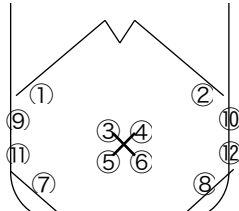


[3.1] 慢性期の刺鍼手順、仰向け

(1) 全体の流れ

① 左右？

・左右どちらから始めるかを決める
腹の古いツボを参考にして



腹の古いツボ

② 仰向け

(手甲)

手

1.陰経
2.陽経

腹

1.横腹
2.小腹
3.大腹

足

1.陰経
2.陽経

③ うつ伏せ

背腰 上→下

臀部 症状？

下腿 下腿裏

④ 座位

肩首 (散鍼)
1.肩
2.首

胸～首前 (散鍼)
(1.胸上部)
(2.鎖骨～首)

頭 1.散鍼 (刺鍼)

手 手の甲

覚え方：「初めに、仰向け、手の陰陽 横腹小大、足陰陽
次に、うつ伏せ、背腰足 座って肩首、頭さん（散鍼）
終わりに、手の甲、強く引く」

(2) 仰向けでの流れ

① 左右？

・左右どちらから始めるか決める（腹の古いツボを参考に）
（上半身と下半身の症状が違うときには、臍の上下で左右を変えてもよい）

② 仰向け

・(1) で決めた側に座り

(上衝が強い場合：「手」1.の前に手の甲（陽経）に刺鍼)

手

1.陰経（主に肘から手首まで：臈中より下なら厥陰、上なら太陰）
2.陽経（主に肘から手首まで：陰経の表側が多い）

腹

1.横腹(側腹)（左右どちらかの横腹の一番ペコペコの奥）
2.小腹(下焦)（左右どちらかの下盲兪、五枢、関元など）
3.大腹(中焦)（左右どちらかの上盲兪、章門、中脘など）

足

1.陰経（主に膝から足首まで：腹の奥の痼りに対応）
2.陽経（主に膝から足首まで：腹の表面の痼りに対応）

足の陰経	出やすい所
太陰	陰陵泉、地機
厥陰	蠡溝、中封
少陰	築賓、大鐘、照海

腹表面の痼り	足陽経
腹の腎経	脛骨の直ぐ脇
腹の胃経	足三里のライン
腹の脾経	豊隆のライン
衝門・五枢	少陽のライン