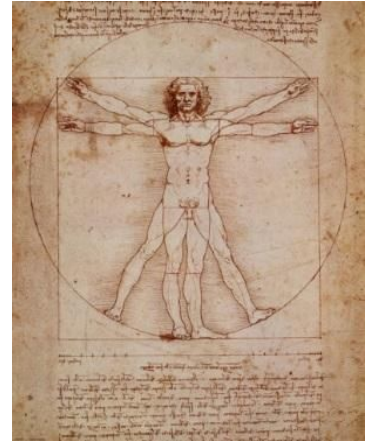


臍（へそ、英：Navel）

臍は人間の身体のほぼ中央に位置する。レオナルド・ダ・ヴィンチ（1452-1519）が描いたウィトルウィウスの人体図と呼ばれる人体図でも、正方形と円の中に描かれた人体の臍は、円の中心点に重なっている。



胎児はへその緒で胎盤と繋がっていて、母体から臍を通して栄養や酸素が送られ、体内で成長することができる。へその緒を切断されてすぐに肺呼吸に移行するという「誕生」の瞬間は、人生においてとても重要で大変な作業であることは間違いない。チネイザンでは、臍をはじめとする腹部に多くのストレスや感情、さまざまな情報が溜まると考えている。

【解剖】

1. 胎生期における臍帯

臍帯はいわゆるへその緒と呼ばれるもので、胎児と胎盤を繋ぐ白い管状の組織である。臍帯には1本の臍静脈と2本の臍動脈が通っている。臍静脈は肝臓に向かい、静脈管を経て下大静脈に注いでいる。臍動脈は内腸骨動脈に注いでいる。これら臍静脈、臍動脈により栄養分や酸素が送り込まれ、また老廃物が運び出される。（図1、図2）

臍帯の中に含まれる臍帯血は、血液幹細胞（血液を造る元になる細胞）を豊富に含み、白血病などの治療に期待されている。

大腸、小腸の一部はいったん胎児の体外に脱出、臍帯内で成長したあと、体内へと帰還する。

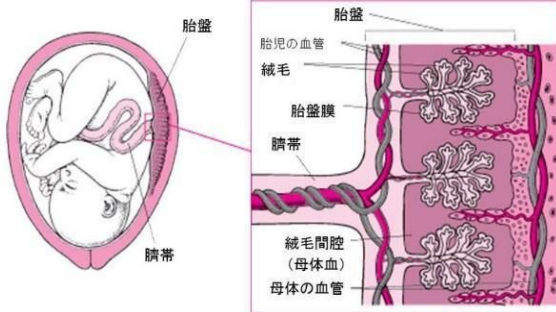


図1

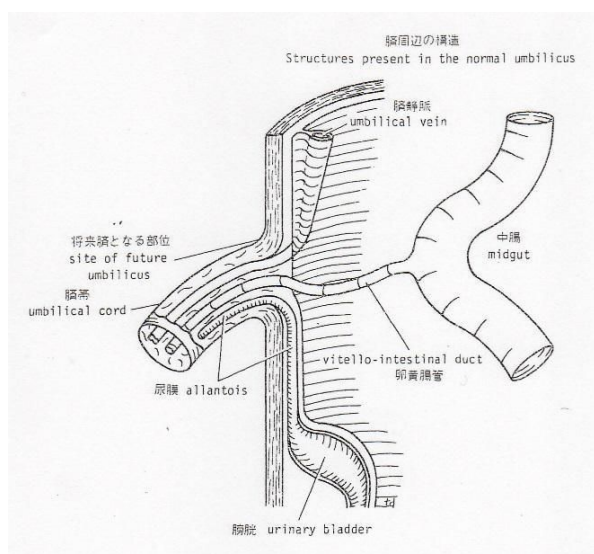


図2

2. 乳児期以降における臍

臍（へそ）とは胎生期における臍帯付着部位の傷痕（きずあと）である。臍帯脱落時に臍輪によって閉じられる。胎生期に見られた臍静脈と臍動脈は、生後退化して線維索として名残をとどめるのみである。ゆえに、現代医学では生理学的な役割はないとされている。

皮下脂肪に乏しいため、へこんで見える。哺乳類にはすべて存在するが、特にヒトではあきらかである。解剖学的には強度の弱い部分でもあり、皮膚と皮下組織が直接腹膜に接している。臍のゴマを取り除こうと触り過ぎて、お腹が痛くなった経験を持つ人もいない。

その他特徴としては、腹部リンパの流れは、ほぼ臍を境にして上下に分かれる。（図3）

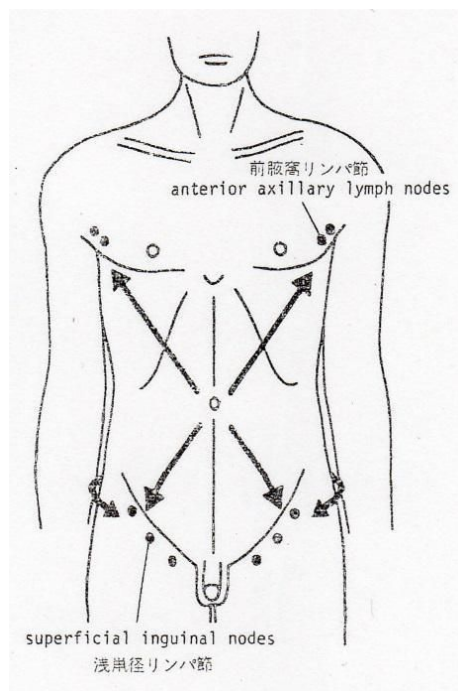


図3

【タオの考えと臍】

タオでは、外側の宇宙を「大宇宙」、自分の内側を「小宇宙」ととらえ、それぞれに気が存在していると考えている。また、「大宇宙」と「小宇宙」の間を、気がスムーズに流れていることが不可欠であるとする。

気の流れにはいくつかの大きなルートがあり、臍とその周辺部分は、重要な気の入出力口となる。もし、この部分に活力がなく滞りが多ければ、気の流れは妨げられ、内臓や身体のさまざまなシステムによくない影響をもたらしているはずである。したがって、臍へのアプローチは、チネイザンの施術で欠かすことのできない大切なステップとなる。チネイザンは臍に始まり臍に終わると言っても過言ではないだろう。

また、臍が胎児のころに母体と繋がる唯一のライフラインだったことは非常に意味深い。過去と未来を繋ぐシンボルと言える。臍は、母親や祖先といった生命の繋がり、感情、古い記憶、ストレス、トラウマなど、多くの情報が存在するであろう神秘的な部位でもある。

【施術方法】

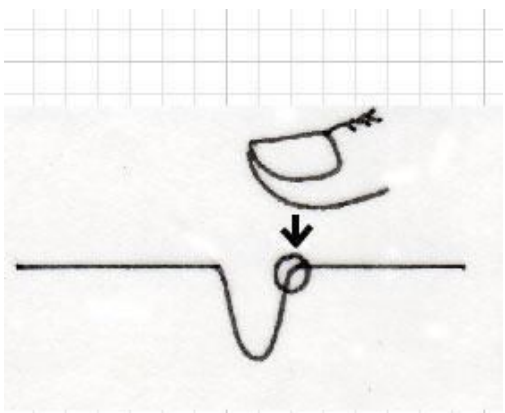
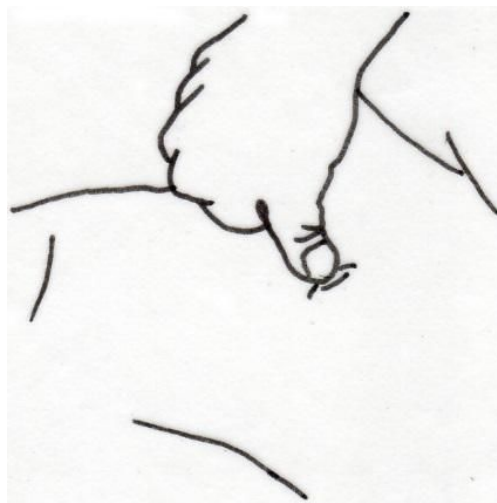
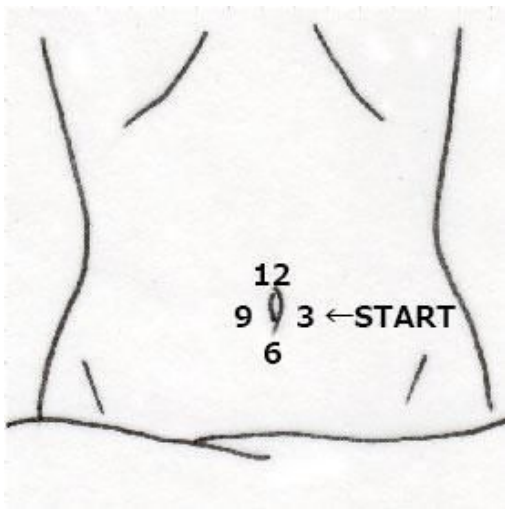
1. 臍の縁に、母指を置く（深さ：中間）。

・時計の3時の位置からスタート。

・爪が臍の真ん中を向く。

・この時、力は加えずに、手の重みで置くようにする。リラックスした自分が持っている重さが基本となる。

・爪が皮膚にあたらないように、ハラに近い指先を使う。

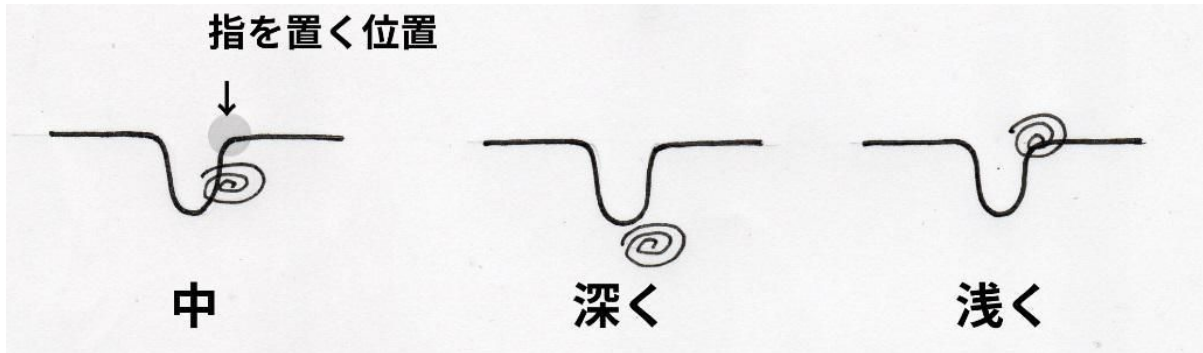


臍を垂直方向の断面で見た図

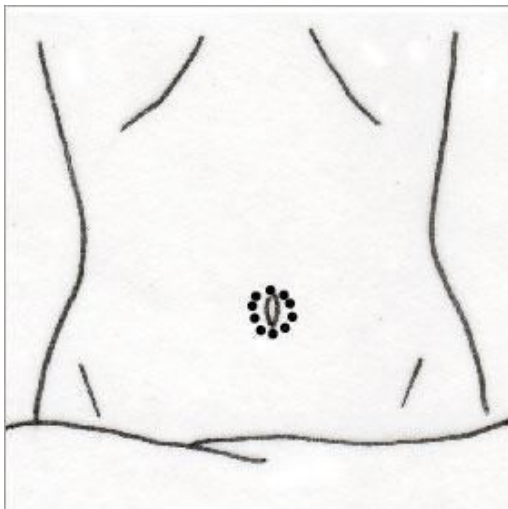
2. 時計回りにゆっくりと、らせんを描くように動かす。おおよそ一定のスピードで。

・深さを3段階、変えていく（中間→深く→中間→浅く→中間）が、それぞれの場所でとどまってスパイラルする。

- ・方向は垂直、真下。
- ・皮膚に触れている箇所のみでなく、身体のほかの部分にも響きがあるようなタッチ。



3. 離れるときはゆっくりと離れる。スパイラルしながらでも、そのまま真っすぐでもよい。
4. 時計周りの方向に、指をずらしながら、8ヶ所から12ヶ所くらいを目安に、スパイラルを繰り返す。スタートの位置に戻るまで臍の周りを1周行う。
12時から6時の右半分は親指で、6時から12時の左半分は中指で行うとやりやすい。12時と6時はやりやすい方で行う。



5. 2周目を行う場合、1周目とほぼ同じ手順で行うが、クライアントの反応を感じながら、深さ、スピード、リズムに変化をつけるとよい。
6. おへそに手（老宮）を置く。（両手で挟んでベイキングする方法もある）

【注意点】

タッチする箇所、深さによって響く場所が違ってくる。

クライアントの身体全体の様子に気を配りながら、心を落ち着けて行う。