

## クロージング (Closing)

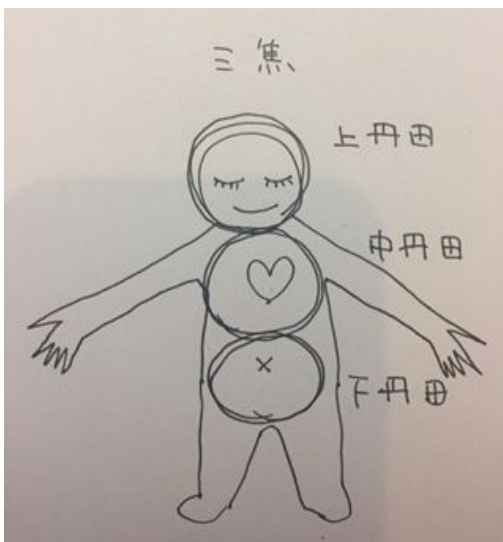
【役割】 クロージングは、三焦・百会・湧泉・足裏のマッサージ・脚のストレッチからなる。セッションの最後に施術の総まとめとして行うもので、からだ全体の調和を促す。

【東洋医学的見解】 三焦は、西洋医学的には存在しないものだが、東洋医学的には、「決瀆の官（溝を切り開いて 水を流す役人）」と呼ばれ、飲食物を消化し、それを気血、津液と化して全身にめぐらし、体内の水路を整え、不要の物資を尿、便として排泄させる総合的な機能を持つ腑とされている。そして、その部位、および機能の上で、上焦、中焦、下焦の三つに区分される。（『図説東洋医学』より）

### 【手技】

#### 三焦

1. ボルスターを入れている場合は、外す。
2. からだにあるといわれる3つの焦（上焦、中焦、下焦）、あるいは、3つの丹田（上丹田、中丹田、下丹田）の調和を促す。健康な臓器のイメージを持つ。（やわらかい、反応する、きれいな色、みずみずしい、など）
3. クライアントの頭部に両手の手のひらをかざし、足の先に向かい動かしていく。サーッと動かし、氣を流すようなイメージで。

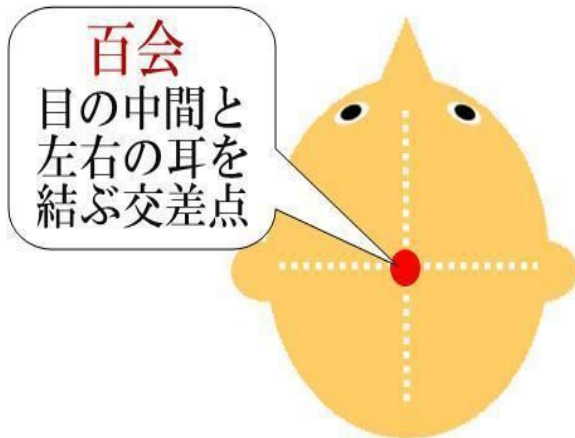


#### 百会と湧泉

クライアントのからだ統合され、頭から足の先まで氣がきれいにとおっているようなイメージ。

1. クライアントの頭側へ移動する。

2. 両手の親指で、百会を軽く押さえる。強くは押さない。この時、百会から足の先まで意識を動かす。（意識を動かすのが難しい場合、頭は動かさずに目だけを百会から足の先まで動かしてもよい。）



3. クライアントの脚側へ移動する。

4. 足の裏の湧泉を軽く押さえ、意識を百会の方へ動かす。（通常、両手親指で、両足一度に行うが、両手を使って片足ずつ行ってもよい。）



### 足裏のマッサージ

長いセッションで寝ている状態になっているかもしれない足の裏に、しっかりと起きてもらい、再度大地にしっかりと立つ準備をしてもらう。

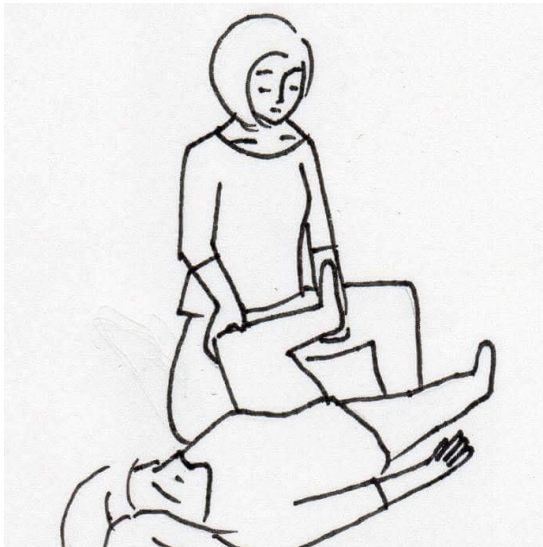
足裏のマッサージには、特に大きな決まりはないが、以下に基本的なものを挙げる。

1. 足の裏全体を押す
2. 足の裏全体を軽くたたく
3. ふくらはぎを手で押さえてほぐす

### 脚のストレッチ

足裏マッサージ同様、大地に立つための準備として、脚のストレッチを行う。

1. クライアントの下肢にかかっているタオルを、縦に折り、ストレッチを行う脚のみタオルから出ている状態にする。この時、脚の付け根までタオルを外し、脚を曲げやすくすること。
2. クライアントの膝を両手で持ち、水平にあげる。
3. 膝をクライアントの胸の方へ押し、太ももの裏をしっかり伸ばす。



A.手で支える方法



B.ひざと腰で支える方法

4. もう片脚も同様に行う。
5. クライアントのへそに手のひらを置く。



イメージ画像

#### 【注意点】

- 脚や膝の悪い人には十分注意して行う。
- できるならば、施術が終わってから、3分くらいはクライアントにぼんやりゆっくり休んでいただくのがベスト。これにより、施術で動いた様々なものが落ち着く効果がある。

#### 【期待される効果】

- 長いセッションの間に、固まった腰や背中をほぐす。
- セッション中、何かぼーっとしているクライアントの意識を大地に連れ戻す。
- 施術の効果が、身体、心に深く浸透する。