



いつでもどこでも簡単です。

# 指ヨガで 全身すっきり。

## 指ヨガって何？

ヨガをベースに、東洋医学のツボと「高麗手指鍼」の相関図をもとに考案されたものです。脳ストレス解消にもつながり、高齢者のケアにも有効だと注目されています。



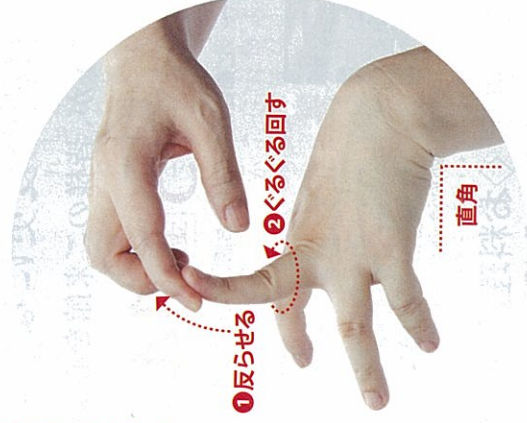
## ★手を見て全身を知る

足裏のツボ押し同様、手にも全身に対応する部位があり(左図参照)手のひらは身体の前側、手の甲は背側に関係すると考えます。手に身体を写し「中指」は身体を中心の背骨、その左右にある「人差し指」と「薬指」は腕、「小指」「親指」は足となります。内臓も、中指の第3関節に肺、その下に心臓、胃、そして手首の肛門まで体内の配置と同じように考えます。手の甲は背中、手首は腰です。よく手や指を押したり曲げたりしてみましょう。もし固かったり、痛かったり、違和感のある部位は、何か不調が隠れているサインかもしれません。

## ★指ヨガで体調チェック

### 《全身のケア》

左の写真のように肘をテーブルなどについて腕を立て、手首を直角になるように折り①反対の指でぐっと中指を反らせませ。背骨である中指を反らせることで背中が伸び腰のハリが取れ、②指の付け根を回せば腸が回って便秘が解消、骨盤が緩んで全身のゆがみを修正できるそうです。また中指の爪の付け根を左右から押すことで、免疫力アップにもなるそうです。



### 《背骨のケア》

身体の基本となる背骨を柔軟に保つことが大切です。それには節々のかたまりをほくすこと。時間を見つけては中指の関節をぐいぐいと絞るようにしてみてください。また手のひらをテーブルにつけて中指だけ持ち上げて回してみましよう。骨盤の歪みを直し、便秘解消にもなるそうです。

### 《内臓のケア》

それぞれの関連部位を押すほか、手のひら全体に「の」の字を書くようにマッサージをすれば、一度にすべてに働きかけることができます。その際、手の甲を太ももの上に置き、ぐっと体重をかけて行います。便秘の方は手首の上の部分が固くなるそうなので、念入りに押しましよう。

## ★教えていただいた方★

健精楽(けせら)せらヨガ 主宰

尾崎 訓子 さん

《健精楽せらヨガ 大和スタジオ》

<http://quesera-yoga.com>

静岡市駿河区大和1-2-4・スタジオ豊田

TEL 054-278-0138

NPO法人沖ヨガ協会講師・静岡支部長、手のひらセルフケア協会マスタートレーニングストラクター。朝日テレビカルチャー静岡校・清水校・島田校・SBS学苑静岡校・パルシェ校で教室開講。教室の詳細は各カルチャーセンターへお問い合わせ。

**CHECK!**  
口から息を吐きながら押し、鼻から吸いながら緩める、が基本!

