

# ★ ツボや反射区を刺激しながら行う首と肩のほぐし体操

◎ ツボを押さえ、刺激しながらストレッチや体操すると、とても高い不定愁訴改善効果があります！

## ① 首のこりや痛みを楽にする体操



● 二の腕を、肘から脇の下にかけて3往復程もみほぐします。反対側も、同様に行います。  
 ※ 二の腕の部位は、首の筋肉の反射区で、全体のスキルです。寝違えた時などにとても効果的です。

## ② 呼吸を深く、楽にする体操



気戸、中府

● 鎖骨中央下に四指を当て押し込んだまま斜め下45度方向に引き延ばし、そのまま肩を大きく後ろ回し4回-ほど回します。左右行います。  
 ※ 「気戸」、「中府」は呼吸のツボで、花粉症、喘息などに効果的です。

## ③ 肩こり解消体操



肩井

● 首の中央と肩の真ん中を逆手の四指で押し込んだまま前回しに同様に行います。  
 ※ 肩と首の真ん中は「肩井」という肩こり特効のツボです。

■ ツボは、鍼やお灸だけでなく、押したり、刺激しながら動かすだけでも、大きな効果が得られます。

## ④ 首を伸ばし楽にし、眼精疲労解消に効果的な体操



天柱



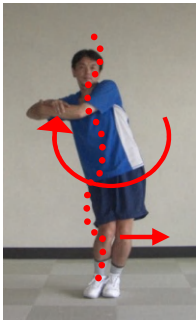
● 生え際の両外側、耳の後ろの引っ張った骨の内側のくぼみに親指を当て、四指は側頭部に当て、軽く押し込み、息を吐きながら頭を前に倒し、両腕で軽く頭を前に押し出し5秒程押し、一気に指の力を抜いて元に戻します。4回程繰り返します。

※ 「天柱」は眼に効果のあるツボで、眼精疲労、眼のかすみ解消に効果的です。

# ★ 体幹部、骨盤周辺筋をほぐす体操

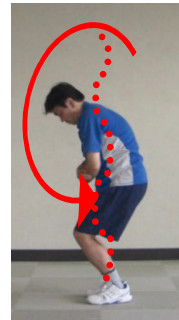
◎ 体幹と骨盤をほぐすことはとても重要なポイントです。これらの体操は気功の予備体操なのですが、体幹、背骨の周辺筋、骨盤周辺筋がほぐれ、即効的に血液と気の流れ良くなり、体が温まります！

## ① 体幹と背骨を横に波打たせてほぐす体操



● 両肘を組み、そのまま体の前に大きな円を描くようにゆったりと回し、膝も連動させ、背骨を十分意識して、横に波打たせませす。左右各6周ほど行いましょう。

## ② 体幹と背骨を縦に波打たせてほぐす体操



● ①同様に肘を組み、体の前で大きな縦墜円を描くようにゆったりと回し、膝も連動させ、背骨を十分意識して、縦に波打たせませす。前後各6周ほど行いましょう。

## ③ 骨盤周辺筋をほぐす体操



● 肩幅に足を開いて立ち、両手を腰に当て、骨盤を斜め45度四方に出し引きする動きをしながら、左右各方向回りに、各6周程行いましょう。慣れてきたら徐々にスピードを上げて行います。

■ 気功では「大周天」の前に、全身を波打たせてる動きで、全身、背骨の気の流れを良くするのですが、これは、西洋の「ヒーリング」でも共通しており、特に体幹と骨盤は硬直している、ほぐし重要ポイントだといえます。