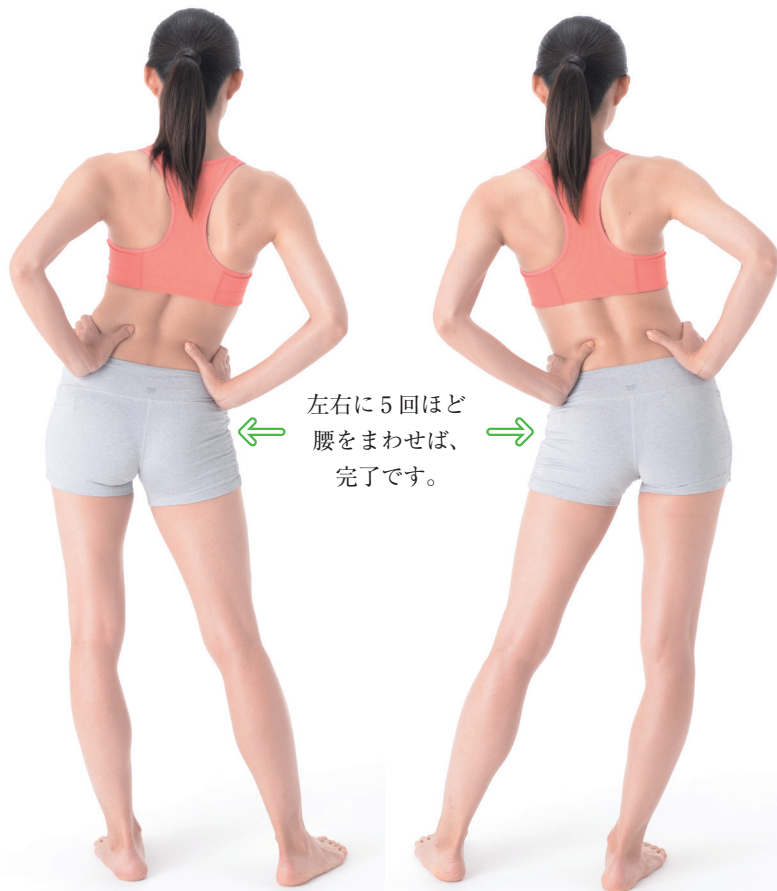


やり方はカンタン！

親指で腎俞を抑え、腰をグルグルと回すだけ！

左右に大きく腰を回してください。

指が自然と腎俞のツボに入り、体の疲れを取ってくれます！



左右に5回ほど
腰をまわせば、
完了です。

注意



体がかたくて背中まで手が回らない場合は、無理をせずマッサージを中止してください。

腎のツボをググッと刺激する
特別マッサージをご紹介します！

このマッサージは、本書P31で紹介した腎俞のツボをググッと刺激するマッサージです。



やり方はカンタン！

手を動かして揉むのではなく、ツボを押さえ、首を動かす事で、人に揉んでもらっているような感覚が味わえます。



下風池は次の場所にあります。

ぼんの窪（後ろ髪の生え際の真ん中の窪み）から親指2本分外側に行ったところが風池（ふうち）。その風池から首の太い筋肉に沿って親指2本分下に下がったところにある場所が下風池。

風池の下にあるので、下風池と名付けました。
ぜひお試しください！

寺林陽介オリジナルのツボ
「下風池」で首の疲れを改善！

この下風池は、正規のツボではありませんが、私の経験では首、肩のコリを訴える人の10人中9人はこの場所がシコリようなコリがあり、それをほぐすと首の不快感や、鼻づまりなどが和らぎます。

それを自分で簡単に出来るのが、このマッサージです。

