

わきが流れれば、全身の流れがよくなる

文 朝井 麗華 text by Reika Asai

わきをほぐせば、わきの下の筋膜が動き刺激され、まわりの筋肉の緊張が緩和されます。

そして、わきの詰まりが解消されることで、わきのまわりだけでなく、上半身はもとより、全身の血液やリンパの循環が促されます。

また、わきの流れをよくすることで、さらに全身を巡りやすくなるものがあります。

それは、東洋医学で「気・血・水」と呼ばれるものです。

東洋医学では、生命エネルギーである「気・血・水」の巡りをよくすることが、健康の基本であるとされています。

簡単に説明すると、

「気」とは、体を動かす、基本的なエネルギーであり、生命活動を維持します。

「血」とは、血液のことで、臓器や組織に栄養を与えます。

「水」とは、汗やリンパ液などの血液全体を指し、体全体を潤します。

「血」は「気」によって全身を巡り、また、「気」は「血」によって栄養を補給されて、

力を発揮します。

また「水」が不足すれば「血」を生み出すことはできず、「水」も「気」の力を借りて、全身に行き渡ります。

「気」は、目に見えるものではありません。

でも、日本語では、「元気」や「気があう」などの言葉があり、私たちは無意識のうちに、「気」の存在に親しんでいるといえます。

その「気」が、全身を流れる通り道を経絡^{けいよく}といい、経絡上の「気」の出入り口が、経穴^{けいけつ}と呼ばれるツボなのです。

たとえていえば、経絡は国道のような幹線道路、そしてツボは大きな交差点です。

経絡の流れが悪いのは、渋滞を引き起こしているのと同じです。

そこで、ツボを刺激して、うまく信号を機能させ、車をスムーズに通行させるように、経絡の巡りをよくするのです。

わきの下にも、もちろん経絡は通っており、「極泉^{きょくせん}」というツボもあります。

極泉は、そもそも、肩こり、手のしびれ、ストレス解消などに効果がある

といわれるツボですが、こうした症状がなくても、ツボを刺激することで「気」の流れを促すことができます。

「気」をスムーズに行き渡らせることによって、体中の組織を健康に保ち、不調や病気をはねのけるパワーを手に入れることができるのです。



『病気がいやなら
わきの下をもみなさい』(幻冬舎)
定価:1,100円(税別)
好評発売中

Profile

株式会社キレイカンパニー代表。経絡整体師、施術アドバイザー、サロン監修、臨床検査業界を経て、アロマセラピーや東洋医学を学び、中国整体推拿(スイナ)療法をベースに小顔整体や筋膜剥離などを取り込んだ手技が瞬間に広まり、肩こり・腰痛等の改善は元より、“痩せるサロン”“小顔サロン”等、数々のメディアで紹介される。著書は『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎)『水毒を溜めない人は美しい』(大和書房)『朝井式・筋膜ゆるめ』(KADOKAWA)等、合計11冊。

