

ニーディング (Kneading) 1

腹部全体に対しておこなう。腹部の景色をみて、腹部にいま何が起きているかを感じる。
肋骨の下から腸骨までのエリア。
後述のニーディング2と同じ手技であるが、深さや意図が少々異なる。

【施術するエリアの解剖】

ニーディングは、特定の臓器に対して行うものではないが、臓器、骨格、筋肉等を把握したうえで施術する。

臓器

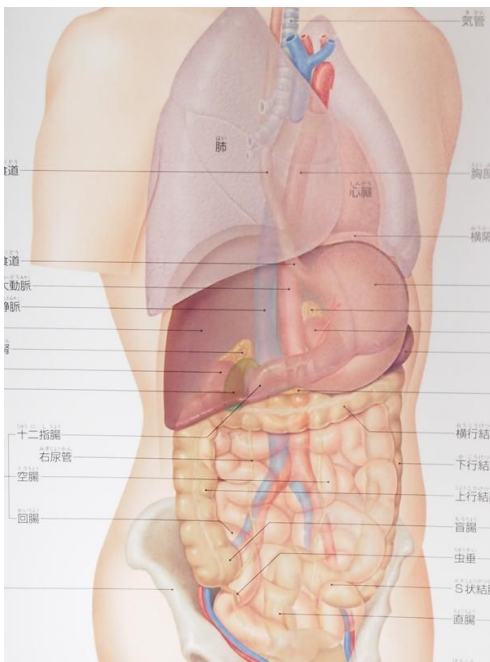


図1

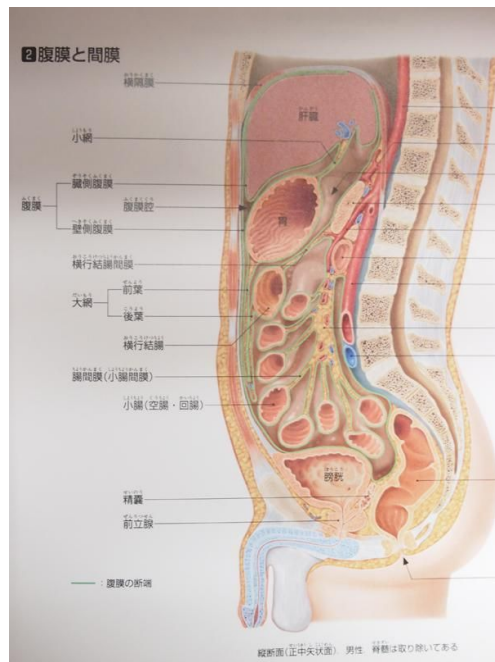


図2

腹部の骨格

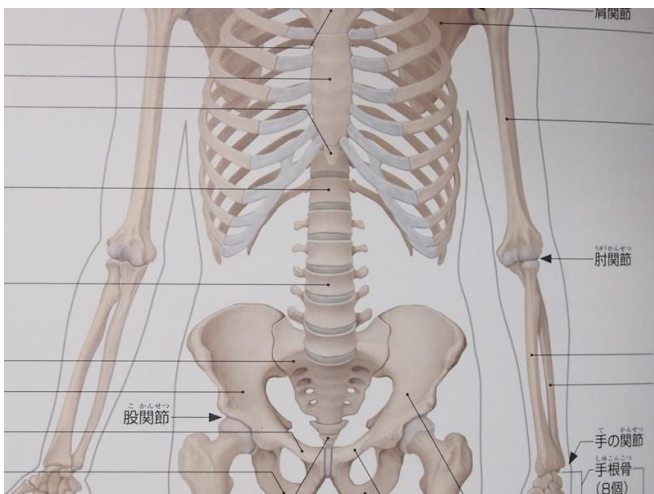


図3

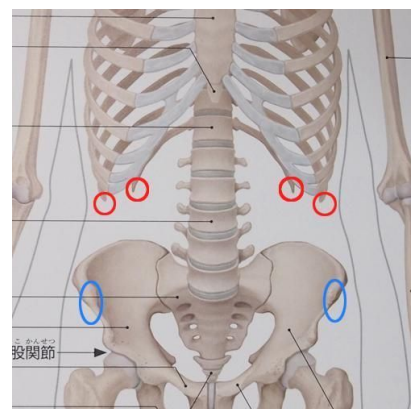


図4

○...第11と12肋骨は胸椎とのみ関節し、前端はどの骨とも関節せず自由端になっており、浮肋骨（ふろっこつ、英：Floating Ribs）または浮遊肋と呼ばれる。○の部分はその先端。
○...上前腸骨棘（じょうぜんちょうこつきょく、英：Anterior Superior Ilica Spine、通称 ASIS）は腸骨の一部で、腰に手を当てた時に前側で指に触れるでっぱりである。

腹部の筋肉

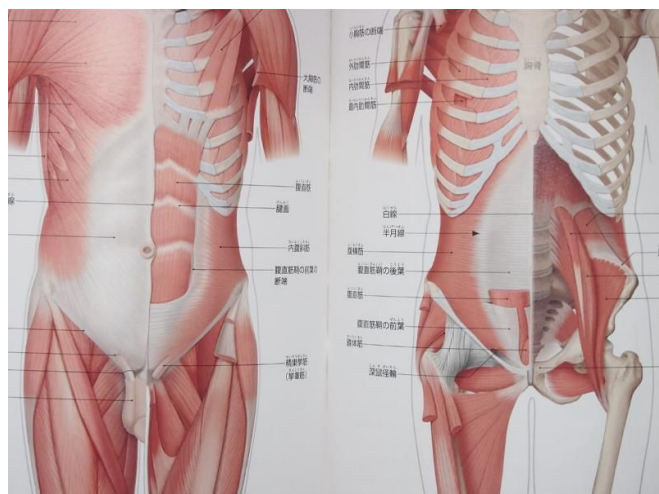


図5

【東洋医学的見解】

東洋医学で、腹部全体への働きかけといえば、診察方法のひとつである「腹診」がある。歴史的には、中国よりも、江戸時代以降の日本（漢方医学）において大きく発達したとみられる。胸から腹部全体を触診し、体質や疾病の有無を確認し、治療方針を立てるのが目的である。

腹部を軽く押しながら、皮膚の湿り気や温度、筋肉の弾力や緊張状態、痛みの有無、軽く叩いた時にどんな音がするかなどを確認する。《出典：『東洋医学の教科書』ナツメ社》

※古代中国でも腹診が行われていた記録は残っているが、やがて「異性や位の高い人の腹にむやみに触れるべきではない」という考えが広まり、発達しなかったと言われている。このへんの、腹に対する西洋、中国、日本の意識の違いなど、コラムにまとめても良いかも。

チネイザンは医療行為ではないため、腹部を触って診察したり、治療したりすることはない。しかし、腹部に触れることにより腹部の状態のみでなく、クライアントの全体像を感じる点では、腹診と通ずるものがあるかもしれない。

【手技】

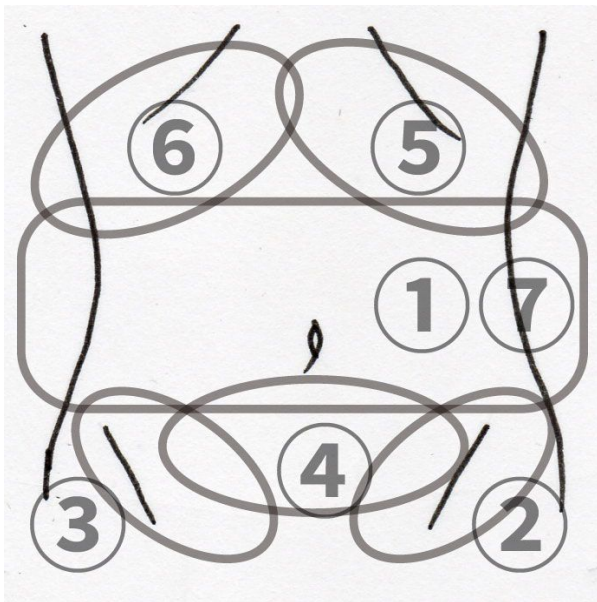
1. ゆっくりとへそに手を置く。しばらくクライアントの呼吸を見る。
手のひら全体を使って、肋骨から腸骨の間のエリアをまんべんなく触れる。
手の重みでタッチする。
右手と左手の動きが交互になり、ゆっくりと波打つようなリズムで行う。

※手のひら全体を密着させ、手を柔らかく使う。（指の力を感じさせないように）
骨の上は押さない。

腹部から手を離さないのが基本だが、かえってくる手（矢印と逆の方向）が強くないように注意。



腹部全体をくまなく施術するため、おおまかに下記のパートを行うものとする。



①中央＝ウエストライン付近②左腸骨内側（外から内）③右腸骨内側（外から内）④下腹部
⑤左肋骨下（内から外）⑥右肋骨下（内から外）⑦中央＝ウエストライン付近に戻る

【施術者の意図するもの】

腹部全体の様子をみて感じる事が目的。同時に、クライアントに対しては施術の対象となるエリア全体にタッチし、身体の中に意識をむけてもらう意味もある。（とにかく、われわれ現代人は頭ばかりで物事をとらえる傾向にあるのではないだろうか）

腹部を触られることに慣れていないクライアントもいるかもしれない。安心感を得られるようなタッチを心がけたい。

また、同じクライアントでも時と場合により、毎回腹部の様子は変わるだろう。「顔色」からその人の体調や気分をうかがい知ることができるように、腹部全体からもさまざまな情報を得ることができる。その始めのステップがニーディングである。

「knead」＝揉む、こねる、練るといった意味から名付いているが、単にマッサージのように揉めばよいわけではない。「手で聴く」、つまり、手のひら全体で、クライアントの身体の声聴くつもりで行う。

【期待される変化】

- ・肉体的、心理的な緊張を解く。安心感が得られる。
- ・のちに行う各臓器への手技を受け入れやすい状態をつくる。

【注意点】

分析することなく、ただみる。気になるところがあっても、そこにとらわれず、偏りなく全体にアプローチするつもりで行う。

手元ばかり見ず、クライアントの身体全体に気を配る。まぶたなどに出る表情にも注意する。

タッチのスピード、深さ、リズムなどは、施術者本位にならないように心がける。クライアントと自分の呼吸を合わせるイメージで行う。

ニーディング（Kneading）2

前述のニーディング1と同じ手技であるが、深さに変化をつけたり、骨格や臓器の位置を確認したりしながら、バリエーションをもたせる。

【手技】

ニーディング1と動きは同様で、深さに変化をつけていく。

はじめは手の重みでニーディングする。＜中程度＞

もう少し深い部分を意識してニーディングする。＜深く＞

表面への軽いタッチでニーディングする。＜浅く＞

行程の中で肋骨の形を触って確認する。

肋骨弓の下側からやさしく触れて、肋骨の状態を確認する。

左右差、角度はどうなっているだろうか。軽く压した時の反応はどうだろうか。

※その際、浮肋骨を押すと不快なので、脇腹のあたりは十分注意する。（ニーディング1の図4参照）



大腸の位置など、臓器の状態もできる範囲で確認する。
小さめのニーディングをする要領で行う。痛みや不快感がないか、クライアントの反応をみる。S状結腸のあたりは、テンションのある場合が多い。大腸の位置がわかりにくい場合は、無理に探さなくともよい。
最後は①エリアのニーディングに戻る。

【施術者の意図するもの】

ニーディング1と同様。
タッチの深さ、リズム、部位に変化をつけることで、施術者もクライアントも、より多くの情報や感覚を得ることができる。ニーディングで得られた情報をもとに、セッションの組み立てを行うと有意義である。

【期待される変化】

ニーディング1と同様。

【注意点】

ニーディング1と同様。
肋骨や大腸の位置を確認する時は、ニーディングの一環で行う。流れを止めない程度にとどめる。