

産禅洞だより

■ 岐阜環境医学研究所・産禅洞診療所
 ◎ 呼吸器疾患・精神治療・漢方相談
 診察日：月曜・木曜・金曜
 受付時間：9:00~12:00

〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16

IP Tel: 058-295-9545

FAX: 058-296-3903

E-mail: zazendoh@ccn.aitai.ne.jp

http://zazendoh.town-web.net/

第76号 2010.7.1

毎月1日発行 産禅洞診療所 松井英介

歩 く -8-

松井 英介

自然で無理のない歩きをするためには、三つのポイント、すなわち①肩甲骨、②骨盤、③丹田を意識することが大切です。これまで、①肩甲骨と②骨盤についてお話してきました。いよいよ③丹田です。

丹田という言葉は聞かれたことがあると思いますが、丹田を意識するといわれても、良くわからない方が多いのではないのでしょうか。私もそうでした。

日本人解剖学には、まったく記載がありません。広辞苑によれば、「下腹部の臍の下にあたる所。ここに力を入れると健康と勇気を得るといわれる」、大辞林には、「全身の精気の集まる所とされる」とあります。

ところで、地球上にあるすべてのモノは重力の影響を受けています。モノに作用する重力の中心が重心です。球の場合、重心は中心に一致しています。ところが、私たちのからだは大変複雑な形をしているので、わかりにくいのです。肩の力を抜いてまっすぐ立ったとき、からだのバランスが悪いのは、丹田から重心がずれているからです。

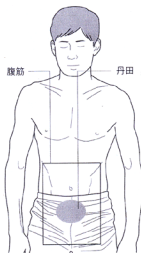
丹田とはからだの重心であると考え、わかりやすいかもしれません(図)。

体のバランスを良くし心をリラックスさせる効果があるとして、静かなブームになっている太極拳。その動きは、一本の軸の周りに円を描くように、滑らかです。しかも一方の足から他方への移動は、ゆっくりした流れのようです。

鍛錬したひとが太極拳をやった後の神経の状態を調べてみると、普通の運動では高まる交感神経の興奮がほとんど見られず、逆に副交感神経の軽い興奮が観察されます。これは、深い呼吸で気を静める「気沈丹田」によるリラックス効果と、重心の移動をバランスよくできるようになった結果ではないでしょうか。

(以下、次号)

丹田は腹筋にあらず



丹田は腹筋の一部。「丹田を意識する」というと、つい腹筋全体に力を入れてしまいがちだが、それでは重心がズレて安定が悪くなってしまふ。

参考文献：1) 金谷善生「からだが変わる体操オアキング」平凡社新書、2009。

2) 金子元之助著「日本人解剖学、第一巻」株式会社有山堂1961。

注：参考文献1) から引用

お知らせ

§ 7月の休診日

つぎの日は、休診となりますので、
 よろしくお願いたします。

19日(月)

§ 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。
 岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師)

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

5日(月) 22日(木) 26日(月)

～タバコはがんのもと～

タバコを止める相談や治療は保険診療でできます

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!