

# おうちでシェイプ♪～秋の夜長☆編～

1押し3秒!!3回!!

**涌泉 (ゆうせん)**

『押せば命の泉湧く～♪』  
経絡の腎系のツボです。  
元気の出るツボです。

**足心 (そくしん)**

**失眠 (しつみん)**

睡眠を司るツボです。  
1度ゆっくり押しして周りを揉み解し暖めよう!!  
ゆったり眠れます zzz ...

## 背骨すっきり姿勢美人☆

足裏のツボ(足心)から息を吸い、頭のとっぺんのツボ(百会)から息を吐くように、呼吸をしながら、う～んと背伸びしましょう!!

## 一点全穴 365~1000以上あるツボ!!この一点でケアできる特効ツボ☆

**足心 (そくしん)**

**百会 (ひゃくえい)**

## やしの木のポーズでウエストすっきり!!

左右に気持ちよく伸びましょう!!  
やしの木がゆらゆら揺れるように、しなやかに、ゆったり動きましょう(^ ^)

## 小尻♡大作戦

- ①仰向けになり、膝を立て、その脚を腰から反対側に倒し、床につけます。
- ②ヒップの一番高いところにあるツボ(環跳・カンチャウ)を中心に筋肉がほぐれるまで、叩きましょう!!
- ③反対側も同じように行いましょう。

**環跳 (かんちょう)**

## 足首美人♪

爪先立ちになったり、足首を柔らかくする動きは、足のむくみの解消になり、新陳代謝も活発になります。