

### (3) 経絡とツボ

#### ① 経絡は、前・横・後

経絡は、歪んだ体の負荷を分担する仕組。

邪気を引きやすい道程(みちのり)でもある。

十四経は、立位での重力負荷分担の仕組で、体の縦切り、前後三分が基本。前横後、内外、手足を組み合わせて十二経となる。3×2×2。手足経絡の前横後は、体幹部の前横後に対応。

手足経絡の内外(陰経・陽経)は、体幹部の内外に対応。手の外は、頭首肩の外側と対応。手の内は、胸控内臓器と対応。足の外は、頭首胴の外側と対応。足の内は、頭首胴の内側と対応し、腹腔内臓器との関係が深い。

例外は、下腿の内での前(太陰)と中(厥陰)の交差。これにより、爪先を常に中心に寄せる力が働き、直立二足歩行ができる。同じ二足歩行でも、恐竜や鳥の歩行は、体の横幅よりも足跡の横幅の方が広い。そこに注目。

#### ② 経絡以外の付加分担システム

##### 1. 臓腑論や漢方の見方は、上下論

兪穴募穴や漢方湯液の見方は、上下論。つまり、体を横輪切りに見ている。寝た姿勢での重力負荷分担でもある。だから、経絡と臓腑論との一対一対応は難しい。鍼による治療では、経絡の前後論に、漢方の上下論を組み合わせると上手くいくことが多い。特に内(陰)の病。

##### 2. 色々な相関

経絡の縦切り相関、臓腑論の横切り相関の他にも、負荷分担の仕組は色々ある。「痔に百会」の上下相関、巨刺や皮内鍼法の寫方鍼に見られる左右相関、奇経での対角相関(左内関-右公孫とか)など。

#### ③ ツボと体の連動性

##### 1. 体の筋肉は、連動して動く

人の体は、機械と違い、一か所の動きが部分で留(とど)まらず、全身に連動していく。例えば、右手の小指を手平側に回転すれば、肘、肩と伝わり、体を右に向ける動きになる。

##### 2. ツボは、体の連動性により増える

負荷分担システムは、この体の連動性によって、全身に存在。基本的に、ある動作をしたときに一緒に動く筋肉に負荷が分担される。

例えば、右膝外側を打撲すれば、右外踝や右鼠径部外側や右腰などで庇(かば)うので、そこにツボ

が出る。右側で庇い切らなければ、左足にも負荷が掛かるし、バランスを取ろうと手の使い方が変わるので、手にも付加が掛かる。こうして、ツボは増えていく。

##### 3. 姿勢を見れば、ツボが分かる

咳をすると肺兪の辺り、腹が痛ければ「胃の六灸」の辺りを最も曲げる。このため、横輪切り相関の背部兪穴が出ることになる。

喘息は息を吐きにくくなる病氣。その喘息に良く効くツボは、息を吸いきった姿勢のときに縮む所と、伸びる所に出る。縮んだ側は、肩胛骨外側縁と肩甲間部上部華陀経。伸びた側は、膈中と中府。ツボの出方は、咳と同じだが、姿勢は反対。それが興味深い。

このように、姿勢とツボには深い関係がある。

#### ④ ツボの出方の自然則

ツボの出方には自然の法則がある。ここまで書いてきたことを含め、書き出す。

##### 1. ツボは、歪んだ体の負荷分担システム

ヒトは動く生物、筋肉を伸び縮みさせて動く動物で、筋肉を緊張させて負荷に耐える。心の負荷にも、体を緊張して耐える。負荷が1カ所に集中しないよう、関連する筋肉で分担。

筋肉は、3つの状態に変化する。必要に応じて自在に伸び縮みする状態、過緊張してカチカチで伸びなくなった状態、過弛緩してフニャフニャで縮めなくなった状態の3つ。この過緊張、過弛緩は、一時的機能的なものなので、鍼灸すれば改善する。

##### 2. 主な負荷は、重力

ヒトは地球という星の地上で生きる生物で、重力を基本的負荷として進化してきた。地球上の生物の形や動きを考えていくときに、重力との関係を無視することはできない。

##### 3. 立位での重力負荷分担が十四経

ヒトは、地球の地上で直立2足歩行するサル。立位の姿勢では、天から見て重なる所同士で、重力を負荷分担している。「頭の天辺の頭痛は足厥陰」もその関係。