

# 経絡・丹田

ワークショップ / inStyle

# 中医学

中医学とは、 中国の伝統医学

東洋医学とは、中国を中心とする東アジアで行われてきた伝統医学

(中医学、漢方医学、韓方医学、鍼灸、気功、食養生、按摩・・・など)

私達の身近な医学、西洋医学との違い

西洋医学	中医学
病気をみる医学	人を見る医学
局所的・データの	総合的

・陰陽 ・五行 ・臓象 ・経絡 ・気血津液

生命エネルギーである「気・血」が流れる循環線を「**経絡**」という  
生命エネルギーである「気・血」が集まる場所を「**丹田**」という

気とは、全身を巡り体を温めたり、血・水を巡らせるための原動力

血とは、全身を巡り栄養を届ける。脈管内で動いているもの・巡っている状態のもの

### 気の巡りが悪くなると

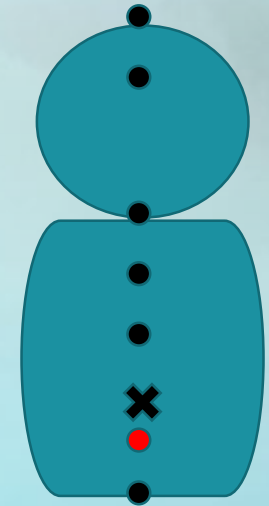
- ・老化が進む、ホルモンのバランスが崩れる
- ・自律神経が乱れる
- ・免疫力が落ちて病気にかかりやすくなる
- ・出血予防
- ・新陳代謝が悪くなる＝太りやすくなる、老ける

### 血の巡りが悪くなると

- ・栄養不足
- ・貧血

# 丹田

- 丹＝薬 田＝おなか ⇒ 体の中に生まれた薬「自然治癒力」
- 経絡、任脈上にある
- 効果の高いつぼを中心とした一帯
- 一般的に言われる丹田は下腹の丹田(関元)



へそヨガ

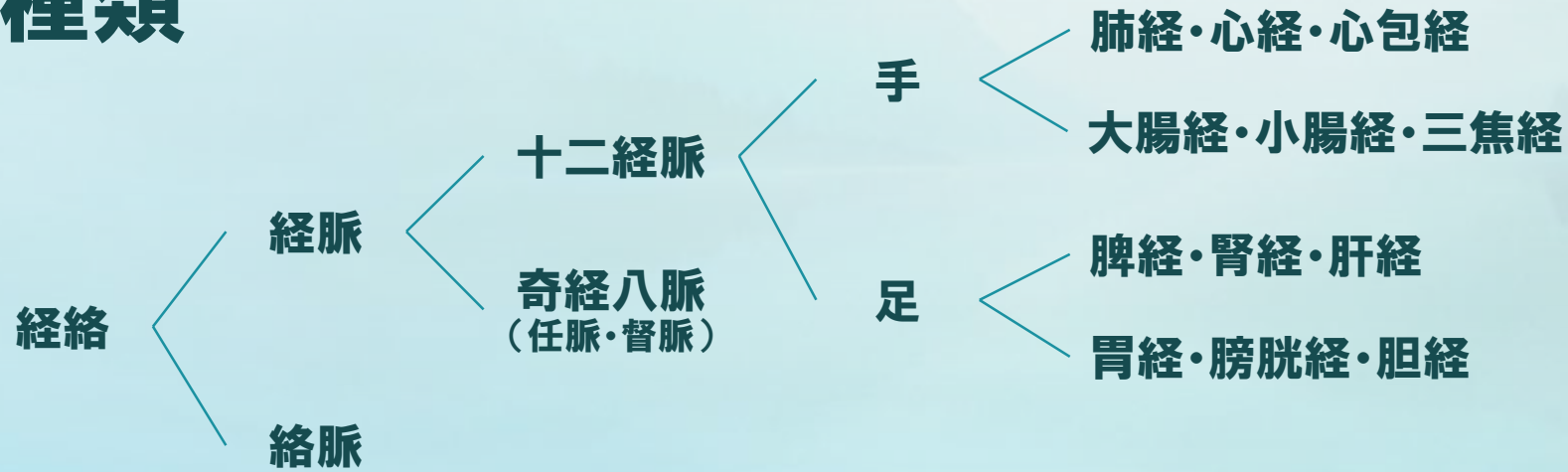
へそ  
丹田(関元)  
命門

を意識して行う



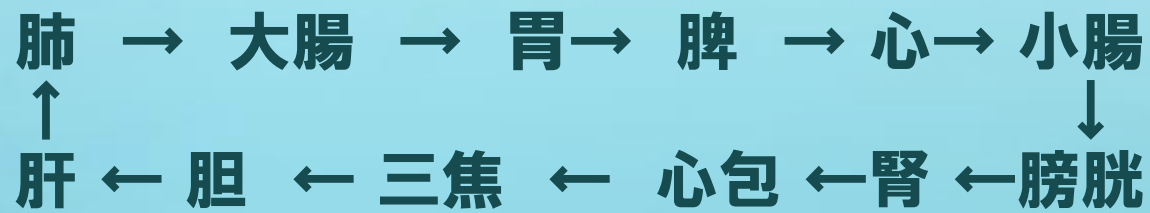
- 軸ができる
- 姿勢が良くなる
- お腹を温めることで代謝機能をUPさせる
- 心のバランスを整える

# 経絡の種類



## 特徴

- 12経脈はそれぞれ五臓六腑に繋がっている
- 流れる方向が決まっている
- 流れる順番が決まっている



- 流れる場所が決まっている

# 経絡の乱れからおこる症状

肺経	咳、ぜんそく、痰、風邪
大腸経	腹痛、腸鳴、下痢、便秘
胃経	胃痛、嘔吐、げっぷ、食欲亢進、食欲減退
脾経	消化不良、下痢、むくみ、出血、食欲減退
心経	動悸、息切れ、不整脈、精神不安、健忘症
小腸経	消化吸収、大小便異常、小腸火(膀胱炎)
膀胱経	遺尿、頻尿、尿異常
腎経	尿異常、月経異常、腰痛、歯、耳、骨、髪
心包経	心痛、動悸
三焦経	むくみ、尿量減少
胆経	黄だん、口が苦い(胆汁異常)
肝経	胸脇痛、情緒不安、月経異常、目の症状