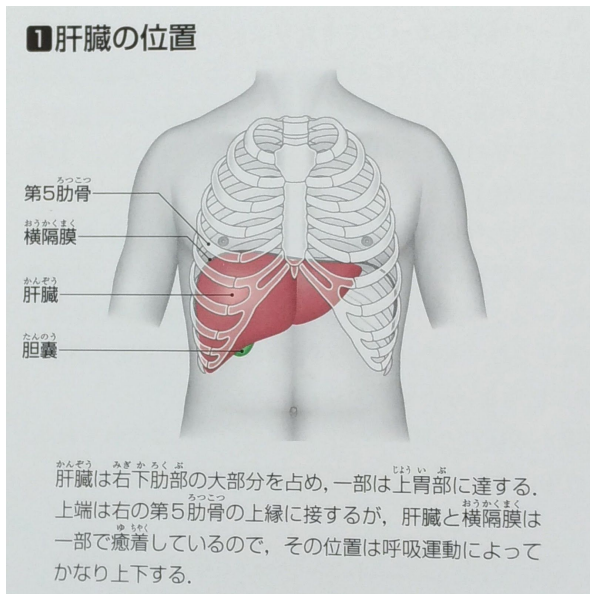


肝（かん）／肝臓（かんぞう、英：Liver）

【解剖】



位置・はたらき 肝臓は上腹部の主に右側にあり、肋骨に囲まれている。大人では1200～1500gくらいの重さがあり、人体の中ではもっとも大きな臓器である。肝臓は「沈黙の臓器」といわれるが、これは何らかの原因で肝臓が障害を受けても、予備能力が高いため、症状として自覚できないことが多いからである。

肝臓は大きく分けて、①物質の代謝、②解毒、③胆汁の生成という3つの働きをしており、身体の中の「化学工場」のようなものである。また、栄養を蓄える「倉庫」としての機能もある。

【東洋医学的見解】

「肝」は「木」が持つ、どんどん成長し、拡張する性質に対応する。植物でたとえると、これから成長していくエネルギーに満ちた新芽である。

「肝」は、気の流れをスムーズにする。栄養である血を貯蔵したり、必要な時には放出、解毒したりして、気や血の流れを滑らかに保つ役割をしている。「肝」がうまく働かず、気の流れが滞ると、「気滞」という状態になる。それは、頭痛、便秘、生理痛といった痛みなどが起こりやすくなる状態である。「気滞」は精神面にも影響を及ぼす。緊張や欲求不満と繋がりが、情緒不安定になる傾向がある。また、「肝」は視力や爪と関わりがある。「肝」の機能が低下すると、視力低下や、爪がかけやすくなる症状があらわれる。五臓の肝は、五腑の胆に対応する。胆は、決断をつかさどる。また、気血の循環を促す肝の働きを助ける。（参考 <http://www.timeless-edition.com/archives/2618>）

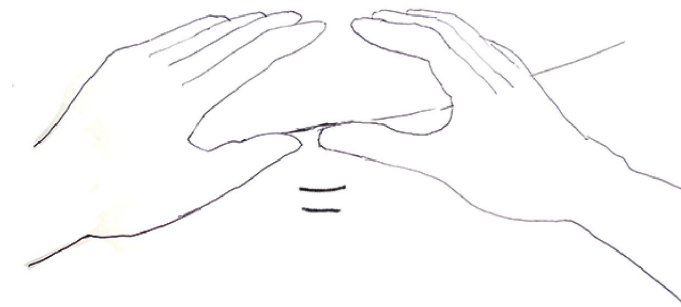
【手技】

1. ポンピングする部位（肝）をゆるめる

おもに母指または4指を使い、肋骨弓の下部をゆるめていく。中央からサイドにむかって行う。

肋骨の形、厚さ、可動性などを確認すると同時に、この後ポンピングする部位をゆるめる目的。

※物理的には肝臓にむかっての手技となるが、肝の働き全体への意識を持つ。



2. ポンピング1回目（肋骨の上側から）

①片方の手のひらを肋骨の下におき、固定する。こうすることで肝臓の位置がポンピングによってずれてしまうことを防ぐ。

②もう片方の手を肋骨の上に置き、クライアントの呼吸を観察する。クライアントの呼気（吐く息）に合わせて、肋骨の上に置いた手で肝臓に向かってポンピングを行う。

※この時、肝のヒーリングサウンズを行っても良い。肝臓の老廃物が出ていくイメージ。ポンピングは手押しにならないよう、身体を使って行う。

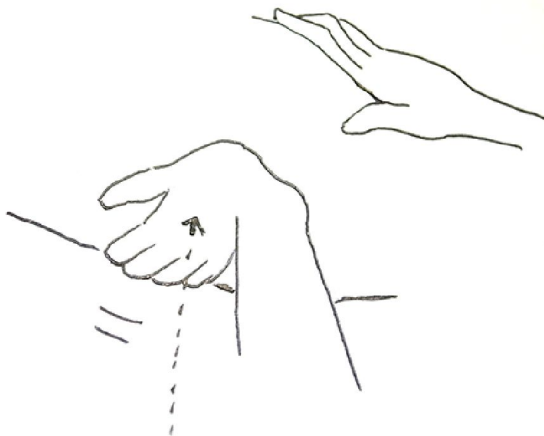
③クライアントが息を吸い始めるのを待ち、吸気の抵抗を手に感じながら、ゆっくりとリリースしていく。

※きれいな緑色で肝臓が満たされるようなイメージ。



3. ポンピング2回目（肋骨の横面から）

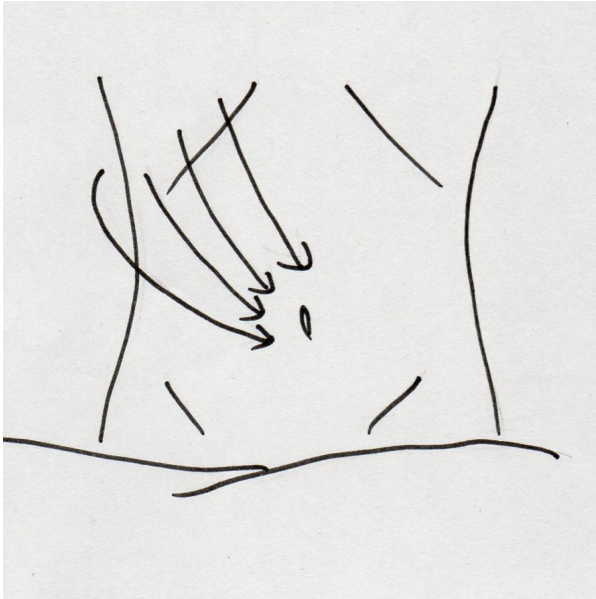
- ①肋骨の下で固定する手はそのまま、もう片方の手は背中側から肝臓にあてる。
- ②呼気にあわせて1回目と同様にポンピングを行う。
- ③留めたあと、吸気に合わせてゆっくりリリースする。



4. ギャザリング

ポンピングによって排出された不要な気を、へそに向かってやさしくかき集め、取り出し、大地にかえす。大地にかえす際も丁寧に扱うこと。

3を行って、クライアントの氣が落ち着いてからギャザリングを行う。



5. ベーキング

肝臓を背面と前面から両手でやさしくしっかり挟んで抱く。この時、両手の労宮と労宮が繋がるようなイメージで。

【施術者の意図するもの】

肝の働きをサポートするために行う。

肝臓全体に気の振動を響かせるようなイメージでアプローチする。

【期待される変化】

- ・ ストレスが緩和される
- ・ 自律神経が整う
- ・ 目の疲れが緩和される
- ・ 怒りやイライラ感が緩和される
- ・ 酒量コントロールが容易になる

【注意点】

- ・ ポンピングの際、身体全体を柔らかく使う。腕の力で压さないこと。皮膚だけを動かしてしまわないよう、しっかりと身体の中の肝臓に振動を届けるように行う。
- ・ 基本的には、脾と両方を行う（フルバージョン）。ゆるめまでは肝と脾の両方を行い、ポンピングは片方のみという場合もある。