

スキン（すきん、英：Skin）

【解剖】

皮膚はからだのすべての表面を覆い、その表面積は成人男性で、約1.8㎡、重量で約4.8kg、体重のほぼ8%を占める。

構造：表皮とそれを裏打ちする真皮からなる。汗腺、脂腺、毛根と毛包、血液・リンパ管・末梢神経など、皮膚の働きを助ける付随装置を収容する皮下（脂肪）組織を皮膚の中にも含むこともある。

働き：暑さ寒さ、太陽光線、摩擦、圧迫などの物理的刺激や種々の化学的毒物から、からだの内部を守る強固な防御装置である。また、痛みや触覚、温感覚などの感覚受容器をもつ。汗腺は体温調節のほか、感情の働きに合わせて精神発汗を行う。

【東洋医学的見解】

皮膚は、「肺」に属し、大腸、鼻などにも関連する。

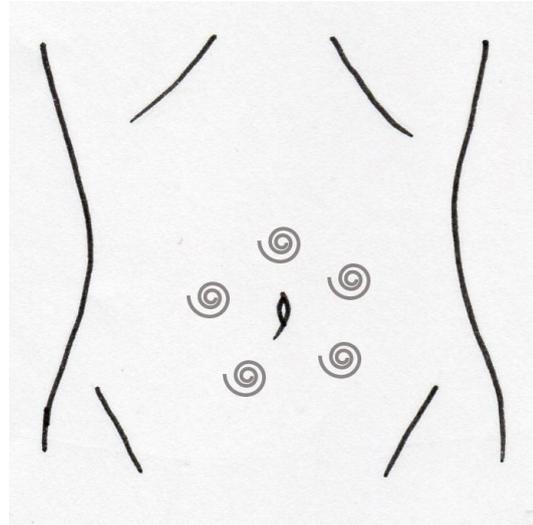
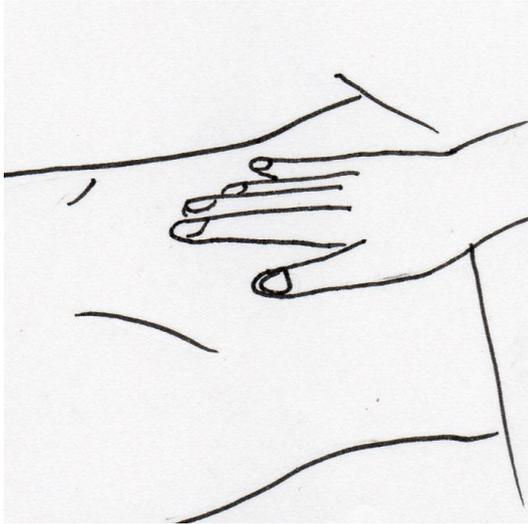
皮膚を軽くマッサージして表面を刺激すると、身体のあらゆる部分の深層部に潜む圧力や不要なものを身体表面に引き出すことができる。皮膚表面にある方が取り除きやすい。皮膚への施術に時間をかけると、その後の深部への施術が容易になる。臓器が自然に浄化できる量以上の不要物がある場合、皮膚に押し出していく。皮膚は諸臓器が保持しきれないあらゆる不要物の貯蔵場所でもある。

身体の不要物は様々な方法で身体から出ていく。たとえば、大腸を通じて便として、膀胱を通じて尿として、汗、または吹き出物や発疹、できものとして皮膚から排出されることもある。（出典：氣内臓療法P.169-171より抜粋、編集）

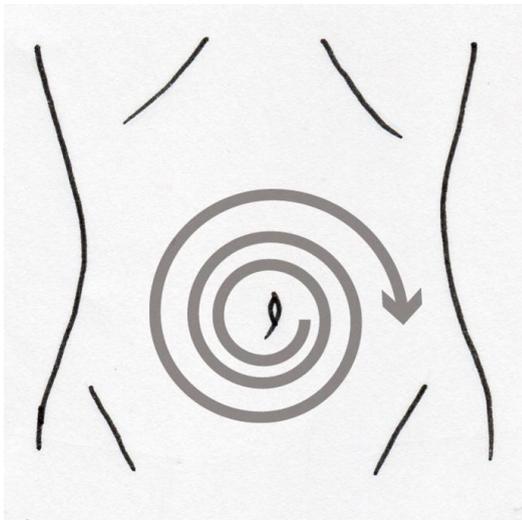
また、皮膚は最大の臓器である。そして、とてもインテリジェンスの高い情報処理の臓器でもある。

【手技】

1. 中指の腹を使い、ゆっくりと皮膚の表面を円を描くようにスパイラルする。あるいは、皮膚のレイヤーを動かすように、縦や横に動かし揺らす。この際、なるべく軽いタッチが有効。皮膚のレイヤーをひとつひとつ感じられるような繊細なタッチが必要とされる。特に、離すとき、触るとき、指を移動するときなどには、十分なケアが大切。



2. へその3時のところから始め、時計回りにへその近くから外側に向かって、徐々にらせん状に行う。おなか全体に広く行う。



3. 気になるところがある場合には、そこに戻ることもあり。
4. 皮膚の部位によっての変化に十分に心を向ける。皮膚の色、温度、乾き、感触など。

【施術者の意図するもの】

皮膚内側のそのみずみずしさに働きかける意識で。

【期待される変化】

深部にある不要物を表面に浮き上がらせることができる。
皮膚はすべての臓器につながっているので、間接的に広く影響を与えることができる。
皮膚をみずみずしく、美しくする。

【注意点】

皮膚の表面をソフトにスパイラルしていく。見た目上は小腸の手技と似ているので、使い分けが大切である。

腹部への施術が中心にはなるが、からだのどの部位に対してもよい（脚、腕、など）。

触っている部分だけではなく、常に皮膚全体に意識を向けながら行う。