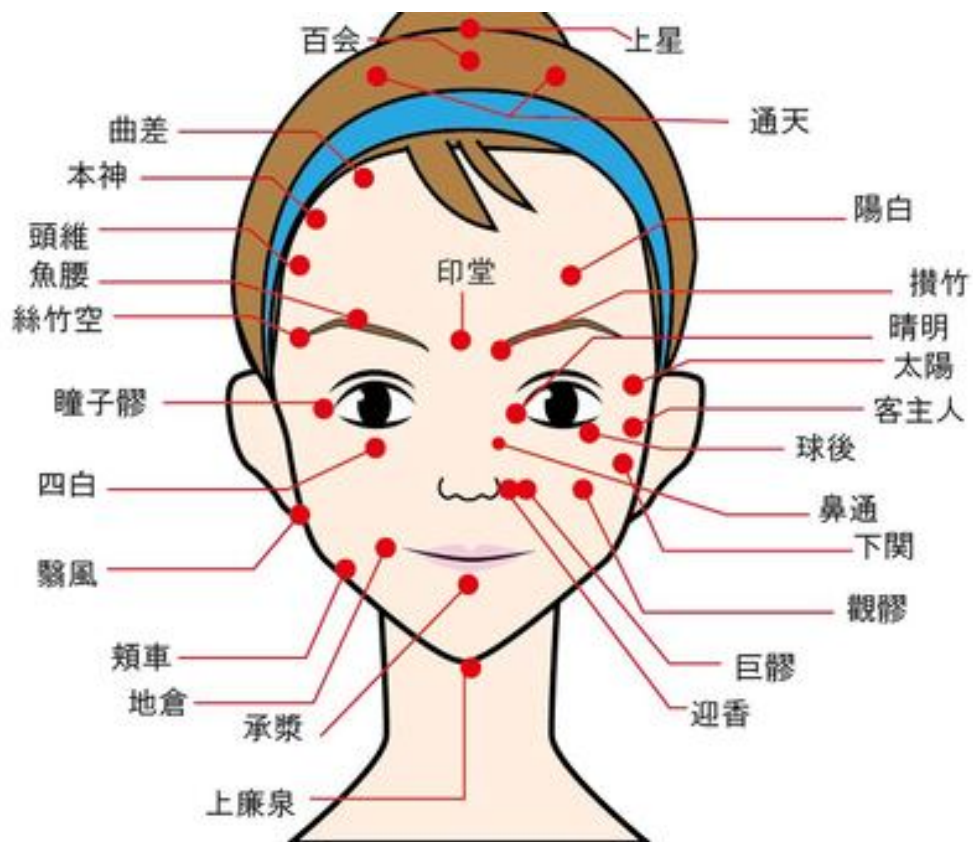
③阿是穴

触られたり、押圧されたりしたときに感じる体表の圧痛部や敏感になっている点、また、触れた人が感じる硬結であったりする点。トリガーポイントや圧痛点の概念に近い。

【経絡治療の使い方】

経絡は、内臓や体表を貫いているため内臓治療や筋膜調整も行えるだけでなく人のエネルギーも高めることができる。ツボや経絡ラインに合わせてマッサージするだけでOK。

(下記のフリー素材写真を参考にマッサージしてみてください)



(ツボ効果一覧)

印堂 (いんどう) : シワ・ハリの改善

※眉間の中央にあるツボ

陽白 (ようはく) : 目の周りのシワ・小ジワ改善

※眉中央から親指1本上

頭維 (すい) : 血色をよくする、髪のコツヤ改善

※額上の生え際

睛明 (せいめい) : 目の周りのシワ・はり改善

※目頭と鼻の間

絲竹空 (しちくくう) : 目尻のシワ、シミ

※目尻のくぼみ

太陽 (たいよう) : しわ、シミ、ニキビ改善

※目尻と眉尻の間から親指1本後ろ

瞳子(どうし)りょう : 目尻のシワ、くぼみ改善

※目尻

球後 (きゅうこ) : 目の下のクマ、目尻の小ジワの改善

※目の下、目尻から4分の1

下関 (げかん) : ニキビ、シミ、目の下のクマの改善

※頬骨の出っ張りのシワ

四白 (しはく) : むくみ、くすみ、シミ、シワの改善

※目の真ん中から親指1本下

迎香 (げいこう) : ニキビ、クすみ、鼻つまり改善

※小鼻の脇

承漿(しょうしょう) : むくみ、くすみ、皮膚トラブル改善

※下唇のすぐ下