

# 手のひら回転体操

東洋医学では、人体には経絡（けいらく）と呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があるとされており、その経絡上につぼが点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっているため、つぼを刺激することは全身にアプローチすることになります。

手のひらにもたくさんのつぼがあります。つぼを刺激する方法として、「押す」「なでる」「もむ」「たたく」「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。

手のひらを合わせ、つぼを押しなでるように互いをこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣を付けると良いでしょう。

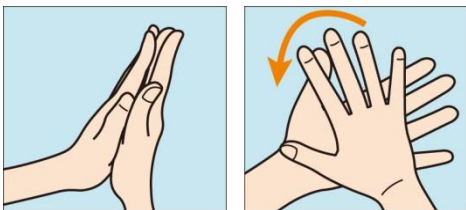
## つぼをこすりながら動かす



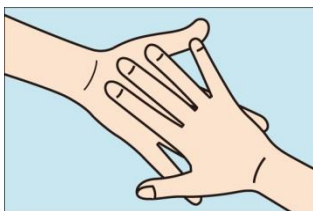
(1) 手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。



(2) 手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。



(3) 途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



(4) 180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。

### ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行うと上半身の体幹も強化されます。