



ツボを押してみよう！ 虚弱体質編

痩せ気味で顔色が悪い、元気がない、貧血がみ、体力がない、疲れやすいといった不調がある状態を虚弱体質といいます。根本から体質改善をしていく方が良いので食事の方も見直していけるとさらに良いでしょう。また適切な運動を行い、体力をつけていくのもさらに良いと思います。今回は虚弱体質に効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

関元(かんげん)



血を巡らせてやる気をみなぎらせるのに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方

おへそと恥骨の出っ張った骨を結んだ線を5等分します。その5等分した線のおへそから5分の3のところ(おへそから親指幅3本分下がったところ)がツボです。押すときは、親指をツボに当て体の中心に向かって、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。また、関元を触って冷たいときは内臓が冷えていることが多いので温めるのも非常に良いでしょう。

関元兪(かんげんゆ)

元気を養いたいときに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

腰のところで背骨の第5腰椎のでっぱりの下のおへそから両外側に親指幅1.5本分のところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の手の親指をツボにあてて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。



一緒に押すとさらに効果的なツボは、

任脈(体の前側で左右中央にある気の流れる通路)のところの

- ・気海(きかい:おへそから下に親指幅1.5本分下がったところ)
- ・石門(せきもん:おへそから下に親指幅2本分下がったところ)

を押すと良いです。

さらに、ここは、臍下丹田(さいかたんでん)という場所で虚弱体質がみだるとこの部分にうまく力が入りません。この部分を活性化するには、両手を下腹部にあて、丹田を意識しながらゆっくり深呼吸を繰り返します。それにより、全身の血行が良くなり温まってくるのが実感できるはずです。併せて行ってみましょう。

ツボを押すときのポイント!

両側5~10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。