

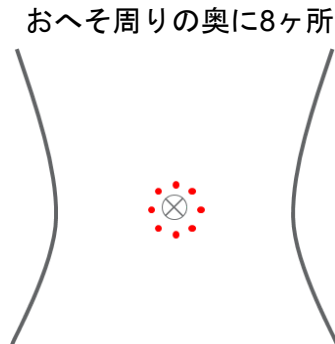
風門（ふうもん、英：Wind Gate）

【概念】

鍼灸で使われるツボの風門とは異なるもの。解剖学上は存在しない。臍のまわりに8か所あると考えられ、奥行がある。

チネイザンの手技の中でも、特殊なものであり、高い効果が期待できる。

一度の施術で、風門を二つ開けるのが通常。



タオでは、外側の宇宙である「大宇宙」と、自分の内側に「小宇宙」があるとする。自然界においても、生命がいきいきと存在するためには、風や水が流れて、動いていることが大切である。風や水が流れずに滞ると、空気や水はよどみ、やがて腐ってしまう。自ら生まれた私たち生命はみな、水や風が流れるように、流れて、動きがあることが大切である。風の門と書く「風門」を開けることは、窓を開けるようなもので、風の流れを作るためのものである。

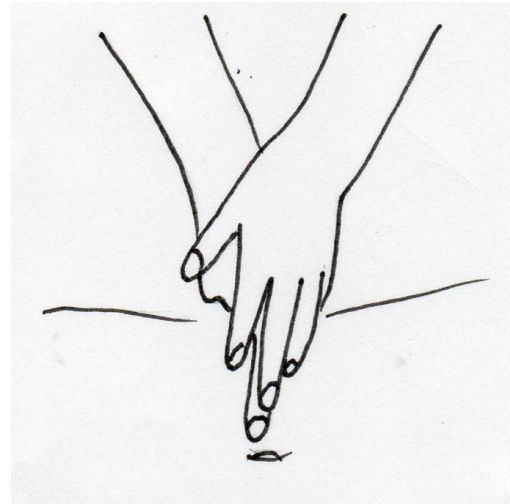
【施術方法】

1. 臍の周りのリングを確認する。目視できる臍の縁とは異なり、皮膚の下に輪のようにある。
人によっては目視できる縁とずれている場合もある。
2. 親指、あるいは中指を立て、爪が臍側に向くようにして、縁に指を置く。

親指での施術

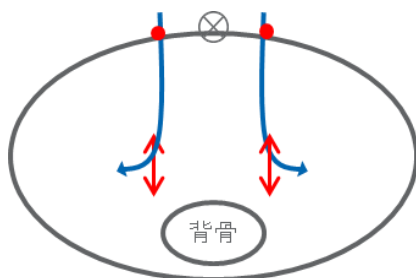


中指での施術



※クライアントの左半分は親指の施術になり、クライアントの右側は中指での施術になる。
12時と6時については親指か中指のうちで施術しやすい方を選ぶ。

3. 指をまっすぐに入れる。指を少し寝かせ、爪を立てないように。指は回さず、両手でサポートしながら、まっすぐに入れていく。
4. 底に当たったら、その場所で開くようにもう少し奥に押す



5. 5カウントほど（3-4呼吸を目安に）、押している場所が緩んで、風門が開くまで、キープする。風門が開いても開かなくても、5カウントくらいまでが限度。インパクトのある手技なので、反応がわかりやすい、目の周りなど、クライアントの表情を細かく確認することが必要。
6. ゆっくり、ふわーっと来た道をそっと戻る
7. 手のひらの労宮をへそに当て、手をしばらく置く。

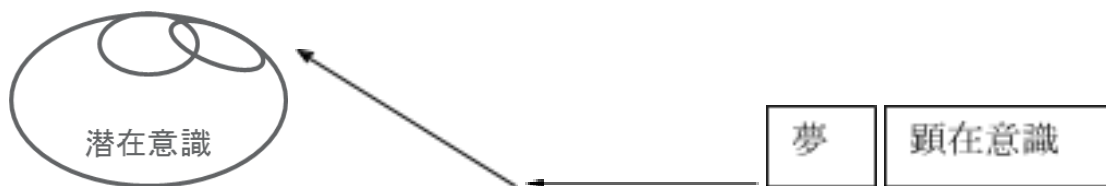
*大抵は、3時と9時の二点を行うことが多い。ほとんどの場合は右と左から一点ずつ選んで行う。

どこを選ぶかは、とても面白い判断になる。(コラムでも面白い題材)

*肘で行う方法もある。特にクライアントの身体が施術者の身体と比較して極端に大きな場合や、極端に固い場合には、有効。

【施術者の意図するもの】

下図にもあるように、人間の意識のほとんどを潜在意識が占め、意識できる顕在意識はほんの一部にすぎない。それは、深い海に浮かぶ小さな島のようなものである。夢はその顕在意識と潜在意識が混ざるものである。



風門を開くとは、深いところにある潜在的意識にアプローチして、顕在的なものを広げるといふことである。つまり、意識と無意識の間にあるバリアを開くことである。例えるならば、締め切った部屋の窓を開けてみるようなものであり、深いところにある門を開き、風を通すのだ。

意識していない部分を開くということは、その人にとって心地よいことかどうかはわからない。人は普段、自分が慣れ親しんだ、快適で安心できるコンフォートゾーンで生きているからだ。その快適な場所から一歩踏み出す時が成長する時なのだが、その一線を越えるのは、ときに不快感を伴うこともある。ただ、そうすることで、その人自身の選択肢を広げることにつながっていくのである。

【期待される変化】

- ・ 硬い部分や滞っている部分が柔らかくなる
- ・ 腹部の緊張の緩和
- ・ 感情の開放、リリース
- ・ 気が流れる
- ・ 深いリラックス

【注意点】

- ・ へその内側はデリケートな部分なので、爪があたらないよう留意する。
- ・ 入り方、出方は丁寧に行う。
- ・ 痛みが生じることもあるので、あらかじめクライアントに説明をし、「痛いときは息を吐いて、力を抜いてください」とお伝えする。
- ・ クライアントの状況にもよるが、風門の手技に入る前に声がけすることもある。

- ・クライアントの表情の変化に留意しながら、集中して丁寧に行う。
- ・大動脈が脈打つ部位があるが、怖がらずに行う。