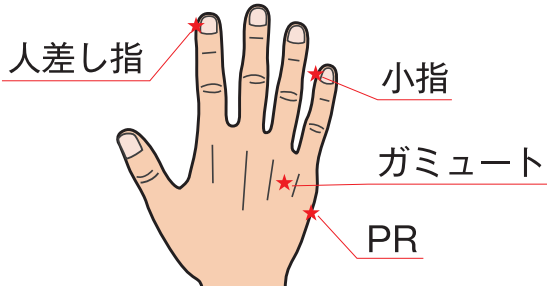


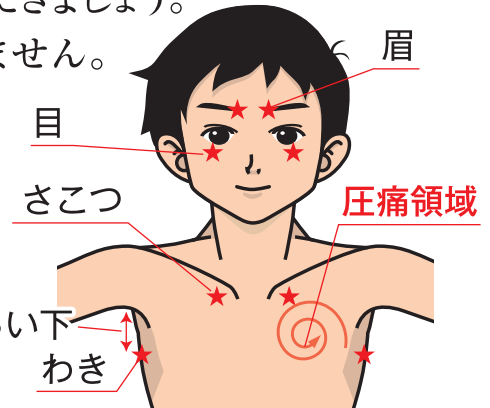
げんき つぼトントンで元気になってね

不安なとき、つらいとき、体がこっている・痛いときのツボ打ち

トントンするときは、軽くでもしっかりと二本指でたたきましょう。
左右あるポイントは、片方だけのトントンでかまいません。



ガミュート…小指と薬指の骨の間
PR…手のひらの横の真ん中あたり
小指・人差し指…爪の横(親指側)



10cm くらい下
わき
さこつ…さこつの角から斜めに約2センチ下
圧痛領域…胸の上の方の筋肉の盛り上がり

不安なとき

自分を責めて
しまうとき

怒り、イライラ
するとき

体が痛い、
こっているとき

PRをトントン(15回)または圧痛領域をさする

①眉②目
③わき④さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①人差し指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①小指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①ガミュートを
50回トントンする
②さこつを
5回トントンする

ガミュートをそれぞれ5回ずつトントンしながら行います。(9g)

①目を開けて→②目を閉じて→③目を開けて視線だけ右下を見る→④左下を見る→
⑤目を一回転させて→⑥反対回りに一回転させる→⑦ハミング(♪咲いた咲いた♪など)
→⑧1から5まで数を数える→⑨ハミング(♪咲いた咲いた♪など)

①眉②目
③わき④さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①人差し指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする


①小指
②さこつ
順番に5回ずつ
トントンする

①ガミュートを
50回トントンする
②さこつを
5回トントンする


最後にアイロール:ガミュートをトントンしながら、視線だけを床から天井まで
10秒くらいでゆっくり上げていく。顔を動かさないようにね!

短時間でも良い眠り、体を温めるためのさこつ呼吸法

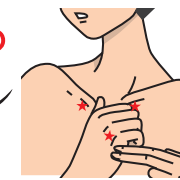
1 人差し指と中指の二本指をさこつポイントにあて、親指が体に触らないようにして、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



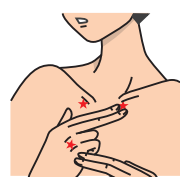
2 今度はこぶしにして、さこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。この時も親指を体に当てないようにしましょう。




3 そのままこぶしを反対側のさこつポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。




4 そのまま二本指に戻して、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



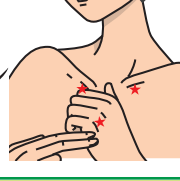
5 今度は手を替えて、二本指をさこつポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。




6 そのままこぶしにして、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



7 こぶしのまま反対側のさこつポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。

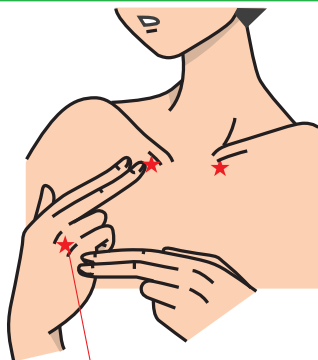


8 最後にそのまま二本指に戻して、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



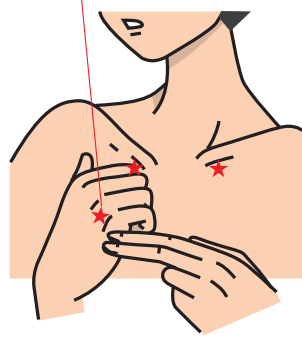
さこつ呼吸法:基本の動き

二本指



ガミュート(小指と薬指の骨の間)

こぶし



5段階呼吸

ガミュートをトントンしながら行います。

普通呼吸で5回トントン

大きく息を吸って止めて5回トントン

半分息を吐いて止めて5回トントン

全部息を吐いて止めて5回トントン

半分息を吸って止めて5回トントン

つぼトントンってなあに?

心身の健康法「TFT(思考場療法®)」です。突然の怖い出来事で、気持ちが沈んだり、緊張したり、眠れなくなったり、疲れたり、不安になったりしたときに、トントンと自分でつぼ打ちしてあげると、体が温かくなって回復に向かいます。