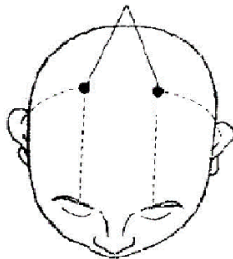


楽楽タイムズ



家の中の大掃除とともに、体も1年の大掃除をしましょう。頭の中のいらないものを捨ててスッキリ。そして「湧泉」を押して、来年に向けて生きる活力を養います

頭部活点



あわただしい時期です。気持ちとまらず 落ちつけましょう。頭部活点…いわゆる 鬼の角の場所に中指の腹をあて、しばしからだをゆらします。そのまま顔の前、胸と手を下ろして膝からサーッと流します。

頭の緊張がゆるんで"ポカン"とした感じになります。

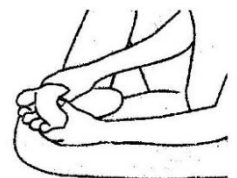
お腹 特にへそまわりの固さもとれます。(腹が立つというのは本当におへその両側の筋肉がかたまります) 頭の中のいらないものを全部流しましょう。

疲労回復のツボ「湧泉」

「湧泉」は生きるためのエネルギーが泉のごとく湧き出し、からだ全体を元気にしてくれるツボです。疲れたときにも、体力・気力がおとろえて、だるい、疲れやすいといった状態のときにも、よく効きます。

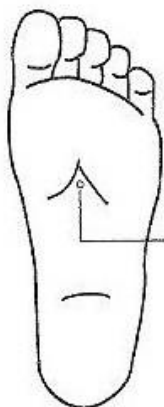
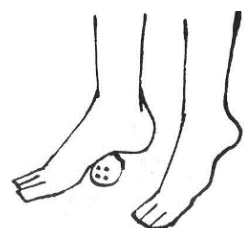
押し方

* 左右の親指を重ねて押します
体重をかけるようにして5秒押しして3秒休みを5回繰り返す。
(両足とも)



* ボール踏み

いすに座って、足の裏でボールを転がして刺激します。



湧泉

足の指を足底のほうへ曲げ、窪んだ土踏まずのところ