

金剛院 イベントNEWS

●企画・発行/金剛院
●制作/クリプロ

～自分でできるセルフケア・東洋医学の世界「健康と美容セミナー」～

目白針灸院・柳本真弓先生に「カンタンツボ押し健康法」を伝授していただきました。



「ツボ」と「リンパ」の基本をわかりやすく

およそ2時間のセミナーでは「ツボ」「リンパ」ってなに？ といった基礎知識を、画像を使って解説する第一部と、実際にツボを押したり、かんたんな「リンパマッサージ」の基本をやってみる第二部に分かれて行われました。



リンパマッサージの基本を伝授

先生のお話は、ツボと経絡(けいらく)を地下鉄に例えたり「リンパは下水のような、排水の働きをもつもの」など、はじめての人にもわかりやすく、楽しいものでした。また、リンパマッサージの基本は「薄い顔の皮一枚をやさしく引っ張るようにまわす」「もまない・こすらない・すべらせない」なのだそうです。



実際にやってみながらコツをマスターする

実際に手や首のツボを触ったり、マッサージしながらお話を聞くので「ほお～、なるほど・なるほど」とうなずく回数が増えます。コツを聞きながら首や顔をマッサージしていると、心なしかスッキリしてきます。「先生はいつもリンパマッサージしてるから美人さんなんだね～」といった楽しい声も客席から聞こえてくる、アットホームな講習会でした。



①肩井(けんせい)
首の根元と肩先とのちょうど真ん中



A 手三里(てさんり)
肘を曲げたときに出来るシワの親指側の端から指三本分
手首に向けて下がったところ



②扶突(ふとつ)
首のよこにある斜め筋の肉の真ん中



B 合谷(ごうこく)
手の甲の、親指と人差し指の骨が交わる手前のくぼみ



③風池(ふうち)
首の後ろの生え際で、耳の後ろの出っ
張った部分のすぐ後ろのくぼみ



C 陽陵泉(ようりょうせん)
ひざの外側から下にある小さな丸い骨の真下のくぼみ

ツボの刺激の仕方

手足の場合
ツボの位置をしっかりと確認して、親指を当てる
皮膚を引っ張るように回旋させる
時計回り・反時計回りのどちらか気持ちよく感じる方を一方向に回しながら揉む

首肩の場合
四指を皮膚に密着させる
しっかりと皮膚を引っ張る要領で、くるくると回す
鎖骨の上のくぼんだ所を目標してゆっくりとマッサージする

●セミナーでは顔のむくみや肌のハリなどに効くといわれる「肩井(けんせい)」「扶突(ふとつ)」「風池(ふうち)」という3つの代表的なツボを使ってコリをほぐす方法を教えていただきました。

★目白針灸院の柳本先生には、住職もお世話になっていきます。疲れがたまったときに治療を受けると、身体の中の流れが整って、疲れがスーッと出て行くのがよくわかります。自分でできるツボ押しやリンパマッサージで、疲れや身体の中の汚れをためないようにしたいものですね！
(住職・記)



●参加者には目白針灸院副院長・藤井直樹先生の『病気になるない全身のツボ大地図帖』(知的生きかた文庫・共著)がプレゼントされました！