



東洋医学公益講座

第59回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

十二正経 肺経 まとめ

復習：肺の役割

肺(皮膚を含む) = 【天幕】

地球を取り巻く大気層のような存在

- ✓ 外からの邪気（冷熱など）体を守る
- ✓ 体温を一定のレベルに保つ（保温）
- ✓ 体内の水分子の蒸発を防ぐ（保湿）

※当講座 第20回、30回の内容

肺と気の関係

- ✓ 五行：金（上から下に下がる気）
- ✓ 六気：四の気（太陰湿金）
- ✓ 色：白
- ✓ 音：商
- ✓ 声：泣き（哭き）
- ✓ 時間：秋、3時～5時
- ✓ 空間：西

肺と気の関係 続き

- ✓ 情緒：悲哀
- ✓ 味：辛い
- ✓ 神：七魄（尸狗・伏矢・雀陰・吞賊・非毒・除穢・臭肺）
- ✓ 六腑：大腸
- ✓ 五官：鼻
- ✓ 五主：皮毛
- ✓ 液：鼻水

肺経の滞りやすい経穴

中府・雲門・天府・侠白・尺沢・魚際

普段から滞りをチェック
リセットすることが大切

肺経が滞ると、こんな症状が！

息切れ、呼吸が浅い

咳、喘息、鼻水、クシャミ

鎖骨下の痛み、肩背中での痛み

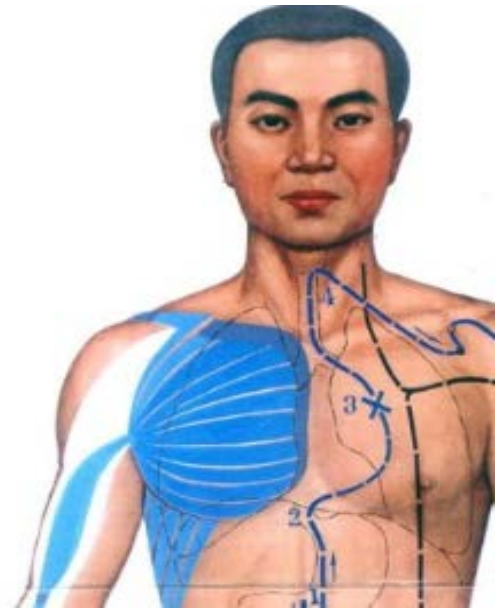
皮膚のトラブル、アトピー

肺経の滞りと肩背の凝り

大胸筋・小胸筋は肺の経筋
大胸筋や小胸筋が縮まると
後面の筋膜が引っ張られ緊張

⇒ 肩背中が凝りやすくなる

天府・雲門あたりを緩めるとよい



肺経の滞りと上半身の多汗

私見

個人の理解

肺は横隔膜の上にある

横隔膜の上の空間に気が詰まると

上半身に熱が籠り、温度調節のため、
上半身にだけ汗をかく

肺経の滞りと頻尿

私見

個人の理解

下半身に熱が不足すると

膀胱・腎が冷える

水を加熱して水蒸気に変える力が不足

液体状の水が膀胱に溜まり、

頻尿になりやすい

肺経 経穴の主治・効能

- ✓ 咳・喘息
- ✓ 喉の渇き
- ✓ 動悸や胸の膨満感
- ✓ 腕の前面の内側の痛み
- ✓ 肋骨の痛み

黄帝内经による経気流注の矛盾

五俞穴の経気流注

手足の指先から肘・膝へ
井穴、榮穴、俞穴、経穴、合穴の順

経脈の経気流注

腕の陰経 = 胸から指先へ
腕の陽経 = 指先から頭へ



修行者の観察によると

胎息の状態では体を観察すると

『黄帝内経十二経脈揭秘与応用』
武當山道医 祝華英 著

体左右の気の動きは逆になっている

例えば 肺経と大腸経

正運行

左手の肺経 = 胸から指先に流れる

左手の大腸経 = 指先から頭に流れる

逆運行

右手の肺経 = 指先から胸に流れる

右手の大腸経 = 頭から指先に流れる

左右の流れは常に逆

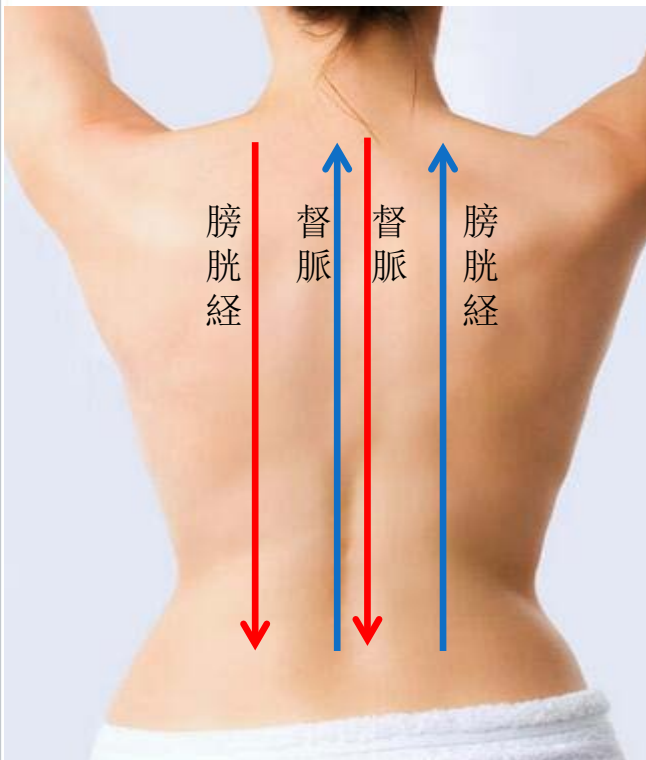
1呼吸の間に

左側は正運行2回、逆運行2回

右側は逆運行2回、正運行2回

黄帝内経に記述されている内容は
真相の一部に過ぎない

督脈は2本 左右で逆の動き



2本の督脈は流れは左右逆
督脈と膀胱經の流れは逆
左の督脈の流れは ↑ の時
右の督脈の流れは ↓
この時、左膀胱經は ↓
右膀胱經は ↑

体を取り囲む三つの円

前の円

肺経
大腸経
胃経
脾経

後の円

心経
小腸経
膀胱経
腎経

中の円

心包経
三焦経
胆経
肝経