



東洋医学公益講座

第13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

経絡現象

経絡の現象

経絡 = 隙間のネットワーク

隙間が変形・歪み・詰まりを起こすと

→ 気・血・水の流れが悪くなり

→ 痛みの現象が出る

高速道路を例えにすると

渋滞が起きると、車が詰まる

高速道路 = 経絡 車 = 気・血・水



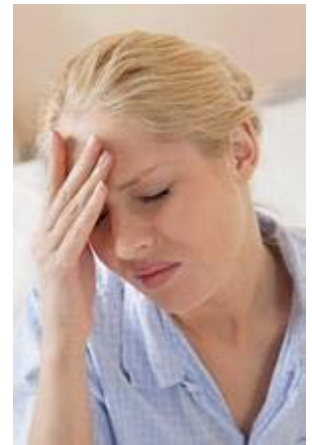
痛みの原理の一つ

冷えなどの症状が起きる



- 経絡が縮まる（空間が狭くなる）
- 気が溜まる
- 気が膨張する（気圧が高くなる）
- 一定の量を超えると神経に触れて
痛みを感じる

痛みの種類①



動かなくとも感じる痛み

例えば：頭痛・生理痛・腰痛など

気の通り道が狭まる・変形している
ことにより気が詰まってしまい、
周りの神経を圧迫する



痛みの種類②



動くと痛い、
触ると痛い、
押されると痛い



隙間の空間が詰まっているが、
まだ限界を超えていない

→ 動く・押す・触るなどにより
隙間の空間が変形、膨張して神経
に触れて痛む

痛みの種類③



押されると痛気持ちいい

- ✓ 滞りの先＝気が足りない
- ✓ 滞りの後ろ＝気が詰まっている

押し揉みの圧力により気が動く

足りないところが気が満ち

⇒ 気持ちいい

詰まっているところが気が膨張し

⇒ 周りの神経に触れて痛い

痛みがあると・・・

「痛則不通、通則不痛」

痛み = 経絡不通の現象

⇒ 気血水の流れが悪くなっている
重要なサイン

病気 = 気の病い

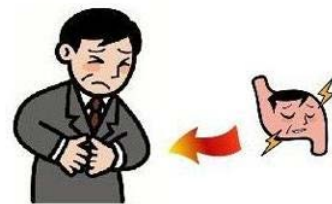
気の滞りや詰まっていることにより、
本来の機能が出来なくなる現象

例： 胃の病気

胃の膨満感、むかつき、痛み、食欲不振

食べ物を消化する胃を動かすためには
エネルギーが必要とするけれども、
胃の周りの経絡が詰まってる状態では
エネルギー供給不足になり、胃が充分動
かない

⇒ いろんな不調が起きる



強いマッサージは気の毒!?

既に詰まっている場所に
強い圧をかけると

癒着の現象が
さらにひどくなるリスクが高い

⇒ 揉み返しの現象を引き起こす



気の流れを改善するのに
殆どの場合、力は不要！

ろうそくの火を消すことを
思い浮かべてください。



筋肉痛の本質

筋肉を激しく動かすと
筋繊維断裂、隙間が塞がれる。

⇒ 気の通り道が無くなる、狭くなる、
変形する

⇒ 気が詰まる、膨張する、熱がこもる

⇒ 周りの神経を圧迫、筋肉痛を感じる

氷で鎮痛するという愚行！

冷やすことにより
隙間の空間が縮まり、狭くなる

⇒ 気の流れをさらに無くする

⇒ 症状がひどくなる

⇒ 回復を遅らせる



中高年の筋肉痛

若者 = 即日か翌日、筋肉痛を感じる

気が沢山あるため、気の膨張が早く
痛みとしてすぐに出てくる

中高年 = 2～3日後、筋肉痛を感じる

気が少ないため、気の膨張が遅く
一定の量が貯めるまでに時間が掛かる

あなたの筋肉痛はどっち？

- ① 翌日に筋肉痛を感じる
- ② 2～3日後に筋肉痛を感じる

それはなぜ？