



ツボを押してみよう！ 気持ちがふさぐ編

何か嫌なことやトラブルにあった時に気分が落ち込んでしまうこともあると思います。ただ、それとは別に、特に理由もないのにどうしてもやる気が出なく、前向きな気分になれないときもあると思います。こんな時は無理に原因を追究せずに思考と心と身体をしっかり休めることも良いとおもいます。普段からツボ押しをして、思考、心、身体をリフレッシュして気持ちを落ち着かせ前向きな気持ちを持てるようにしていきましょう。今回は、気持ちを前向きにするのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

膻中(だんちゅう)



ストレスや不安を解消して心を落ち着かせるのに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

左右の乳頭を結んだ線と正中線(体の左右中央を上から下まで縦に走ると仮定した線)とが交わるところがツボです。押すときは、親指の先をツボにあてて、体の中心に向かって気持ちの良いぐらいの強さで、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。

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。

ツボのを見つけ方と押し方

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。

ツボを押すときのポイント!

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