

丹田（たんでん、英：Dantien）

【概念】

文字通り「丹」を耕す場所「田」である。

「丹」とは何かというと、自分の生命のエッセンス。

内丹術では、元々は長寿、健康、幸福、不老不死の自分の中で作り上げる秘薬。

（本当に薬のように、作り上げようとするのが外丹術だ。）

「田」は、田んぼのように貴重なものを耕す、育てる場所、空間のこと。

丹田は、よくハラとかキモとか呼ばれるような概念と同様と考えても良いだろう。インドのチャクラと同じような東洋の概念で、解剖学的には見つからないものだ。英語では、エリクサー（Elixir）とかパール（Pearl）、ピル（Pill）とか呼ばれることもある。

一般的には、下丹田、中丹田、上丹田と三つある。

その中で最も基本的である下丹田のみが日本に定着した。

なぜ他の二つは定着しなかったかは不明だが、その理由に思いを馳せるのは意味深いと考える。

下丹田は精、中丹田は氣、上丹田は神を集めて養うところと考えられている。

一般的に日本では丹田というと下丹田のことを指す。

これは、下丹田が、生命の基本のエネルギー「精氣」に深く関係しているからだ。単に身体的ことを言うのではなく、精神的にも、感情的にも、ベースになる基本的な生命力のことを示す。

【解剖的アプローチ】（この場合は、ちょっとこの表現は合わない感じがする）

下丹田はいわゆる臍下三寸と言われる場所にあり、関元穴と呼ばれる場所から少し体内に入った空間にある。体の表面と背中の中の卓球の球くらいの範囲だと考えて良い。

中丹田は、心臓のあたり。上丹田は、眉間、あるいはひたいの奥に存在する。

しかし、小周天などの瞑想や太極拳、そしてチネイザンを長年行ってみて、丹田には大体の位置感覚はあるが、とても流動的と考えるのが妥当だと考える。下丹田の中心位置が下丹田では臍下3寸のあたりにあるが、その大きさは極端に小さくなったり、自分よりもはるかに大きくなったりするというのが妥当だということだ。しかも場所もヘソの方に少し上がった、それよりも下がったりもする。

概念的には、存在するかどうかを議論してもなかなか結論に至らないが、実際に感覚として実感することは確かだ。それは現代医学や科学では、愛というものも測れないようなこと、頭痛を測れないようなことと通じるのかもしれない。

実際にチネイザンでの丹田へのアプローチを受けて、多くのクライアントは実感してくれる。

ある種の瞑想や丹田呼吸や太極拳などは、この丹田を鍛えるという効果もある。

鍛えるという言葉は、実はふさわしくない、養うとか、気がつくとかという言葉の方が近い感じがする。

丹田とインドのチャクラとは、同じものではないかとか、あるいはインドでいるグランツと言われるものではないかと考える人も多くいる。

おそらくなんらかの強い係わりあいがあると思う。

しかし、安易に似ているから同じということにするには勿体ない気がする。

同様に、この場所が西洋医学的には、リンパと関係が深いというので、それで全てを説明するのも勿体無い。

伝統を重んじると同時に異なった伝統や文化、そして新しい科学も十分に尊敬をしながら、慎重に大胆に考察を進めて進化していきたいと考えている。

【手技】

実際に丹田に直接触ることはできないが、クライアントも、施術者も「丹田の実感」というものを経験すると深い味わいがある。

肘を使う方法と指を使う方法がある。

これは、クライアントの身体の大きさや丹田のあたりの柔さと施術者の体格や力の関係で選ぶ。

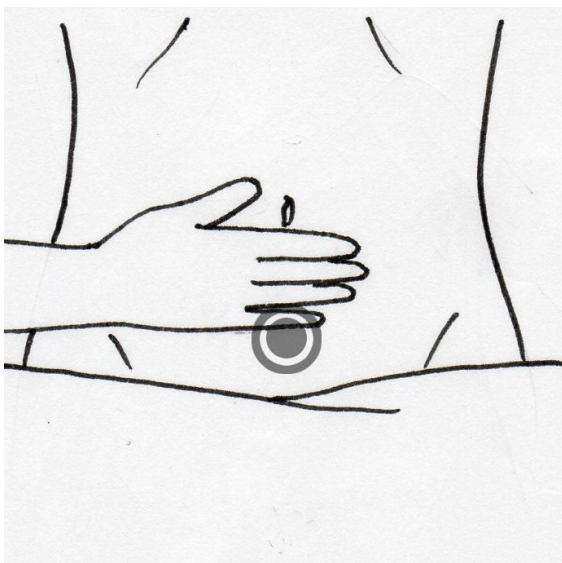
一般的には、クライアントのお腹が小さめで柔らかい、痛みに敏感という場合には手を使う。身体がある程度大きいか、腹部が硬い人には肘を使うと言える。

慣れて来ると施術者が、肘を使うべきか手を使うべきかの判断がはっきりと分かってくる。どちらの方法も習得して、その場に一番適した方法でできるようにすることが大切。

(A) 肘を使う方法

1. 丹田の位置に対応する下腹部のところを見極める。

へそから、クライアントの指4本くらい下のあたりに、ちょっとくぼみがあるような感じを受けるところ。



2. その場所に、右ひじを当てる。左の手で自分の体重を支えるようにする。この際に、手刀がクライアントの身体の正中線に沿うようにする。身体もクライアントの正中線にできるだけ並ぶように。

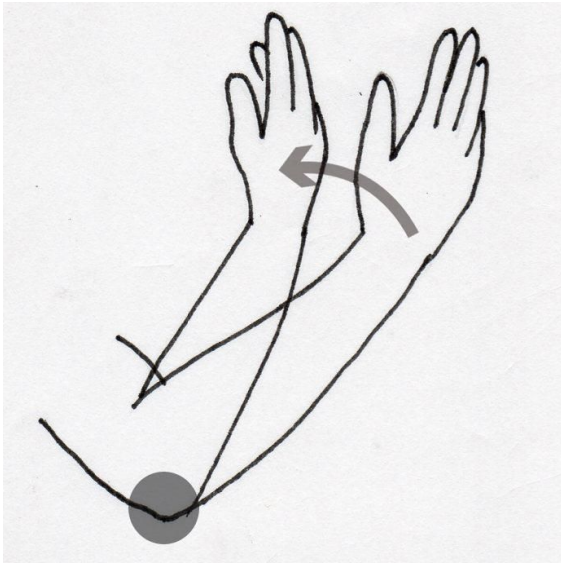


3. クライアントが息を吐く時に、ゆっくりと体重を乗せながら肘をまっすぐ下（垂直）に入れていく。施術者もゆっくり呼吸をすることが大切。

この際、クライアントの顎がリラックスしていることを確認する。
もし、緊張があるようだったら、ちょっと顎を揺すってリラックスしてもらう。顎を食いしばっていると丹田に入りにくくなる。

4. ゆっくりと真っ直ぐに肘を入れて行く。
何センチ入るかということではなく、効果ある深さは個人差がある。
無理しないでゆっくりと入っていき、何かに触れたような感覚を受けたら、そこからあと1ミリか2ミリという感じだ。
この感覚は、特に風門と同様に熟練をしたインストラクターとともに磨いて行く必要がある。
初心者は無理をしないで、身体の表面から2センチくらいで行いながら、その大事な感覚を養って行くことが望ましい。

5. 力を緩めずに、施術者は呼吸を吐きながら、肘を立てて行く。
この時に、肘は元あった場所から頭の方にずれるのではなく、むしろ自然に数ミリ深くなる感じになる。



6. 施術者は、自分の丹田から肘を通して、センターチャンネルに氣が流れて、心臓、百会まで通じうに眼で誘導する。
途中でなにか氣がどこかに詰まってしまったようだったら、無理しないこと。



7. このポイントで、心を落ち着けるとともに強い気持ちで、施術者は心で、3秒から5秒止める。この時に施術者は、優しい気持ちでありながら、強い気持ちを持つ。

8. ゆっくりと息を吸いながら、腕は来た道に戻る。
この際、クライアントの呼吸は自由にさせていただくので必ずしも施術者と同じでなくてもいい。

9. ゆっくりと手をお腹から離して。数秒はなにもしないで、そのままにしてもらう。
クライアントも施術者も、無理に頭で理解しようとせずに、ありのままにしておくことが大切。
骨や潜在意識に染み込んで行く貴重な時間を大切にしたい。

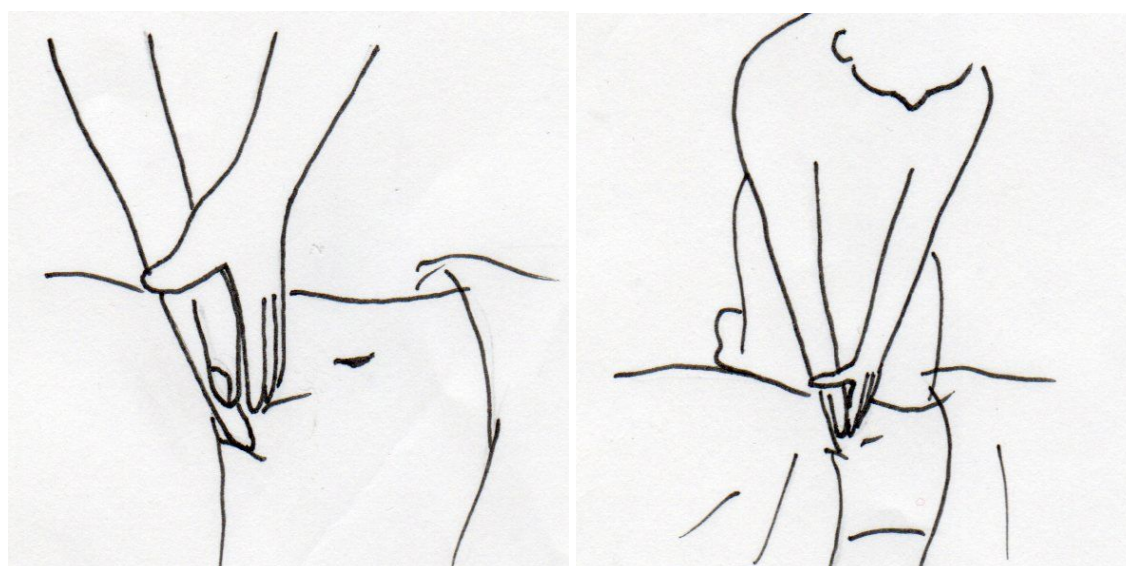
10. 必要に応じて、丹田の施術の後に、軽くベーキングを行ったりする。その後、軽くニーディングをしても良い。意外な効果が発見されたりもする。

(B) 手を使う方法

1. 肘を使う方法と同様に、丹田の場所を見つける。
2. 両手の手のひらを合わせる。右手の第一関節が出るようにする。

右手の中指をクライアントの丹田に向けて真っ直ぐに当てる。

3. クライアントの呼吸に合わせてながら、ゆっくりと真下に手を入れていく。この際、肘を真っ直ぐにして行う方法と、肘を緩めて行う方法がある。いずれも、肩や手には力を入れずに、体重をゆっくりと乗せていく。



4. 肘を使う方法と同様。

5. 肘で行うのと同じ感覚で、中指で丹田に届くまでゆっくりと入っていく。

6. ゆっくりと身体を少し右に倒しながら、右手の中指を中心に人差し指と薬指が、1ミリか2ミリほどさらに深く、少しだけクライアントの頭の方向に押すことになる。深さなどは、肘と同様。(図9)

7~10. 肘と同様

【施術者の意図するもの】

風門と丹田は、チネイザンの施術の中でも、クライアントの身体の中に深く入る施術だ。クライアントの心や魂にも深く触れていく施術である。

施術者は、深く静かに呼吸をして自分の心と魂を静かにして、出来るだけの優しさと強さを再確認して行う準備をすることが大切。

クライアントが、どのような反応を起きても受け止められるだけの自分の大きさを確認したい。

決して、施術者の都合で行うのではなく、クライアントに合わせて行い、その上で、もう少し限界を越えようとする必要がある。

しかし、同時にクライアントのコンフォートゾーン（comfort zone／安心する領域）を少しは破る必要がある。この加減が大変に大事になってくる。

ここが、チネイザンがリラクゼーションとは異なる点の一つでもある。

施術者にとっても、自分をさらに深くクライアントに開いて見つめ合うチャンスである。

【期待される変化】

- ・丹田の持つ本来の生命力が湧き出てくることにより、身体と心にエネルギーを感じる。
- ・ハートや胸の詰まりが溶けるような開放感が起きる。ハートが開く実感。
- ・チネイザンの他の施術で起きた、あるいは刺激があった効果が倍増する。
- ・頭痛や頭がぼんやりしている感じが緩和される。
- ・はらに力が湧くという実感を得る。
- ・性的エネルギーの活性化。
- ・生理痛、生理不順、更年期障害などの緩和
- ・前立腺、頻尿などの問題を緩和
- ・やる気や集中力が出る
- ・本来の自分に気がつくキッカケになる。自分で作り上げた殻に気がつく。（これは身体的でもあり、心情的でもある）

【注意点】

- ・施術者の身体に力が入らないようにする。
- ・急に入ったり、急に出たり、急な動きはしない。
- ・行う前に、施術者の心と身体を整える。
- ・終わった後に、必ず1分ほどは、見守るようにそっと触っている時間を作る。
- ・入る前に、簡単に丹田にタッチすることを説明する。
- ・独特な痛さもあることも説明する。痛くても、気持ちが悪くても安全であることを伝える。
- ・クライアントに、痛いと感じる時に、戦ったり逃げたりしないで、できるだけ冷静に受け止めて、その時とその後の自分を観察してもらいたいことを説明する。
- ・クライアントの全体を見ながら行う。特に上瞼には色々な表情が出る。（アイマスクはしてもらわないことが大事）
- ・施術者には、優しい勇気というものが必要。しかし、無理矢理には自分のことをプッシュしないように。クライアントの潜在身体を開けることにもなるので。