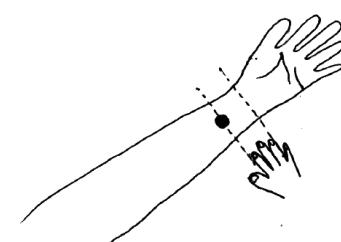


色の氣でチューニング

緊張感や不安感を和らげてくれるツボ。

手首から指三本分の内側にあります。

他にも、胃のむかつきを治めてくれたり乗り物酔いの際にもオススメです。



穀雨のツボ

内関

穀雨の養生
適度な潤いがあってこそ木や作物はススクと育ちます。盛る夏を前に、一日一息つぎまします。

ひと休みしよう

快晴だけでは美しい花は咲きません。

身の周りにあるものでなんとかやりくりしていく、そんな知恵や逞しさを身に付けることが「生きを養う」ということのようにも思います。

清明のツボ

眼精疲労、かすみ目視力を高めるといった目の諸症状の特効穴。

清明

まさに晴（ひかる）が明るくなるツボ
眉頭の下
目の（ほほ）辺りを痛キモチいい程度に押しましょう。



目を休めよう

春に養生したい臍臍の肝は目を司り、肝を癒すことは肝が喜ぶ色は青、そして緑。何よりも養生です。

先人の知恵に倣い、天の氣に添い、地の氣を摂り入れ、ツボを押したり、手を当てたり、、、

周りを見渡せばあちこちに氣を祓い、調えてくれるアイテムがあります。

清明の養生