

14経絡が乱れると — 滞りの連鎖

上から下へ読むと、滞りの連鎖が見えます。 ○ = 陰（受・空） / ● = 陽（動・実）

- ① 任脈 [奇経] 決断できず、先送りが続き、
- ② 督脈 [奇経] 意志が折れて、他人に流され、
- ③ 肝経 [木] 計画が立たず、イライラが募り、
- ④ 胆経 [木] 迷って選べず、踏み出せなくなり、
- ⑤ 心経 [火] 不安と焦りで、心が閉じ、
- ⑥ 小腸経 [火] 見捨てられ感で、判断が乱れ、
- ⑦ 心包経 [相火] 人を信じられず、孤独を抱え、
- ⑧ 三焦経 [相火] 人との関わりがぎくしゃくし、心身が乱れ、
- ⑨ 脾経 [土] くよくよ思い悩み、人の気持ちを受け取れず、
- ⑩ 胃経 [土] 現実を受け入れられず、欲が乱れ、
- ⑪ 肺経 [金] 悲しみと執着で、自分を否定し、
- ⑫ 大腸経 [金] 過去にこだわり、停滞し、
- ⑬ 腎経 [水] 恐れと無気力に、飲み込まれ、
- ⑭ 膀胱経 [水] 過緊張とこわばりで、動けなくなる。

未決 → 挫折 → 停滞 → 迷い → 孤立 → 乱れ → 憂い → 執着 → 萎縮
滞りは連鎖する。だが、どこか一つを整えば、流れはまた戻りはじめる。

整った自分へ

— 14 経絡のつながり

上から下へ続きに読むと、ひとつの物語になります。 ○ = 陰（受・空） / ● = 陽（動・実）

- ① 任脈 [奇経] 腹を決めて覚悟し、
- ② 督脈 [奇経] その決断を実行できる身体になり、
- ③ 肝経 [木] 目標に向けて計画を立て、
- ④ 胆経 [木] 場面ごとに的確な選択（決断）ができ、
- ⑤ 心経 [火] 喜びと愛情をもって人と関わり、
- ⑥ 小腸経 [火] 本当に必要なものを見極めて受け取り、
- ⑦ 心包経 [相火] 心を開いて信頼と親密さを築き、
- ⑧ 三焦経 [相火] 相手や場に合わせて、心地よく調和し、
- ⑨ 脾経 [土] どっしりと落ち着いて、深く共感でき、
- ⑩ 胃経 [土] 起きたことを糧にして、前に進み、
- ⑪ 肺経 [金] いらないものを手放した自分を肯定し、
- ⑫ 大腸経 [金] きっぱり切り替えて、けじめをつけ、
- ⑬ 腎経 [水] 恐れを超える勇気と生命力を蓄え、
- ⑭ 膀胱経 [水] 持久力をもって、前へ進み続けられる。

決断 → 実行 → 計画 → 選択 → つながり → 巡り → 受容 → 手放し → 前進
 整った身体は、この流れをひとつのめぐりとして生きる。

感情発生之法則

— 感情は病ではない

あなたは悪くない。経絡が乱れているだけ。

その感情は、身体が「 」が足りていない」と知らせているサインです。

五行	感情（乱れ）	経絡	身体からの通知	満たされた姿
木	怒り・イライラ	肝経・胆経	勇氣 不足の通知	決断し、前へ進む力
火	喜べない・心が沈む	心経・小腸経	愛 不足の通知	喜びと愛で人と関わる
相火	不信・心の防衛	心包経・三焦経	信頼 不足の通知	心を開いてつながる
土	思い煩い・心配	脾経・胃経	安心 不足の通知	どっしり構え、受け容れる
金	悲しみ・執着	肺経・大腸経	感謝 不足の通知	手放し、自分を認める
水	恐怖・無気力	腎経・膀胱経	志 不足の通知	静かな意志で、進み続ける

勇氣・愛・信頼・安心・感謝・志

つまり、感情は敵ではなく、未来への案内人なのである。

整うと / ダウンすると — 14経絡 一覧

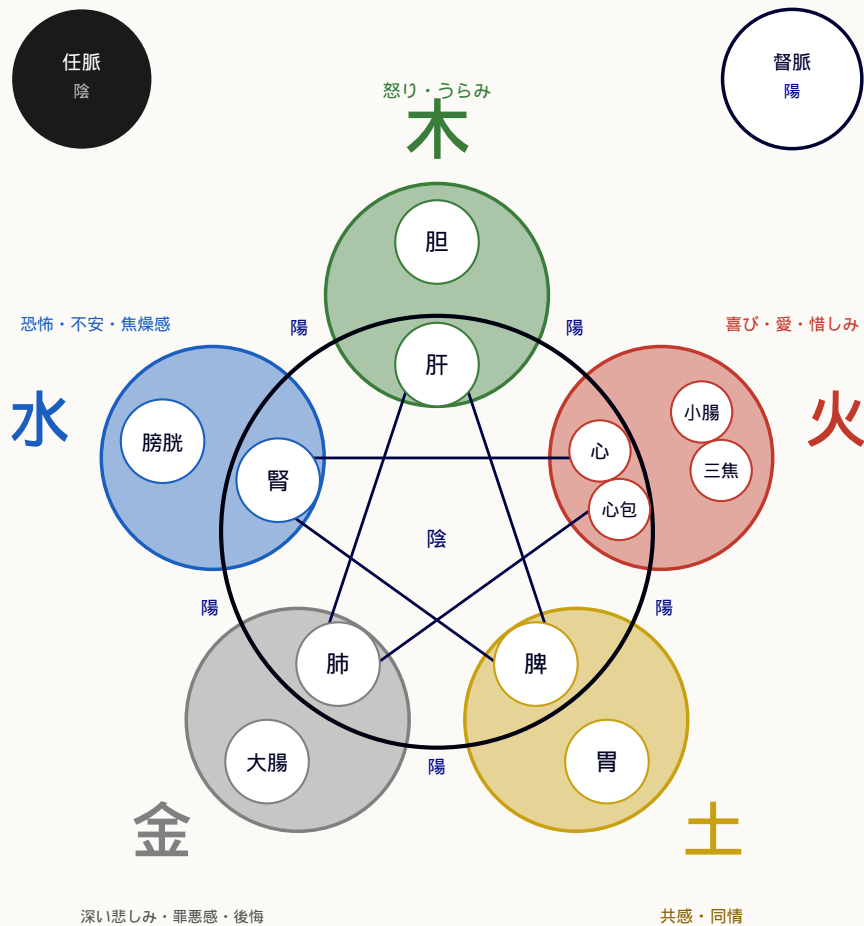
経絡（陰陽）		整うと（バランス）	ダウンすると（ストレス）
任脈・督脈 自己の軸（奇経）			
任脈 陰		決断力・物事の白黒をつける力・覚悟	決断できない・優柔不断・先送り癖
督脈 陽		意志力・自信・ブレない軸・リーダーシップ	意志が折れる・自信喪失・他人に流される
木 肝・胆 怒り 計画・決断			
肝経 陰		計画力・創造性・楽観・柔軟に目標へ向かう力	怒り・イライラ・計画倒れ・目標喪失
胆経 陽		決断力・実行の勇氣・見通し・的確な選択	優柔不断・激昂・迷い・踏み出せない
火（君火） 心・小腸 喜び 愛・分別			
心経 陰		喜び・愛情・明るさ・人を照らす力	不安・焦り・パニック・感情の閉塞
小腸経 陽		分別力・取捨選択・物事を仕分ける明晰さ	混乱・見捨てられ感・喪失感・判断の乱れ
火（相火） 心包・三焦 親密 保護・巡り			
心包経 陰		信頼・親密さ・心地よい安心感・人とのつながり	人間不信・孤独感・感情的な防衛・心を閉ざす
三焦経 陽		適応力・巡りと調和・心身のバランス調整	情緒不安定・のぼせと冷え・過緊張・対人ストレス
土 脾・胃 思い煩い 共感・受容			
脾経 陰		集中力・思考力・共感力・どっしりとした安定感	くよくよ・心配性・思い悩み・集中できない
胃経 陽		受容力・満ち足り・消化する力・現実的な行動	不満・こだわり・受け入れられない・欲の乱れ
金 肺・大腸 悲しみ 手放し			
肺経 陰		解放感・自己肯定・手放す力・清々しさ	悲しみ・執着・自己否定・過去を手放せない
大腸経 陽		手放す力・切り替え・けじめ・潔さ	執着・停滞・こだわり過ぎ・過去を引きずる
水 腎・膀胱 恐れ 意志・持久			
腎経 陰		勇氣・生命力・意志の根・芯のある落ち着き	恐怖・無気力・ネガティブ思考・慢性的な不安
膀胱経 陽		持久力・前進力・警戒と安心のバランス	恐れ・過緊張・こわばり・落ち着きのなさ

套路と経絡 — 型の順番・検査筋・手形

套路は、任脈・督脈で軸を通してから、陰経を順に整えていく。

にんみやく 任脈 奇経 陰	1回目 1～4
Conception Vessel Meridian (センターヴィッセル)	
検査筋 棘上筋	手形 単指手 (たんししゅ)
とくみやく 督脈 奇経 陽	1回目 5～8
Governor Vessel Meridian (ガバナーヴィッセル)	
検査筋 大円筋	手形 照鏡手 (しょうきょうしゅ)
かんけい 肝経 木 (前後) 陰	2回目 1～8
Liver Meridian (レバー・メリディアン)	
検査筋 大胸筋胸肋部	手形 虎牙手 (こがしゅ) 前後方向の力の波
しんけい 心経 火 (開閉) 陰	3回目 1～8
Heart Meridian (ハート・メリディアン)	
検査筋 肩甲下筋	手形 鶴嘴手 (かくししゅ) 開閉方向の力の波
ひ けい 脾経 土 (螺旋) 陰	4回目 1～8
Spleen Meridian (スプリーン・メリディアン)	
検査筋 広背筋	手形 鷹爪手 (ようそうしゅ) 回転旋回の力の波
はいけい 肺経 金 (上から下) 陰	5回目 1～8
Lung Meridian (ラング・メリディアン)	
検査筋 前鋸筋	手形 龍眼手 (りゅうがんしゅ) 縦方向の力の波
じんけい 腎経 水 (下から上) 陰	6回目 1～8
Kidney Meridian (キッドニー・メリディアン)	
検査筋 大腰筋	手形 蛇標手 (じゃひょうしゅ) 横方向の力の波
しんぼうけい 心包経 火 (相火) 陰	7回目 1～8
Pericardium Meridian (プリカデューム・メリディアン)	
検査筋 中臀筋	手形 鶴翼手 (かくよくしゅ) 開閉方向の力の波

陰と陽 — 陰経を整えると、陽経も整う



五行・陰陽・14経絡 配置図 黒い円の内側が陰経、外側が陽経

陰経は貯める。陽経は使う。貯まっていないのに使おうとしても、空のバッテリーからは電気が取れない。

検査で確かめられる

肝経（陰）がダウンしているとき、表裏のペアである胆経（陽）の検査筋も、いっしょに弱く出ることが多い。肝経を整えると、胆経の力も戻ることがある。表裏のペアは、ひとつのまとまりとしてはたらいっている。陰経は中身のつまった臓（肝・心・脾・肺・腎・心包）、陽経は中空の腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦）。倉庫が満ちて、はじめて配ることができる。

水車にたとえると

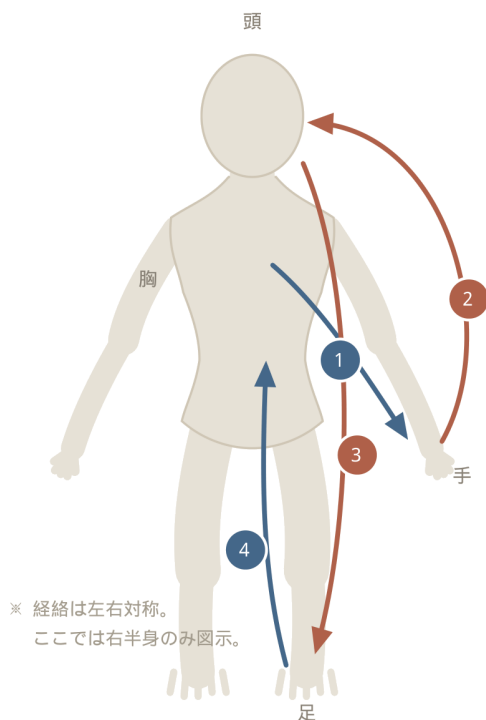
上流から水が流れてきて、はじめて下流の水車が回る。陰経が上流、陽経が下流。上流が整えば、下流は自然に動き出す。陰経が整わないまま陽経だけをなぞっても、流れる水がなければ水車は空回りする。整えても長持ちしないときは、この順番が逆になっていることが多い。

だから、陰経から始める

上の図の黒い円の内側（陰）を先に整えると、外側（陽）はあとから整いやすくなる。任脈・督脈で体の軸を通してから陰経へ進むのは、このためである。

経絡の流注 — 十二経脈は、一筆書きでつながっている

気血は途切れることなく巡る。胸 → 手 → 頭 → 足 → 胸 という輪を、三周して十二経脈になる。



ひとまわりの型

- ① 手の三陰経 胸 → 手
- ② 手の三陽経 手 → 頭
- ③ 足の三陽経 頭 → 足
- ④ 足の三陰経 足 → 胸腹

この ①→②→③→④ の輪を
三周する

三周で、十二経脈 五行・検査筋 / 検査図・流れの図は 2・3 ページのカードへ

	① 手の陰	② 手の陽	③ 足の陽	④ 足の陰
一周目	肺経 [金] 前鋸筋	大腸経 [金] 大腿筋膜張筋	胃経 [土] 大胸筋鎖骨部	脾経 [土] 広背筋
二周目	心経 [君火] 肩甲下筋	小腸経 [君火] 大腿四頭筋	膀胱経 [水] 腓骨筋	腎経 [水] 大腰筋
三周目	心包経 [相火] 中腎筋	三焦経 [相火] 小円筋	胆経 [木] 三角筋 (前部)	肝経 [木] 大胸筋胸肋部

任脈・督脈は、この十二経とは別の輪

任脈は体の前を、督脈は体の後を通り、
前後でひとつの輪をつくる (小周天)。
だから五行にも属さない。
検査筋 任脈=棘上筋 / 督脈=大円筋

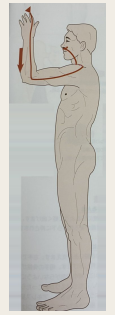
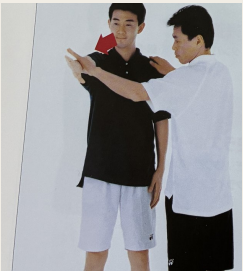
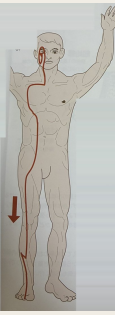
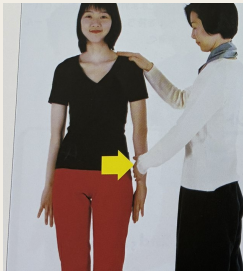
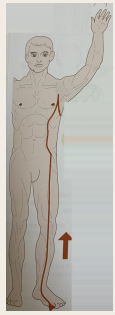
肺 → 大腸 → 胃 → 脾 → 心 → 小腸 → 膀胱 → 腎 → 心包 → 三焦 → 胆 → 肝 → (ふたたび肺へ)

肝経から肺経へ戻り、途切れることなく巡りつづける。

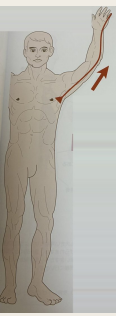
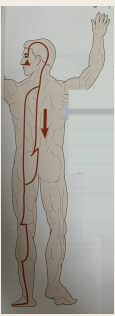
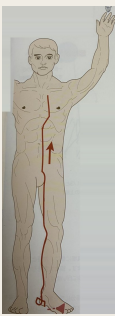
※ この流注の順は、套路の順とも、五行の相生の順とも異なる。気血が実際に巡る順序。

経絡カード — 一周目・二周目 検査図 + 流れの図

一周目 肺経 → 大腸経 → 胃経 → 脾経

① 肺経 [金] 手の陰  検査筋 前鋸筋  起 中府 (胸の上外側) 終 少商 (親指の爪ぎわ)	② 大腸経 [金] 手の陽  検査筋 大腿筋膜張筋  起 商陽 (人差し指の爪ぎわ) 終 迎香 (小鼻のわき)	③ 胃経 [土] 足の陽  検査筋 大胸筋鎖骨部  起 承泣 (目の下) 終 厲兌 (第2趾の爪ぎわ)	④ 脾経 [土] 足の陰  検査筋 広背筋  起 隱白 (親趾の内がわ) 終 大包 (わきの下)
---	---	---	--

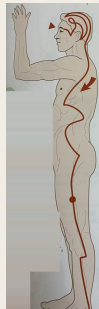
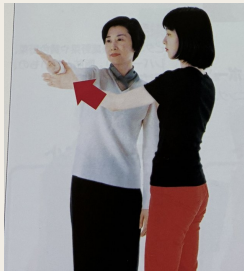
二周目 心経 → 小腸経 → 膀胱経 → 腎経

⑤ 心経 [君火] 手の陰  検査筋 肩甲下筋  起 極泉 (わきの中央) 終 少衝 (小指の内がわ)	⑥ 小腸経 [君火] 手の陽  検査筋 大腿四頭筋  起 少澤 (小指の外がわ) 終 聽宮 (耳の前)	⑦ 膀胱経 [水] 足の陽  検査筋 腓骨筋  起 睛明 (目がしら) 終 至陰 (小趾の爪ぎわ)	⑧ 腎経 [水] 足の陰  検査筋 大腰筋  起 湧泉 (足のうら) 終 俞府 (鎖骨の下)
---	---	---	--

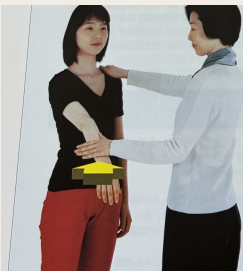
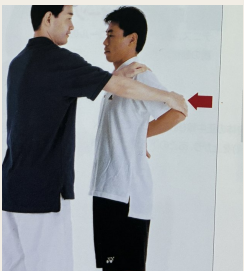
※ 赤い線が経絡の通り道、矢印が流れの向き（経絡は左右対称で、図は片側だけ）。起点・終点は4ページ目の表と同じ。図は参考書籍より。

経絡カード — 三周目・任脈・督脈 検査図 + 流れの図

三周目 心包経 → 三焦経 → 胆経 → 肝経

⑨ 心包経 相火 手の陰  検査筋 中臀筋  起 天池（乳頭の外） 終 中衝（中指の先）	⑩ 三焦経 相火 手の陽  検査筋 小門筋  起 関衝（薬指の爪ぎわ） 終 糸竹空（まゆ尻）	⑪ 胆経 木 足の陽  検査筋 三角筋（前部）  起 瞳子髎（目尻） 終 足竅陰（第4趾の爪ぎわ）	⑫ 肝経 木 足の陰  検査筋 大胸筋胸部  起 大敦（親趾の外がわ） 終 期門（肋骨の下）
---	---	--	---

任脈・督脈 十二経とは別の輪（小周天）

任脈 陰  検査筋 棘上筋  起 恥骨の中央 終 下唇の真下	督脈 陽  検査筋 大円筋  起 尾骨 終 上唇の中央	任脈と督脈は、前と後ろでひとつの輪 任脈：恥骨の中央から、体の前の正中線を上がり、あごの下を通って下唇の真下へ。 督脈：尾骨から背骨を上がり、頭のてっぺんを越えて顔を下り、上唇の中央へ。 下唇（任脈の終わり）と上唇（督脈の終わり）で口をはさみ、前後でひとつの輪をつくる（小周天）。十二経脈とは別の輪なので、五行には属さない。
---	--	--

※ 赤い線が経絡の通り道、矢印が流れの向き（経絡は左右対称で、図は片側だけ）。起点・終点は4ページ目の表と同じ。図は参考書籍より。

十二経脈 どこから始まり、どこを通り、どこで終わるか

前の経絡の終わりが、次の経絡の始まりへ受け渡される。十二本目の肝経から、ふたたび肺経へ戻り、途切れず巡る。

経 絡（五行）	起 点	通り道（経絡の流れ）	終 点	受け渡し
一周目				
① 肺経 金 手の陰	中府 胸の上下外側	→ 胸から出て、腕の全面の横に当たるラインに沿って親指に至る	→ 少商 親指の爪ぎわ	親指 → 人差し指
② 大腸経 金 手の陽	商陽 人差し指の爪ぎわ	→ 人差し指の先から出て、手の甲と腕の横に当たるラインを上がって鼻の方へと至る	→ 迎香 小鼻のわき	鼻のわき → 目の下
③ 胃経 土 足の陽	承泣 目の下	→ 顔を下り、首・胸（乳頭の線）・腹を通り、太ももの前・すねの外側を下り人差し指に至る	→ 厲兌 第2趾の爪ぎわ	第2趾 → 親趾
④ 脾経 土 足の陰	隠白 親趾の内がわ	→ 足の親指から脚の内側を上がり、腹の前面を通して胸から脇へと至る	→ 大包 わきの下	わき → 胸のなか
二周目				
⑤ 心経 君火 手の陰	極泉 わきの中央	→ わきから腕の内側・小指側を下り、手のひらの小指の先に至る	→ 少衝 小指の内がわ	小指の内 → 小指の外
⑥ 小腸経 君火 手の陽	少澤 小指の外がわ	→ 手の甲の小指側・腕の外側を上り、肩甲骨を回って首・頬を通る	→ 聴宮 耳の前	耳の前 → 目がしら
⑦ 膀胱経 水 足の陽	睛明 目がしら	→ 額・頭頂を越え、背骨の両わきを下り、脚の裏側・外くるぶしの後を通る	→ 至陰 小趾の爪ぎわ	小趾 → 足のうら
⑧ 腎経 水 足の陰	湧泉 足のうら	→ 踵の内側でくると回り、脚の内側を上り、腹・胸の正中線近くを上る	→ 俞府 鎖骨の下	鎖骨の下 → 胸のなか
三周目				
⑨ 心包経 相火 手の陰	天池 乳頭の外	→ 乳首から出て、腕の内側の中央部分を下って中指の先に至る	→ 中衝 中指の先	中指 → 薬指
⑩ 三焦経 相火 手の陽	関衝 薬指の爪ぎわ	→ 手の甲薬指から腕の外側のまん中を上り、肩・首を通り、耳のまわりを回る	→ 糸竹空 まゆ尻	まゆ尻 → 目尻
⑪ 胆経 木 足の陽	瞳子髎 目尻	→ 頭の横をジグザグに回り、体の側面・脚の外側を下り、足の薬指に至る	→ 足竅陰 第4趾の爪ぎわ	第4趾 → 親趾
⑫ 肝経 木 足の陰	大敦 親趾の外がわ	→ 足の親指から足の甲・内くるぶしの前・脚の内側を上り、下腹を通して肋骨の下へ	→ 期門 肋骨の下	胸のなか → 肺経へ

任脈・督脈 十二経とは別の輪。前（任脈）と後ろ（督脈）でひとつの輪をつくる（小周天）。五行には属さない。

経 絡	起 点	通り道（経絡の流れ）	終 点
陰 任脈	恥骨の中央	→ 体の前の正中線を上がり、あごの下を通る	→ 下唇の真下
陽 督脈	尾骨	→ 背骨を上がり、頭のてっぺんを越えて顔を下る	→ 上唇の中央

肝経の終わりは胸のなかで肺経とつながり、ふたたび①へ。十二経脈は、始まりも終わりもない一本の輪。

※ 検査筋・検査図は2・3ページのカードを参照。通り道は経絡図の要約（経絡は左右対称）。任脈・督脈はタッチフォーヘルスの記述による。

ツボの位置 — 起点・終点の探し方 肺経 ~ 膀胱経

1 / 2

「指幅」「寸」の測り方 — その人自身の指で測る

1寸 = 親指の横幅 1.5寸 = 人さし指と中指の2本
 2寸 = 人さし指から薬指の3本 3寸 = 人さし指から小指の4本

はいけい 肺経	ちゅう ふ 起 中府	しょうしょう 終 少商
	鎖骨の外端の下のくぼみから、指幅1本ぶん下。胸の上外側、第1肋間。	親指の爪の生えぎわ、外がわ（親指の外側）の角から2mmほど。
だいちょうけい 大腸経	しょうよう 起 商陽	げいこう 終 迎香
	人さし指の爪の生えぎわ、親指側の角から2mmほど。	小鼻のふくらみの外がわのきわ。ほうれい線の上。
い けい 胃経	しょうきゅう 起 承泣	れい だ 終 厲兌
	正面を見たとき、瞳の真下。下まぶたのふちと骨のあいだ。	足の人さし指（第2趾）の爪の生えぎわ、小指側の角から2mmほど。
ひ けい 脾経	いんぱく 起 隠白	だいほう 終 大包
	足の親指の爪の生えぎわ、内がわ（隣の指の側）の角から2mmほど。	わきの中央から下へおりた、体の側面。第6肋間（わきの下のあたり）。
しんけい 心経	きよくせん 起 極泉	しょうしょう 終 少衝
	わきの中央。脈の拍動を感じるところ。	小指の爪の生えぎわ、薬指側の角から2mmほど。
しょうちょうけい 小腸経	しょうたく 起 少沢	ちょうきゅう 終 聴宮
	小指の爪の生えぎわ、外がわ（小指側）の角から2mmほど。	耳の穴の前のふくらみ（耳珠）の前。口を開けるとくぼむところ。
ぼうこうけい 膀胱経	せいめい 起 睛明	し いん 終 至陰
	目頭の内がわ、わずかに上のくぼみ。	足の小指の爪の生えぎわ、外がわの角から2mmほど。

ツボの位置

— 起点・終点の探し方

腎経 ~

肝経・任脈・督脈

2 / 2

じんけい 腎経	ゆうせん 起 湧泉	ゆうふ 終 兪府
	足の指を曲げたとき、足裏でいちばんへこむところ。足裏の前から3分の1。	鎖骨のすぐ下。体の正中線から外へ指幅2本（2寸）。
しんぼうけい 心包経	てんち 起 天池	ちゅうしょう 終 中衝
	乳頭から外へ指幅1本ぶん。第4肋間。	中指の先の中央。（流派により、中指の爪ぎわ人さし指側とも）
さんしょうけい 三焦経	かんしょう 起 関衝	しちくくう 終 糸竹空
	薬指の爪の生えぎわ、小指側の角から2mmほど。	まゆ毛の外端のくぼみ。
たんけい 胆経	どうしりょう 起 瞳子髎	あしきょういん 終 足竅陰
	目尻から外へ指幅半分（0.5寸）。骨のきわのくぼみ。	足の薬指（第4趾）の爪の生えぎわ、小指側の角から2mmほど。
かんけい 肝経	だいたん 起 大敦	きもん 終 期門
	足の親指の爪の生えぎわ、外がわ（人さし指側）の角から2mmほど。	乳頭の真下、第6肋間。肋骨の下のきわのあたり。
にんみやく 任脈	起 恥骨の中央	終 下唇の真下
	恥骨の上のきわ、体の正中線上。 経絡としての始まりは会陰（肛門と性器の中間）。	下唇の下の中央のくぼみ（承漿 / しょうしょう）。
とくみやく 督脈	起 尾骨	終 上唇の中央
	尾骨の先と肛門の中間（長強 / ちょうきょう）。	上唇の中央。内がわは上の歯ぐきとの境（齦交 / ぎんこう）。

筋肉の図とテスト方法 — 一周目 肺経・大腸経

1 / 7

はいけい

肺経

金

手の陰

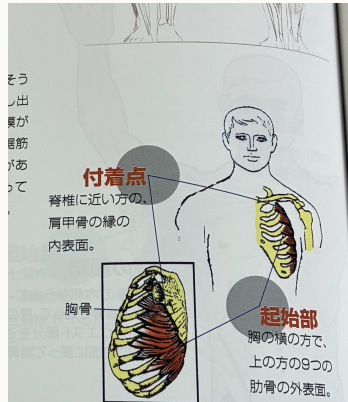
検査筋

ぜんきょきん

前鋸筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

左腕を肩の高さ（より少し高めに）になるように真っ直ぐ前に突き出すようにします。左の前腕を下向きに押されます。右も同様に行います。

テストする人は

相手の左腕（の手首よりやや上）を下へ降ろすつもりで、押します。右手で相手の左の肩甲骨の下先端を押さえて、相手の左腕が降りても肩甲骨が動かないようにします。右も同様に行います。

だいちようけい

大腸経

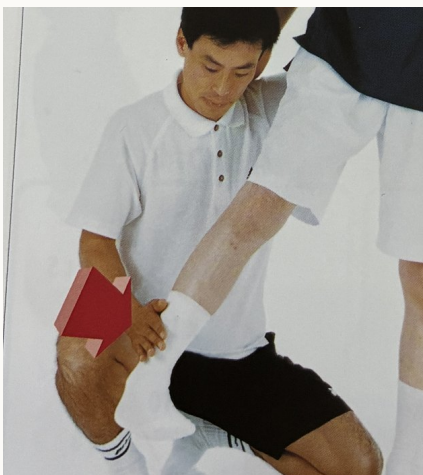
金

手の陽

検査筋

だいたいきんまくちょうきん

大腿筋膜張筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

右足を45度の角度で持ち上げ、横に振り出し、足先を内股にします。右足を元の位置へ戻すようにして右足首の外側を押されます。左も同様に行います。

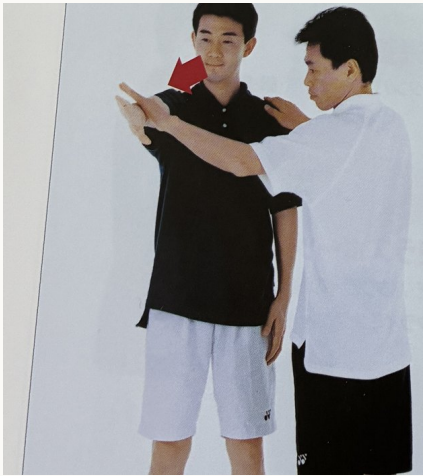
テストする人は

相手の左の腰を固定して、右足を元の位置へ降ろし戻すつもりで右足首の外側を押します。左も同様に行います。

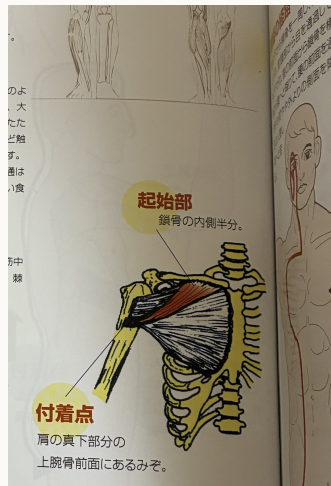
筋肉の図とテスト方法 — 一周目 胃経・脾経

2 / 7

い けい
胃経 土 足の陽 検査筋 大胸筋鎖骨部



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

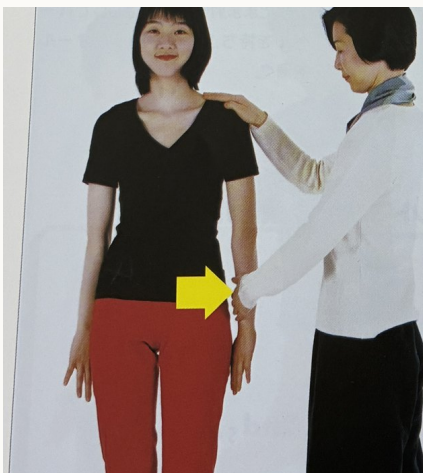
テストを受ける人は

右腕を真っ直ぐに伸ばして右腕を肩と同じ高さにするか、少し腕を内側へ寄せるかして、手のひらは約45°斜め外に向け、右手の親指が足の方を向いているようにします。手首より少し上を外側斜め下の方向に押されます。押されてもはじめの位置を保てるかどうか調べます。左も同様に行います。

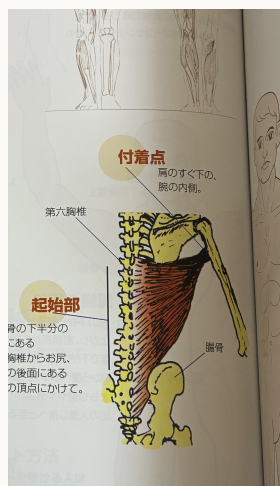
テストする人は

相手の右手首より少し上を、約45度斜め下外方向に、身体の中心から腕を遠ざけるつもりで押し下げてテストします。左も同様にテストします。

ひ けい
脾経 土 足の陰 検査筋 広背筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

ペンギンのポーズをとります。左腕をまっすぐに伸ばして左肘が曲がらないように脇につけ、左手首は返して左手のひらが外に向くようにします。その位置が保てるかどうか調べます。右も同様に行います。

テストする人は

相手の左肘が曲がっていないことを確認し、相手の左の前腕を身体から離す方向に（相手の左手首のやや上を）引っ張ります。右も同様に行います。

しんけい
心経

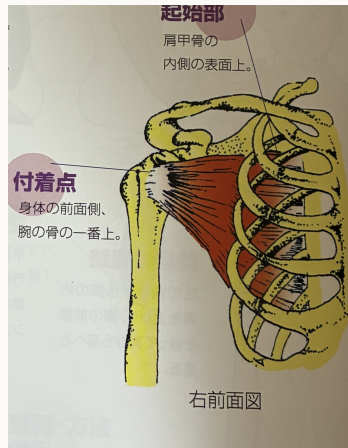
君火

手の陰

検査筋

けんこう か きん
肩甲下筋

テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

かかしのポーズをとります。左肘を真横に出し、肩の高さまで持ち上げます。左肘を約90度の角度で曲げ、左手の甲を前へ向け、左手は下に垂らします。左肘を固定してもらいながら、左の手首を前に持っていくように引っぱられます。右も同様に行います。

テストする人は

左手で相手の左肘を持ち支えます。右手で、相手の左の手首よりやや上を後ろから前に向かって引きます。右側も同様に行います。

しょうちょうけい
小腸経

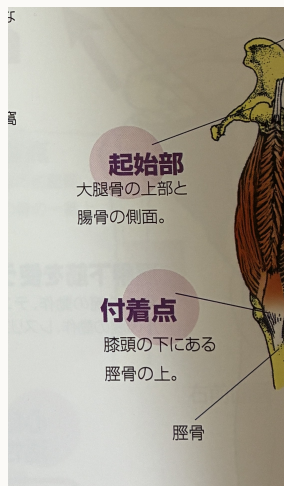
君火

手の陽

検査筋

だいたい し とうきん
大腿四頭筋

テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

右腿を上げて、直角よりも大きい角度になるように膝を軽く曲げます。右腿を押し下げられますが、股が開くと大腿筋膜張筋が働いてしまいますから、股が開かないように気をつけて下さい。左も同様に行います。

テストする人は

右太腿（の膝に近い部分）を押し下げてテストします。左も同様に行います。

筋肉の図とテスト方法 — 二周目 膀胱経・腎経

4 / 7

ぼうこうけい

膀胱経

水

足の陽

検査筋

ひ こつきん

腓骨筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

まず右足のかかとをつけて爪先を上側に向けて、右足の小指を頭の方へ向けるように曲げます。右足の甲の小指から右側面部分を押されます。左足も同様です。

テストする人は

相手の右足の小指から右側面に力がかかるように下向きに押してテストします。その結果筋肉が弱くなった場合は、相手の小指が身体の中央方向にねじ曲がりません。左も同様に行います。

じんけい

腎経

水

足の陰

検査筋

だいやうきん

大腰筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

左足を伸ばしたまま45度の角度で前にあげ、更に外側へ開いて、爪先を外へ向けます（足首を自然に伸ばします）。膝は伸ばしておいて下さい。左足を、さらに外へ開くようにうしろから引かれます。右も同様に行います。

テストする人は

相手の後ろに座り右の腰を固定して、左足を後ろへ、そして外側へ開く方向に戻します。右足も同様に行います。テスト中に他の筋肉が動くようなら右腰の固定が不十分な可能性があります。相手に柱や壁に触れて安定した姿勢をとってもらって下さい。

筋肉の図とテスト方法 — 三周目 心包経・三焦経

5 / 7

しんぼうけい

心包経

相火

手の陰

検査筋

ちゅうでんきん

中 臀筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

左足を伸ばした状態で真横に開きます。左足先が外に向かないようにします。身体中央に左足を持っていくように左足首よりやや上を押されます。右も同様に行います。

テストする人は

相手の左足先が外に向いていないことを確かめます。右腰を固定してあげながら、身体中央に左足を持っていくつもりで左足首よりやや上を押します。右も同様に行います。

さんしょうけい

三焦経

相火

手の陽

検査筋

しょうえんきん

小 円筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

右腕を脇に引き寄せて、右肘は90度（よりやや大きめ）に曲げ、親指が右肩の方へ向くようにします。右肘を軸にして右の手首を出来るだけ後ろへ向けるようにします。右手首の後ろ側を前向きに引かれます。左も同様に行います。

テストする人は

右手で相手の右肘を固定して、左手を相手の右手首の後ろ側に当て手前に引きまします。左も同様に行います。

たんけい

胆経

木

足の陽

検査筋

さんかくきん

ぜんぶ

三角筋（前部）



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

右腕を真っ直ぐ伸ばして、30度の角度で前に持ち上げます。右の手のひらは下へ向けたままにします。腕を下へおろすように前腕（の手首よりやや上）を押されます。左も同様に行います。

テストする人は

相手の腕を下へおろすつもりで前腕（の手首よりやや上）を押します。左も同様に行います。

かんけい

肝経

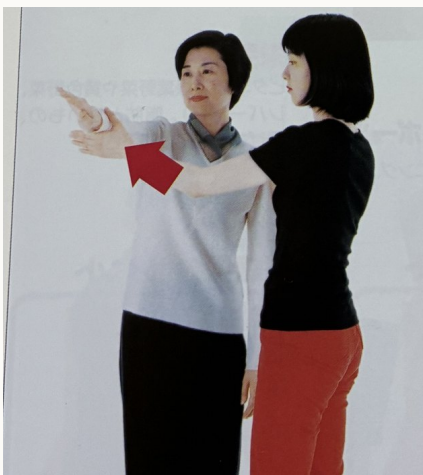
木

足の陰

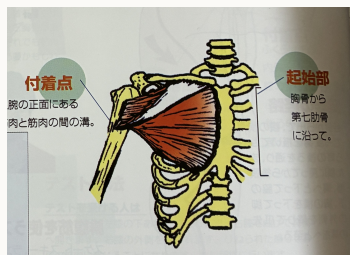
検査筋

だいきょうきんきょうろくぶ

大胸筋 胸肋部



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

右腕を真直ぐ前に出して少しだけ内側に寄せ、肩と同じ高さにします。手のひらは外へ向け、親指を足元へ向けます。右腕を外へ斜め上方に移動させるように右の前腕を押されます。左も同様に行います。

テストする人は

相手の右腕を斜め上に移動させるつもりで、相手の右の前腕を押し上げます。左も同様に行います。

筋肉の図とテスト方法 — 任脈・督脈 任脈・督脈

7 / 7

にんみやく

任脈

奇経

陰

検査筋

きよくじょうきん

棘上筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

右腕を伸ばして、前に約15度、右横に約15度身体から離します。手のひらは股に向けていること。その位置を保てるかどうか調べます。右腕をへそへ向かう方向に押されることになります。左も同様に行います。

テストする人は

相手の右腕（の手首よりやや上）の外側を押します。相手の右腕をへそに近づけるつもりで押して下さい。右手で相手の左肩に触れ、安定をはかります。左も同様に行います。

とくみやく

督脈

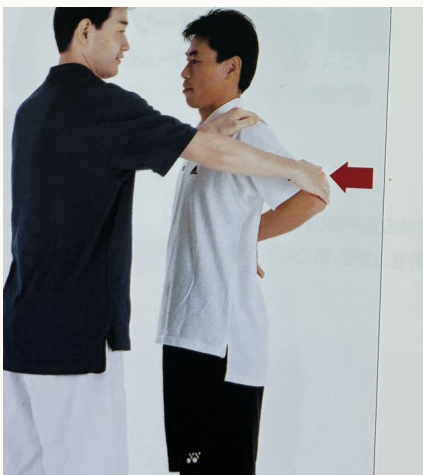
奇経

陽

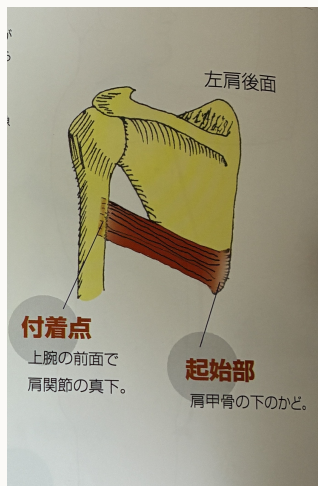
検査筋

だいえんきん

大円筋



テストの姿勢



筋肉の図（起始部・付着点）

テストを受ける人は

左手で握りこぶしを作り背中下部に置き、左のひじを90度に曲げて身体の後ろへ引きます。後ろから前へ引かれます。引かれてもはじめの位置を保てるかどうか調べます。右も同様に行います。

テストする人は

左手を相手の左肩に置き、身体のをれを防ぎます。右手で相手のひじを後ろから前に引きます。右側も同様にテストして下さい。

経絡の整え方 — 検査して、なぞって、もう一度検査する

ダウンしている経絡だけを、流れに沿ってなぞる。入るまでなぞればよい。

1

検査する

経絡カードのページの写真どおりに、その経絡の検査筋をテストする。
やさしく力を加える。



2

判定する

止まれば入っている。そのままでよい。 動けばダウンしている。
止まる = 入っている / 動く = ダウン



3

なぞって整える

起点から終点へ、経絡の流れに沿ってなぞる。
回数に決まりはない。手は身体に触れても、浮かせてもよい。



4

もう一度検査する

さきほどと同じ検査をして、止まれば整っている。
止まらなければ、入るまでなぞる。

向きを間違えないこと

逆に（終点から起点へ）なぞると、入っていた経絡もダウンする。
起点・終点は経絡カードのページ、通り道は「どこから始まり...」の表で確かめる。

向きの覚え方

手の陰経	胸 → 手	腕の内側を下る
手の陽経	手 → 頭	腕の外側を上る
足の陽経	頭 → 足	体の後ろ・外側を下る
足の陰経	足 → 胸腹	脚の内側を上る
任脈・督脈	任脈：恥骨 → 下唇（前を上る） 督脈：尾骨 → 上唇（後ろを上る）	

なぞるのは、検査で動いた経絡だけ。整ったら、次の経絡の検査へ進む。

14経絡チェック一覧 — 経絡と筋肉

「整った自分へ」と同じ順（五行の相生順）。同じ五行の陰と陽の経絡がペアで並ぶ。

経 絡（陰陽）		筋 肉
任脈・督脈 自己の軸（奇経）		
にん みやく 任脈（陰）		きょくじょう きん 棘上筋
とく みやく 督脈（陽）		だい えん きん 大円筋
木 肝・胆 感情：怒り		
かん けい 肝経（陰）		だい きょう きん きょうろく ぶ 大胸筋胸部
たん けい 胆経（陽）		さん かく きん ぜん ぶ 三角筋（前部）
火（君火） 心・小腸 感情：喜び		
しん けい 心経（陰）		けん こう か きん 肩甲下筋
しょうちょう けい 小腸経（陽）		だい たい し とう きん 大腿四頭筋
火（相火） 心包・三焦 感情：親密		
しん ぼう けい 心包経（陰）		ちゅう でん きん 中臀筋
さん しょう けい 三焦経（陽）		しょう えん きん 小円筋
土 脾・胃 感情：思い煩い		
ひ けい 脾経（陰）		こう はい きん 広背筋
い けい 胃経（陽）		だい きょう きん さ こつ ぶ 大胸筋鎖骨部
金 肺・大腸 感情：悲しみ		
はい けい 肺経（陰）		ぜん きょ きん 前鋸筋
だいちょう けい 大腸経（陽）		だい たい きん まく ちょう きん 大腿筋膜張筋
水 腎・膀胱 感情：恐れ		
じん けい 腎経（陰）		だい よう きん 大腰筋
ぼう こう けい 膀胱経（陽）		ひ こつ きん 腓骨筋

この並び順 = 五行の「相生（そうしょう）」 互いを生み育てる順序

木 生 火（木がこすれて燃える） → 火 生 土（灰が土になる） → 土 生 金（土から金属が採れる） →
金 生 水（金属に水滴がつく） → 水 生 木（水が木を育てる） → ふたたび木へ、と一巡する