



vol.7

季節の変わり目などクラスで行う「脈診」。

クラスに取り入れてから4年ほど！より詳しくお話しします。

Point1

とうこついじょうとつき  
橈骨茎状突起

手首付近にある、  
骨の突起部です。  
触るとグリグリ  
した骨が目印。

Point2

とうこつどうみやく  
橈骨動脈

前腕親指側の  
(橈)骨沿いに流れる  
血液の動きを診てみよう。



やってみよう！

アーユルヴェーダに学ぶ

脈診

やり方

注意 男性→右手首の脈を診ます。  
女性→左手首の脈を診ます。  
※下記、女性用記載。男性は逆の手です。

- ソファーや胡座などリラックスできる姿勢で座る
- 左手首を右手で握るようにもつ
- 左手首(親指側)にある突起の下から右手の人差し指、中指、薬指の三本を添える
- 右手は添えたまま、楽な場所へ腕を安定させ、目を閉じ、ゆっくり呼吸する
- 落ち着いてきたら、三本の指を上から優しく圧をかけ、脈を診る

三本の指からどのように脈を診ましたか。  
脈を強く感じた指は？全般的に脈が弱い？など…。

### 脈の特徴

人差し指 風の要素 | へびの脈

へびが水平に移動する  
ような脈が触れます。

VATA

中指 火の要素 | カエルの脈

カエルがぴょんぴょん跳ねる  
ような脈が触れます。

PITTA

薬指 水の要素 | 白鳥の脈

鳥が水から頭をゆっくり  
持ち上げるような脈が触れます。

KAPHA

風・火・水の要素については、改めて「ヨガを編む」でお話しします。今回は脈の診方です。

※参考文献：アーユルヴェーダ実践BOOK(上馬場和夫・西川真知子・地球丸)

ヨガを編む

読みものです。 ▶▶

