

アプローチするツボ



百会 ひゃくえ

四神聡 ししんそう

百会

両耳を結んだ線とみけんを通る体の中心線が交わる、頭のとっぺんによりも少し前にあるツボで、
押すと他の場所よりも
やわらかく感じる部分です。
自律神経が整い、
リラックス効果が期待できます。

四神聡

百会の前後左右。親指の幅1本分のところ
「神」は精神の意味、「聡」は聡明の意味で、
精神状態を落ち着かせることができ、
自律神経のバランスが是正され、
頭のことをスッキリさせる効果があるツボ
です。