

イライラした時に鎮めるツボを教えてください

イライラは中医学では『肝』が関わっていると考えられています。

そこで、肝について記載している16年11月号を参考にして頂けると幸いです。

他にも、印堂といって、左右の眉の真ん中にあるツボは精神安定のツボです。

また、だん中といって、脇の下から指4本分下に下がったところの胸の中心にあるツボもストレスがある時には痛いツボです。ここを揉む。もしくはさすっても良いです。

そのあとふかーく深呼吸をする。