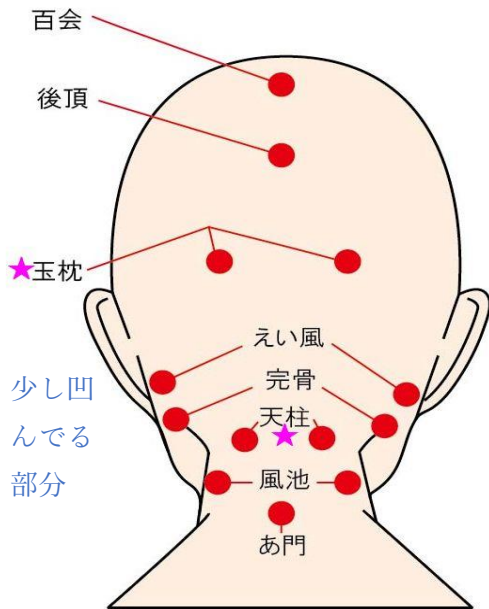




## 【 眼精疲労解消 ～ 頭部のツボ】

@1 ディスプレイ画面の見過ぎなどで目の疲れ、目の奥の痛みなど感じたらひとまず作業を中断して目を閉じて両手の指で「玉沈（ギョクチン）」というツボ（左右同時に押す）を押してください。30秒から1分、目を閉じて！目薬より効く！！

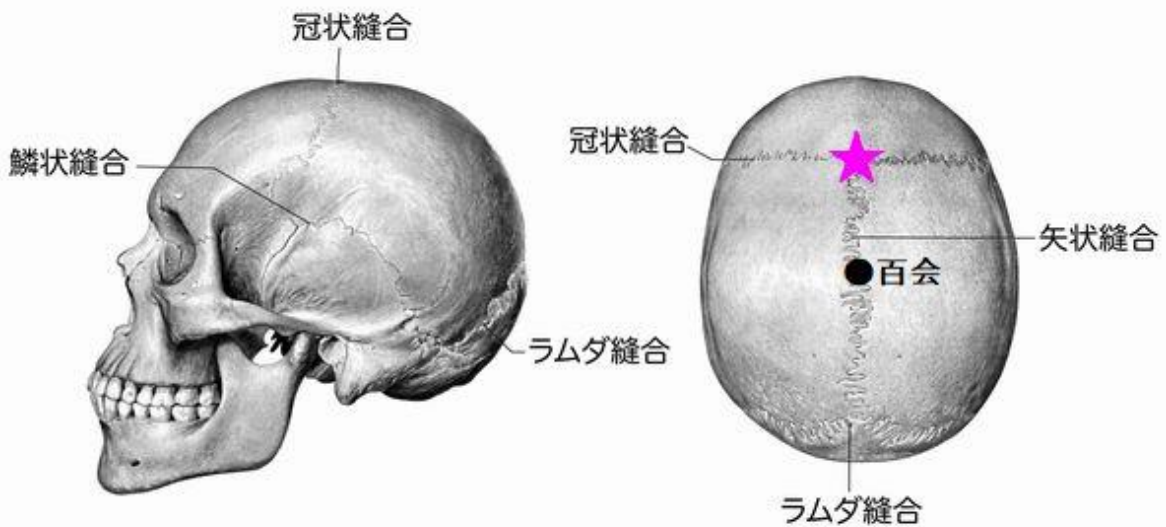


### @1 左図の★玉沈（ぎょくちん）

場所は横から見るとだいたい目の位置の水平位置で頭蓋の後ろです。

探し方としては、左右の手の指をざっくりと開いた感じで後頭部に当てて、人差し指を「天柱（てんちゅう）・・・髪の毛の生え際で首の中心から指1本分程度左右に離れたところ」にあてて薬指が触れるあたりに凹んだ部分があります。ぐっと押すと独特の痛みを感じる部分です。目を閉じてこの、後頭部の凹み部分（玉沈）を押しながら休憩してください。テニスボールなど押し当てるのも Good！

@2 首の上部、後頭部との境目が硬く、首を回しにくい、重い、辛いと感じる時は下記★（前頂）を軽く擦る



頭部と首との間（天柱～完骨）の筋肉が硬くなって左右に首を動かしにくい、とか首が辛い、と感じたら 辛いと感じる首の付け根に人差し指を当てて、反対の手の人差し指で上記★部分（前頂）を指で擦っていると首を回すのが楽になってきます。探し方はおでこのまんなかで生え際からまっすぐ後ろへ（指3～4本分うしろへ）なぞると凹んだ部分があり、そこがこのツボです。

PS：矢状縫合に沿って指でぐりぐりマッサージすると背中のコリ、ラムダ縫合は腰に効く！

やってみるべし (^-)-★ 教えすぎ ( '◇' )ゞ

フィジカルメンテ癒楽

03-6803-0910

銀座線 稲荷町駅マクドナルド裏

