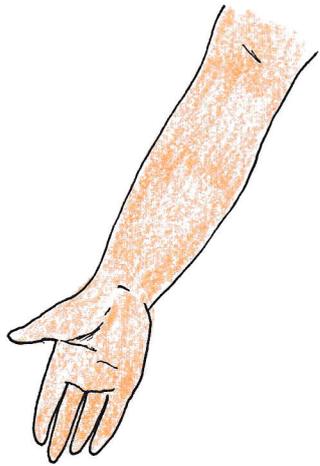
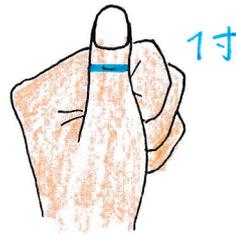


ツボの探し方



例えば
いげきもん
 却門」というツボ
 どんな人でも手首のシワから
 肘裏のシワまでを12寸と定め、
 却門穴は手首から5寸。
 つまり腕の長さの12分の5の
 位置と考えます。

その人の指の幅で1寸、2寸、3寸と
 測ります。



身長190cmの人の身体には
 140cmの人が自分の指の幅
 で「せじゅつ 施術したら、だいたい」
 ズレますね。施術を受ける
 人の指の幅で考えます。

ツボの押し方

リラックスし、息を吐きながら押す。

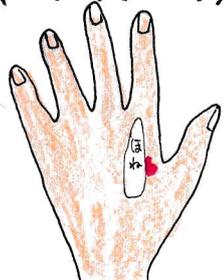
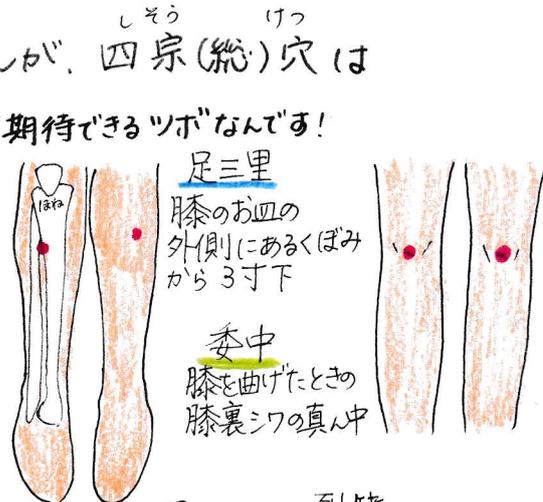
吸いながらゆくり離す。程良い強さで

1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。

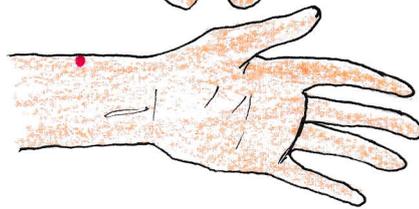
※ 不快感、発熱時、飲酒時、飲食後30分、
 サウナの後にはツボへの刺激を避けてください。

「へたな鉄砲数打ちや当たる」ではいけません。四宗(総)穴は
 覚えていると便利です。原因に関わらず効果が期待できるツボなんです!

- 四宗穴
- 足三里あしさんり: 肚腹(腹部)の病に用いる
 - 委中いちちゅう: 腰背(腰部と背部)の病に用いる
 - 合谷ごうこく: 面目(顔面部)の病に用いる
 - 列缺れつけつ: 頭項(頭部と後頸部)の病に用いる

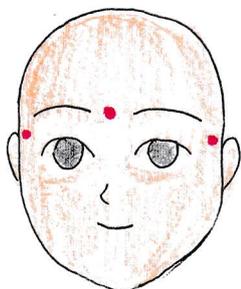


合谷
 手の人差し指の親指側の
 骨をたどって痛気持ちいい
 ところ

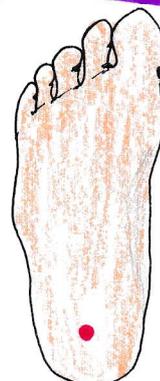


列缺
 手首の親指側の骨を
 たどって約7.5寸。脈の拍動
 を感じるところ。
 両手の親指・人差し指の股を
 組んだとき、人差し指の当たるとき。

奇穴



印堂いんどう... 小児ひきつけ、前頭痛、
 鼻疾患、めまい、不眠、
 吹き出物、醒腦安神なご
 両眉の中間のくぼみ。
太陽たいよう... 頭痛、目の疲れ、クマ、
 顔面神経痛、歯痛なご
 眉尻と目尻の中間から1寸後方。



失眠しめん... 不眠解消、神経症、
 おくみ、下半身の冷え、
 足の疲れ、膝関節痛なご
 かかとのおひくらみの中央
 ここはお灸がおすすめです