

# ★ ツボを刺激しながら行う膝と脚のほぐし体操

◎膝痛や足のしびれにお悩みの方はとても多いのですが、ツボを押しながら体操したり、セルフマッサージすることで、不定愁訴解消に大変効果があります。特に②は足の冷えやしびれ解消に効果があり喜ばれています！

## ①膝ツボ指圧



●両手の親指を膝蓋骨の斜め下内と外にある、「内膝眼」と「外膝眼」のツボにあて、両手中指と薬指は膝裏中心にある「委中」というツボにあて、10回程軽く3点を押します。その後、3点を軽く押したまま、膝を10回程曲げ伸ばしをします。

※「内膝眼」、「外膝眼」、「委中」のツボは膝の痛み解消に効果的です。

## ②外すね両手引き



●両手を揃えて外すねに指を引っ掛けるように握り、手前側に強く引きます。これを足首上のすね下から膝方向に4回上にずらして行き、すね全体を同様にいき、片道4回ほど行います。

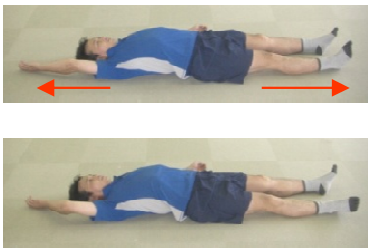
※外すねの上方には「足三里」のツボがあり、足の疲労回復、しびれ解消に効果的です。

■プロの方に指圧やマッサージ、整体をしていただければもちろん良いのですが、自分で自身の身体を手入れすることをまめに行うだけでも、十分に高い効果を得ることができます。これこそ、「セルフメディケーション！」

# ★ 全身を伸ばしバランスを調整する体操

◎下の①～④は続けて行いましょう。これは「フェルデンクライス身体訓練法」というプログラムのひとつですが、片側だけをゆっくりと繰り返し行うことがポイントです。最後の④で全身を感じ、左右の身体感覚の違いを較べます。全身をほぐし、ゆるめることに大変効果的な体操です！

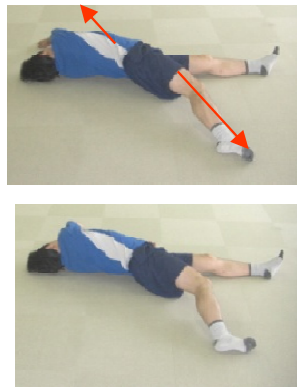
## ①全身片側を上下に伸ばす体操



●仰向けになり、片側の手だけ上に伸ばし、同側の足と上げた手を10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作をゆったりと繰り返していきます。(回数は任意)肩甲骨を引き上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

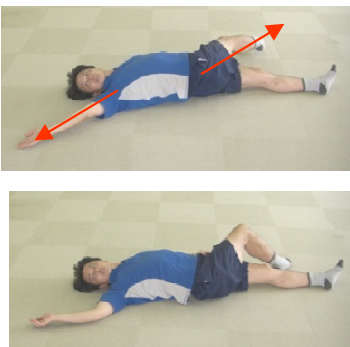
■このボディワークは全身の気の流れを素晴らしく良くする効果があります！

## ②全身片側を対角線に伸ばす体操



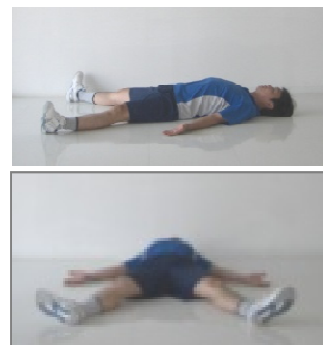
●仰向けになり、上体を捻り、片手を逆側の斜め上45度方向に伸ばし、同側の脚を斜め下45度方向に伸ばし、10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作を繰り返していきます。(回数は任意)肩甲骨を引き上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

## ③全身片側を上逆対角線に伸ばす体操



●仰向けの状態から、片手は同側の斜め上45度方向に伸ばし、同側の脚を逆側の斜め下45度方向に伸ばし、10秒ほどかけてゆっくりと伸ばし、10秒かけて戻す動作を繰り返していきます。(回数は任意)肩甲骨を引き上げるようなイメージで行いましょう。左右行います。

## ④やすらぎのポーズ



●ヨガの様々なポーズの間に入れる効果的の休息のポーズ。肩幅より少し広く脚を開き、手の平を上向きにして、全身から力を抜いてリラックスします。