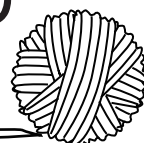


ヨガを編む

読みものです。



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！より詳しくお話します。

Point1

とうこつはいじょうとつき
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。

1. ソファや胡座などリラックスできる
姿勢で座る
2. 左手首を右手で掴むようにもつ
3. 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
4. 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
5. 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？全体的に脈が弱い？など…。

脈の特徴

人差し指 風の要素 | ヘビの脈

ヘビが水平に移動する
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。▶▶▶

