

## 自分が悪化したら

鍼灸の実技の練習、昔の言葉で言えば稽古や修業を続けていると、急に体が敏感になる時がある。今まで感じられなかった患者さんの状態が分かるようになったりする。特に、邪気が感じられなかった人が、急に邪気を感じられるようになったりする。

壁を越えたというか、一山越えたという感じがする時期だが、そういう時には、本人が大きく体調を崩すことが多い。

また、体調を大きく崩した実感の方が先に来て、それが治まった後で、今まで感じられなかった患者さんの邪気を感じられるようになったという人もいます。

体調を崩すといっても、色々ある。カゼを引きやすくなったり。患者さんを治療した後に、頭や腹が痛くなったり、腹を下したり、吐き気がしたり吐いたり、あるいは、眩暈がしたり。しばらくの間、日常的に手が痺れるような感じが続いたり。昔の打撲の痕が痛み出したり、疼くような感じがしたり。湿疹が出たり。筋肉が強張りやすくなったりすることもある。酷い人だと、体中筋肉痛で動けなくなったり、体中が脱力感一杯で立てなくなったりもする。

いずれにしても、鍼灸の修業の途中で、邪気に対する感性が急に芽生えるとともに、邪気の影響を受けやすくなるということ。ごく初期から邪気を感じていた人でも、邪気に対する感性がより鋭くなる時期に体調を大きく崩すことが多い。

こういう時期は、自分の体調を感じ、味わうとよい。自分の体で邪気の蠢き(うごめき)を丁寧に味わい、それを患者さんを診るときに活かせるようにしていく。自分の体の中のどの辺りで邪が蠢いているか丁寧に観察する。

p90の「[3] 古いツボ、古い病で出るツボ」で書いた辺りが多いので、調べてみる。特に左肩甲骨下角の辺りがポイントだったという人もいたので、それも参考に。

そして、肘膝から先などに蠢く邪気に関係していそうなツボを見付け、自分で鍼灸してみよう。背中など自分では不可な場所だったら、仲間に頼んでみよう。

古い打撲やケガなどの痕が関係しているときには、漢方薬の駆瘀血剤が効果的。漢方の専門医に相談し処方してもらう。

治療を受けているときも、治療を継続しているときも、自分の体の中の変化を丁寧に観察し味わうとよい。基本的には、長年積み重なってきた歪みを体を感じ、感受性が高くなった機会に、歪みを元に戻そうとしていることが多い。よく観察し味わい、自分の重ねてきた無理との関係を考える。

ゆっくり、じっくり、積み重ねてきた無理の影響を少なくしていけば、だんだん症状も出なくなり、改善していく。それからは、体調の小さな変化を感じられるので、その変化に合わせて無理を重ねないように養生していけばよい。

そうは言っても、無理はしないこと。現代医学的にはっきり診断が付く病が隠れているかも知れない。そういう場合には、医師に相談し治療を受けた方がよい。

近頃では、それまで邪気などにも感じなかったという人で、余りにも急に大きく体調を崩す例も出ているという話も聞く。筋痛症系の人を始め、患者さんに邪気が沢山溜まっている人が増えていることに関係するのかもしれない。用心した方がよい。

鍼灸の修行したての頃には、姿勢が悪いことが原因で体の調子を崩すこともある。そういうときには、腰を立て、背は少し前気味、肩を下げ、脇はテニスボール1個分位空け、肘は張り気味、手首は折らないという姿勢を施術中に取りようにすると、解決することが多い。

このページで言っていることと、姿勢が悪いことが原因で体の調子を崩すことは、区別した方が、鍼灸技術の向上には役立つ。