

オープニング (Opening) : へそと命門 (Navel & Ming Men)

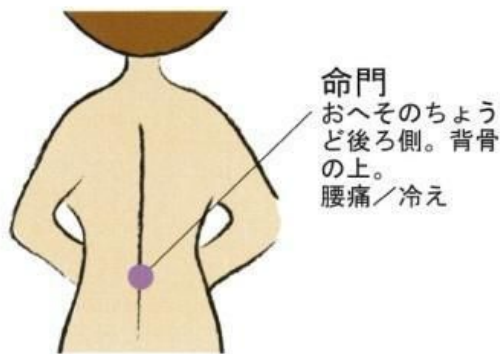
施術を始めるにあたって、クライアントのフィールドと施術者のフィールドをつなげるために行う。

フィールドとは、肉体を含む、その回りに存在する電磁場であり、エネルギー一体である。

【解剖】

へそに関しては、へその項目を参照のこと。

命門はへその裏側にあるツボを指す。



【東洋医学的見解】 <http://kikou.info/page/cat10/320.php>

命門とは、督脈にある経穴（ツボ）

督脈とは奇経八脈のひとつ。任脈とともに、身体の正中線を通っている。督脈は、会陰から脊柱を通って後頭部から百会に上がり、さらに下行して、上口唇部まで運行する。会陰から下腹部、身体の前部を通して下口唇部から目にはいる任脈とは、舌をつけることで、小周天といわれる大きなエネルギーのラインができる。

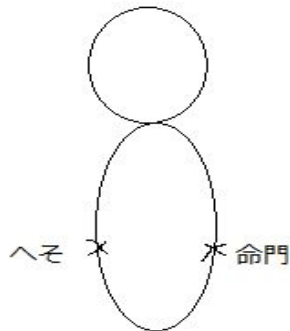
位置は、へその真後ろ、真裏。第二腰椎の棘突起（きょくとつき）と第三腰椎の棘突起の間にあるツボで、肋骨のいちばん下と同じ高さの背骨の突起の下にある。停滞しがちな気血の流れを整え、体力・気力共に増強させる。命門は、親からもらった、生命の根源である先天の気が宿る場所、命に力をつけると言われ、気功でも重要なツボである。

**命門に関しては、左の腎臓が命門、右の腎臓が命門、その中間点が命門など歴史を通じても諸説あり、変化してきたようだが、今は中間点で落ち着いているようだ。下記のリンクは、参照までに。 <http://1gen.jp/1GEN/NAN/3SYO3.HTM>

【手技】

1. クライアントに座ってもらう。そのそばに座る（遠すぎず、近すぎず）。
2. 軽く目を閉じ、楽に呼吸をするよう伝える。

3. クライアントの横側から、片手をへそに、もう片方の手を命門にかざす。労宮がへそ、命門にくるように留意する。
4. クライアントとつながったと感じたら、ゆっくりと手を離す。
5. クライアントにゆっくり目を開けるように伝える。
6. 施術台あるいは床へ誘導する。



【施術者の意図するもの】

まずは施術者の気持ちと心を落ち着ける。
クライアントとつながる。お互いのスペースが一体化する。
クライアントの全体、存在に対する尊敬の念を再認識する

【期待される変化】

クライアントが落ち着く。施術者とクライアントが同調しやすくなる。気が巡る、整う。

【注意点】

施術者は姿勢と呼吸を整え、瞑想の状態で行う。手は体に触れず、へそと命門の気のつながりを意識する。