

『養生訓』を音読しよう！ 36



光和堂院長 堀口和彦

つぎ て せ さゆう こし うえ けいもん じ い
次に手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりを、すぢかひに、
した じゅうよど おろ つぎ りょうて もって こし お りょうて たなごころ
下に十余度なで下し、次に両手を以、腰を按す。両手の掌に
こし じょうげ おろ これしよくき き くだ
て、腰の上下をしばしばなで下す。是食気をめぐらし、気を下す。
つぎ て もって しり うえ わ うつことじゅうよど つぎ ももひざ なで
次に手を以、臀の上を、やはらかに打事十余度。次に股膝を撫く
りょうて さんり あたり か あし さき だ さゆう
だし、両手をくんで、三里の辺をかゝえ、足を先へふみ出し、左右
て まえ ひき さゆう あし このごとく こと つぎ
の手を前へ引、左右の足、ともに、此如する事しばしばすべし。次
さゆう て もって さゆう はぎ ひょうり おろ ことすうど つぎ あし うら
に左右の手を以、左右の脛の表裏を、なで下す事数度。次に足の心
ゆうせん つぼ いう かたあし ごし かたて ゆうせん つぼ ひだりて
湧泉の穴と云、片足の五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手に
みぎ みぎて ひだり ぜ こと かくすうじゅうど また りょうあし おおゆび
て右をなで、右手にて左をなづる事、各数十度。又、両足の
ひき のこ ゆび
をよく引、残る指をもひねる。

〈現代語訳〉

次に手の甲で、左右の腰の上にある京門というツボ付近を、交差するように、下方向へ10数回撫で下ろし、次に両手で腰を圧す。両手の平で、腰の上下を数回撫で下ろす。これによって食気がめぐり、気が下りる。次に手で、尻の上を、やわらかに打つことを10数回。次に太ももから膝へ撫で下ろして、両手を組んで、足三里の辺りを抱えて、足を片方ずつ前へ伸ばして、左右交互に手で足を引いて膝を曲げ太ももを寄せる動作を数回行なう。次に左右の手で、左右のふくらはぎの前後を、撫で下ろしことを数回。次に片方の足指5本を片手で握り、足裏のツボ湧泉を左手で右を撫で、右手にて左を撫ぜることを各数十回。また、両足の親指をよく引き、他の指も曲げ伸ばす。

〈解説〉

京門は、わき腹の後方で肋骨の下縁にあるツボで、腎臓や副腎に作用して、水分代謝や疲労回復、ストレス解消に効果があります。湧泉は、土踏まずの中央上で凹んだ所で、全身への血流を促進させて、冷えのぼせを解消して、不眠や精神不安などを改善します。