

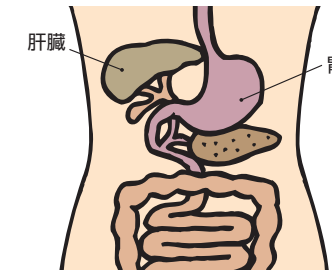
仰向けになりリラックスしてスタート!

腸もみエクササイズ

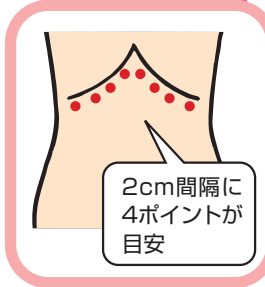
基本プログラム

1 小腸コース

3 胃・肝臓コース



左肋骨の内側が胃、胃の中心から右肋骨が肝臓。肋骨の下をマッサージしていく。腫れを感じる箇所は、血流が悪くなっている証拠!



2cm間隔に4ポイントが目安

呼吸・準備体操は本書の87~89ページを見てね!

まずは胃。小腸のときと同じようにハートの手をつくり、ゆっくり息を吸う。息を吐きながら左肋骨の下へ押しこみ、ほじるように押しもむ。8カウントを目安に、息を吐ききるまで続ける。2cm程度ずらしながら4ポイント行う。最後に大きく深呼吸を1回。各3回繰り返す。

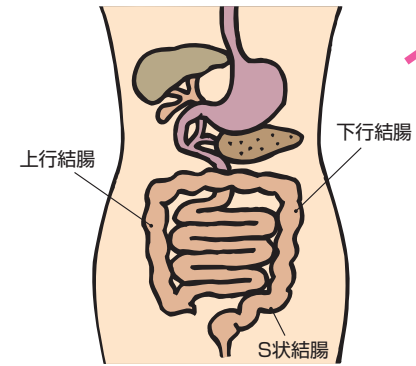


次は肝臓。ゆっくり息を吸い、息を吐きながらみぞおちへハートの手をググッと押しこみ、同じようにマッサージする。

POINT

肋骨が皮膚の上から目でしっかり確認できるくらい、指をのめりこませるのがポイント!

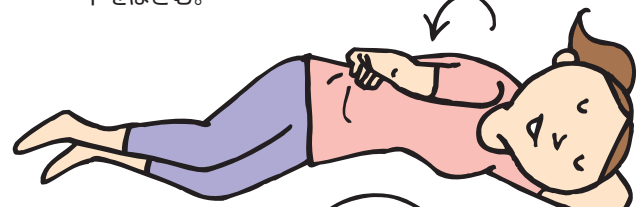
2 大腸コース



下行結腸・上行結腸をマッサージする!

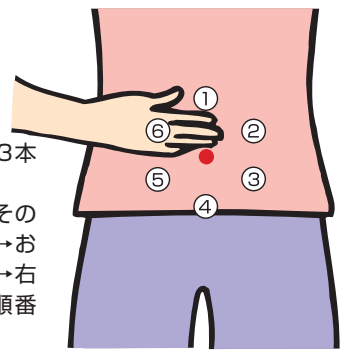


体の左側を下にして横になる。骨盤の内側に右手の4本の指を入れ、親指のみ外側にして、ウエストをはさむ。

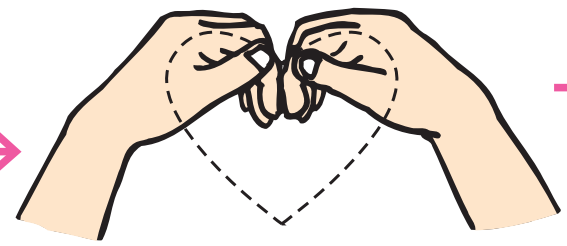


指が意外に入る!

大きく息を吸う。息を吐きながら、腕を倒し1・2・3・4カウントで押し、息を吸いながら5・6・7・8で戻す。3回繰り返す。

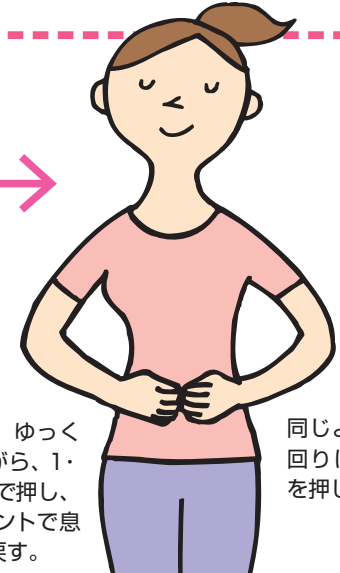


おへそを中心に指3本の距離が押し位置。時計回りに、おへその真上→左側→左下→おへその真下→右下→右側の6ポイントを順番に押す。

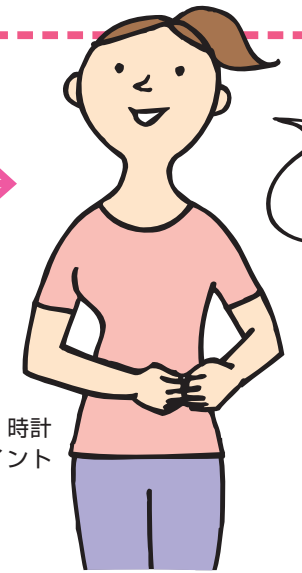


両手の人差し指から小指の第二関節までをピッタリとつけ、ハートをつくる。両手をそのまま、おへその真上におろし、クルクル〜と時計回りに指を回しながら押しこんでいく。

大きく息を吸う。ゆっくりと息を吐きながら、1・2・3・4カウントで押し、5・6・7・8カウントで息を吸いながら、戻す。



同じように、時計回りに6ポイントを押しもむ。

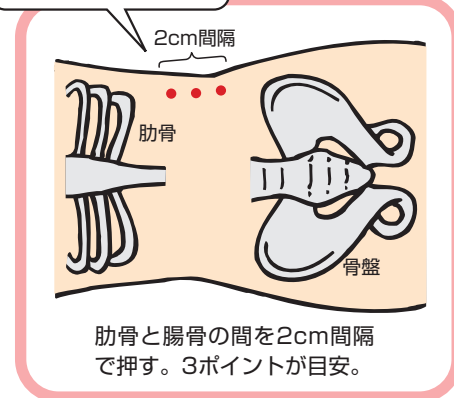


「イタ気持ちいい」くらいの強さで!

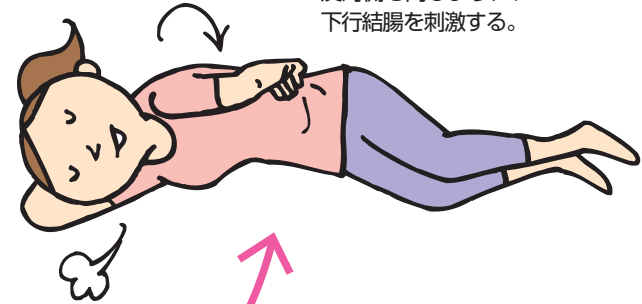
POINT

最後に、痛みやコリを感じたポイントをもう一度もむ。そのポイントがむくみの原因! コリが取れば、ウエストが一気にスッキリ!

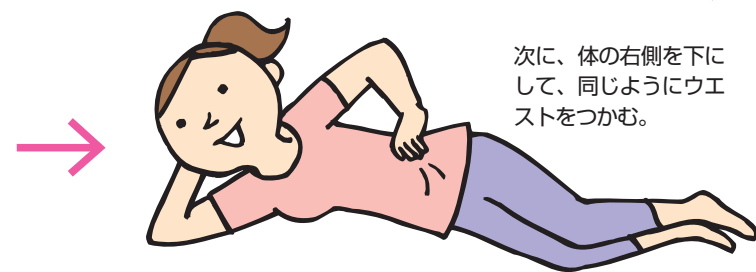
下行結腸(上行結腸) 3か所が目安



肋骨と腸骨の間を2cm間隔で押す。3ポイントが目安。



反対側も同じように、下行結腸を刺激する。



次に、体の右側を下にして、同じようにウエストをつかむ。

POINT

便秘でお悩みの方は、特に念入りに! 宿便がスッキリ! 排泄できます!