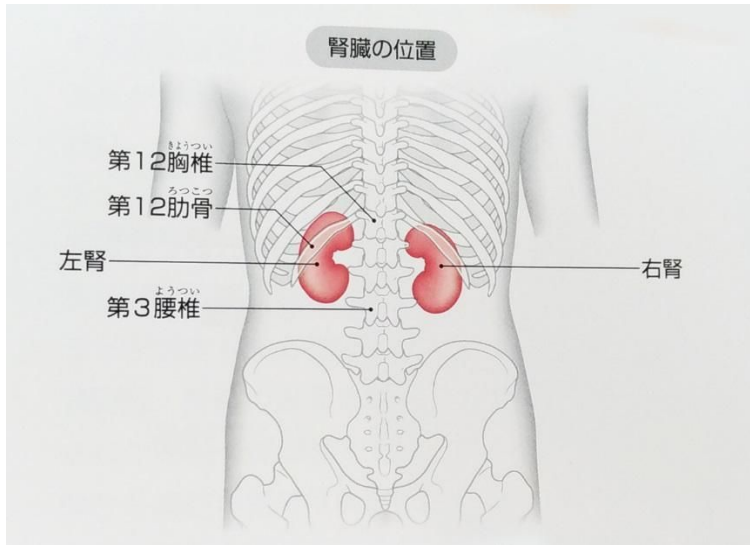


腎（じん）／腎臓（じんぞう、英：Kidney）

【解剖】



後方から見た図

位置、大きさ、構造：腎臓は、背中側の第11胸椎から第3腰椎くらいの間には左右ひとつずつある。

右側に、肝臓があるために、右腎は左腎よりやや低い位置にある。

そら豆のような形をしていて、握りこぶしくらいの大きさ。重さは1個150gほど。

腎臓の1個の中には、約100万個のネフロン（糸球体と尿細管）と呼ばれる血液の濾過装置がある。

機能：尿生成を通じて、体液の恒常性を維持する

尿素などのタンパク質代謝物を排出

内分泌と代謝調節（ビタミンD活性化、エスロポエモン、レニン産生）

【東洋医学、五行陰陽学的見解】

腎臓は、東洋的には、五行の中の「水」。

したがって、色は深い青、あるいは黒。方角的には、北。季節は、冬。

髪、骨、耳、膀胱と関係が深い。

「水」は五行の中で最も陰性が強い、また生命の源のシンボルでもある。

腎は生殖器とも直接関わりがあり、生命の根源に関係が深いと考える。

腎が弱くなると、精が弱くなると考える。

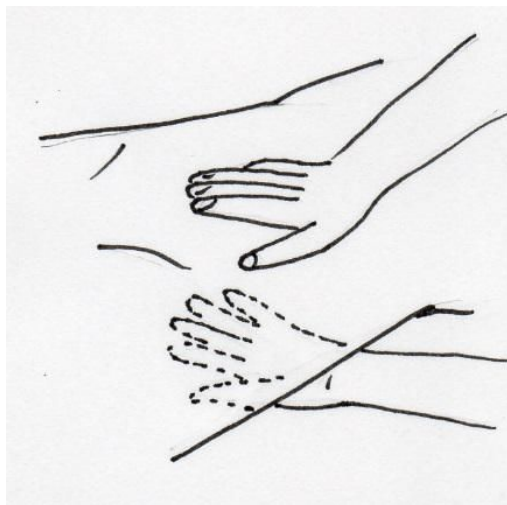
腰痛や、深い疲労感、倦怠感にも関係があるとされる。

【手技】

1. 右の腎臓を手のひらで包み込む。

左手をクライアントの腰椎の横に、右手をクライアントの臍の右横くらいに当てる。両手の労宮がちょうど向かい合うようにする。施術者は、深呼吸をして両手の労宮から温かい気が

繋がりを、クライアントの腎臓を温かく包むようなイメージで行う。



2. 下になっている手の指を少し曲げて、指先で腎臓をトントン刺激するようにリズムよく動かす。その時に、振動が左腎臓全体に響くようなイメージが必要。手の甲は床につけた状態で、脊柱起立筋に指が当たるようにすると腎臓を刺激しやすい。お腹に当ててある右手は優しくその振動を受け止めるような感じ。



3. 数秒振動させた後に、数秒、下の手の指を強く上に押し上げ、上の手も少し圧をかける。

ゆっくりと手を離す（ポンピングのような感触）

4. 両手で温かく包み込む。

5. 左の腎臓を手のひらで包み込む。

左手をクライアントの腰椎の横に、右手をクライアントの臍の右横くらいに当てる。

以下、右の腎臓の時と同様に行う。

このやり方が、やりにくい場合には、クライアントの左に回り、右手を腰に、左手を臍の横に置くやり方でも良い。クライアントの身体の大きさや、性別、施術を床でやるかテーブルでやるかなど、状況を見ながら、どちらの方法がいいかと決めること。

6. 下になっている手の指を少し曲げて、指先で腎臓をトントン刺激するようにリズムよく動かす。

7. 再び両手で包み込む。

8. ギャザリング。

腰の裏から臍まで、大きくギャザリングを行う。腎臓から、余計な情報、恐怖、水分などを優しく臍までかき集めてくる感じで行う。

【レベルアップの施術法】

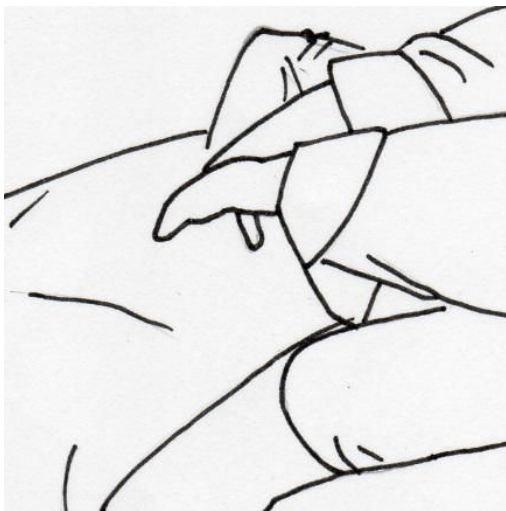
もっと直接、腎臓にアプローチする方法。クライアントに深く入るために、基本が十分に施術できるようになってから行うことが大切。クライアントの状況では、この施術を行うのは無理な場合も多い。無理はしないこと。

1. 基本技術を行ってから、両手を合わせて、両腕を比較的伸ばして、腎臓の場所に向かって

深呼吸をしながらゆっくりと入っていく。この際、クライアントは仰向けになっていてもいいし、少し横向けになってもらっても良い。クライアントの身体の大きさや、お腹の柔らかさによって判断する。

ゆっくり入っていき、うまくいくと実際に腎臓にあたった実感がある時も多い。

その時には、クライアントにも、「ああ、そこですよええ」という不思議な実感があることが多い。



2. 指を戻してくる時には、ユラユラと揺らしながらゆっくりと戻ってくる。

3. 左右の腎臓にアプローチ。その後ギャザリング。

【施術者の意図するもの】

・ 腎臓全体に響かせて、腎臓を少し温める感じ。

- ・水や血液、そして感情が滞っている感じを受けることが多いと思うが、流れをスムーズに上げてあげるように行う。
- ・腎は、生命力の源とも関係があるので、クライアントの原初的な生命力を尊重した気持ちでおこなうことが大切。

【期待される変化】

- ・腎の活性化により、スムーズな排尿効果。
 - ・腎、膀胱などの炎症の緩和、あるいは気づき。
 - ・慢性的な腰痛の緩和。
 - ・恐怖などの気づき、緩和。
 - ・冷え性の緩和。
 - ・むくみや貧血の緩和
 - ・精のパワーのバランス。
 - ・腎関係の疾患の早期発見。
 - ・顔色が良くなる、顔のむくみがなくなる。
- など。

【注意点】

- ・施術者の手は優しく温かく包むように。心も温かく包むように保つことが大切。
- ・下からトントンする時に、あんまり強くなく、あんまり弱くなく、響くように行う。その強さ、リズム感などは、クライアントの身体の大きさや硬さ、心の状態によって異なってくるので、自分勝手な強さやリズムではなく、クライアントの状況を見て判断することが大切。
- ・膀胱が尿がいっぱい溜まっている場合には、不快なので、クライアントが尿意がないことを確認
- ・右と左の質の違いにも注意を向けること。多少の違いは、必ずあるが、大きな違いがある時には、より深く観察する必要がある。
- ・強い痛みや、不快感をクライアントが感じた場合には、十分に注意。