



ツボを押してみよう！ 心の疲れ編

筋肉中の老廃物が原因となる肉体的な疲れは、休息によって癒えるものですが、ストレス、気疲れなど精神的な疲れは身体を休めるだけではとれない場合も多く、心をリラックスさせるために、趣味やストレス発散させる楽しいことを見つけて行うことも良いと思います。精神的な疲れなどがたまりすぎると免疫力が落ちたりすることより、体調を崩しやすく、風邪をひきやすかったりすることもありますので長引かせずに早めに対処をしましょう。今回は、心の疲れに使えるツボを紹介したいと思います。

陽陵泉(ようりょうせん)



経絡の通りをスムーズにして、「気の流れ」を良くするのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

身膝の外側の下あたりにあり、外くるぶしから膝に向かって指でたどっていくと、骨の出っ張っている部分を腓骨頭(ひこつとう)と言い、その腓骨頭の下にあるのがツボです。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。

命門(めいもん)



身体のダルさを感じたら押したい効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

背骨の中央で第2腰椎の棘突起の下のへこみのところがツボです。目安としては、左右の骨盤(腸骨)の上端を結んだ線(ヤコビー線)が第4、5腰椎のあいだを通りますので、そこから上に2つ目のへこみのところがツボです。押すときは、親指をツボに当て、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。

ツボを押すときのポイント!

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。