

## 体質増強・コロナ予防、五点セット第一弾、点穴メニュー

### 一、体の全体の元気を整えるためのメニュー

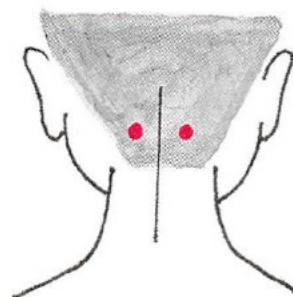
「正気存内、邪不可干」(体に元気なエネルギーが充満すれば、ウィルスのような邪気に侵入されない)、ゆえに、体の体調を整えて、自己治癒力を高めることは、コロナの予防につながります。次に、だれでも自宅でできる点穴メニューを紹介します。

以下の各ツボを気持ちよく1分程度揉むと、風邪を予防し、脾胃(消化)を整え、体内の湿気を除去し、精神を安定させ、ストレスを解消する効果があります。1日に1~2回程度。同じツボを指で揉む代わりに、お灸(ネットで買える無煙灸がいい)、刮痧(かっさ)を使ってもよいです。

- ① 風池(ふうち)、②合谷(ごうこく)、③内関(ないかん)、④足の三里(足の三里)、⑤太衝(たいしょう)

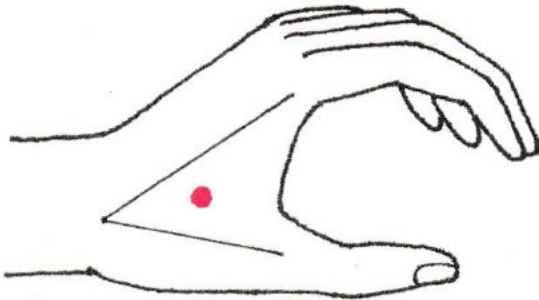
#### 風池(ふうち)

●首の真後ろで両側の筋肉の外側に沿って指で撫でていくと、頭の骨にあたる手前の窪んだところがツボの風池です。



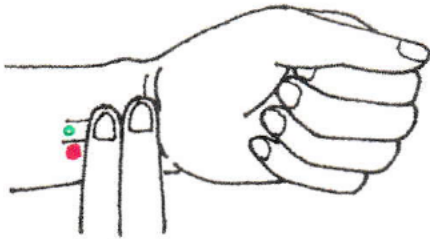
### 合谷(ごうこく)

●グラスを手に持ったかたちにします。その時、親指と人差し指の間で窪んだところ。または親指と人差し指の骨がひとつになったところから、指先の方向に指2本分の窪んだところが、手のツボの合谷です。



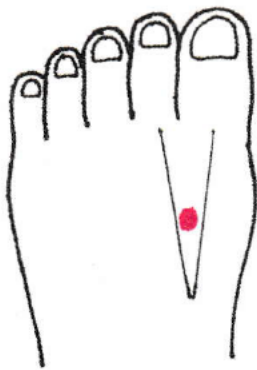
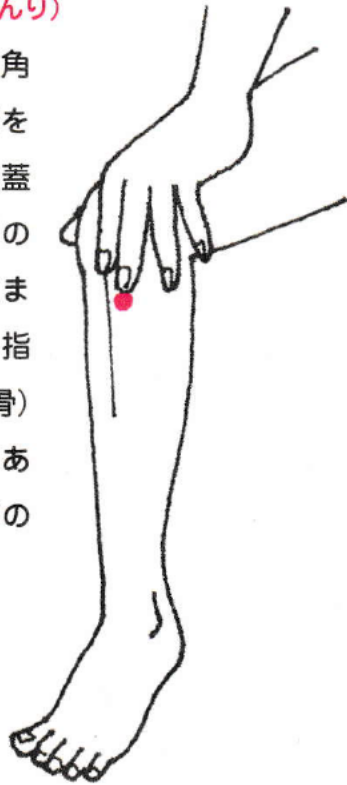
### 内関(ないかん)

●片手の手のひらを上にして、一方の手の人差し指と中指を揃えて、手首のシワ(横紋)に中指の外側を合わせます。中指の外側から肘方向に指幅2本半のところで、腕の真ん中に両筋があるその間が、ツボの内関です。



### 足の三里(あしのさんり)

●椅子に座り膝を直角に曲げます。手の指を揃えて膝のお皿(膝蓋骨)の出っばりに手のひらの真ん中をあてます。その時、人差し指を足の正面の骨(脛骨)に当て、中指の先にあたるところが、ツボの足の三里です。



### 太衝(たいしょう)

●足の表面(甲側)の親指と人差し指(第2指)の間から手前に触ってくると窪みがあります。そこが太衝です。

\*馬氏氣功点穴療法を履修した方は以下の馬建民先生推奨の自己点穴をお勧めします。

#### 1) ツボの組合せ

風池(瀉)、内関(補)、合谷(瀉)、列缺(補)、尺沢(瀉)、太谿(補)、内庭(瀉)、足

三里（補）

2) 手法 各ツボに平揉法と圧放法各 50～100 回。

二. 肺の病気・鼻炎・花粉に対症する点穴メニュー

<https://muikiko.com/tenketsu/wp-content/uploads/2020/02/6b752e0c1909679dfc8c074ff710e4f1-1.pdf>

以上紹介した方法は、いずれも新型コロナの治療法ではありません。症状があった場合は、必ず病院での診察を受けてください。