

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

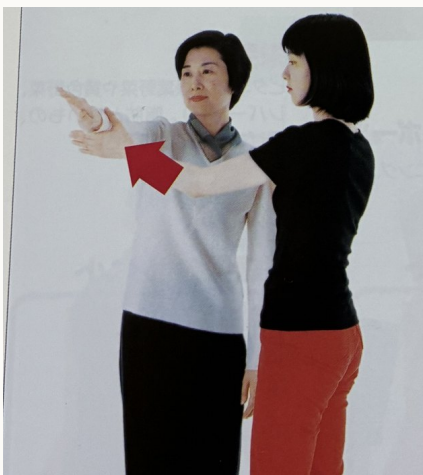
木

足の陰

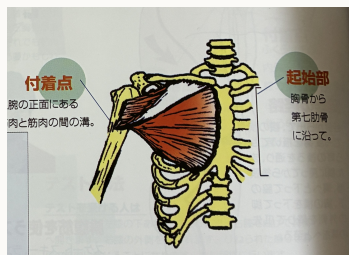
検査筋

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

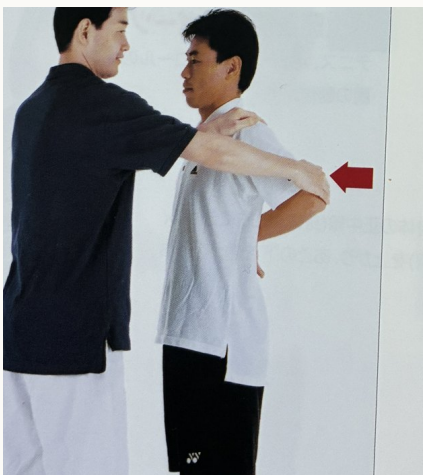
奇経

陽

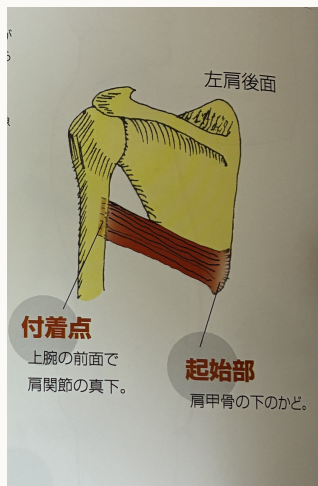
検査筋

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