

# 心と体がゆらぎがちな時期におすすめのツボ 「太衝(たいしょう)」

2022.4 ハートスカイ通信 NO.33

樹木が新芽を吹く木の芽時は、「肝」と密接に関係しています。

今回紹介する太衝は、この「肝」の調子を整えるのに効果的なツボです。

肝は「気」のバランスを調節し全身にエネルギーを巡らせる役割があり、肝が元気に働いていると精神面も安定に保つことができます。一方、ストレスで「肝」が不調になると、頭痛や眼精疲労などの身体症状だけではなく感情にも影響します。

ゆらぎがちなこの時期は、太衝をしっかりと刺激して心と身体のバランスを整えていきましょう。

## 太衝の効果

### ・身体面

のぼせ、冷え、疲労感、頭痛、頭重、肩こり、めまい、睡眠障害、目のかすみ

### ・精神面

情緒不安定、イライラ、ストレス



足の甲の親指と人さし指の骨が交わる場所からやや指先よりのへこみが『太衝』です。

- ① 押しやすい指を使って、強く刺激せず、ゆっくり圧を加える
  - ② いた気持ち良いくらいの強さで5秒くらいキープ
  - ③ もう少し刺激が欲しい場合はさらにゆっくり円を描くように刺激
- ・不調な時ほど、固く感じる時や痛い時があります。
  - ・毎日行うことで日ごとの変化を感じやすくなります。

