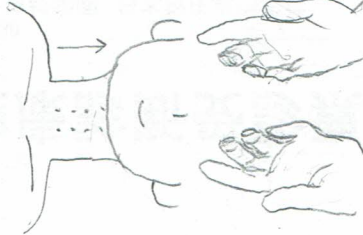


目ツボ

① 後頭部



中指・環指を立てて
頸椎を狭め込むように
C7-C2 まで 4点

※ 受手の頭の重み利用
術者：体幹を後ろに
引くイメージで体全体
をテコの原理と作る

② 前頭部



母指の腹で胸鎖乳突筋
の内縁と外縁を4点づつ

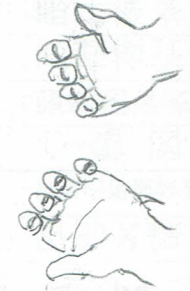
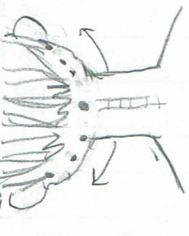
※ 支えの四指重要
母指だけだと指球も
も便うイメージ
左手は頭をしっかりと
ホールド、圧が安定

③ 側頸部

逆手で後頭隆起を扱えるようにホールドする。
母指で側頸部を4点に治えるようにして、
逆手を母指側に返し圧をかける



④ 上項部



⑤



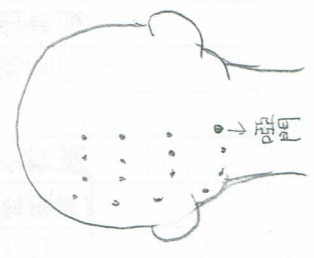
①の操作を始め入ると自然
↓
四指もしくは三指を立て、真上
に圧をかける。
頤門→天柱→風池→完骨の4点

①の※と同様

手は④と同じ形、場所、圧
で頭を左右に振る。

※ 頭の重みが左右どちら
かに偏るのを④より
も圧をしっかりと入れる

⑥ 後頭部

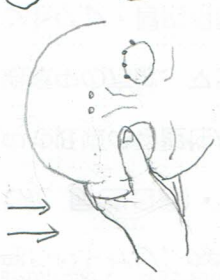


①の※と同様

後頭葉には視神経がある

⑦ 下眼窩、上眼窩

① 母指の腹で4点を一気に
無垂直
② 四指上眼窩にもぐらせて
4点を一気に垂直圧と、
頭を、パームに向けて引く。
※ 神経を認識する
※ 指固定で体重移動

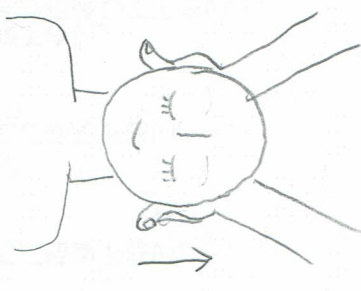


⑧ こめかみ



三指をこめかみにあてて
クルクルグルー→と3回
まわす。左右をそれぞれ
行う。逆手は頭を
しっかりと支えろ
最後の「グルー」は体幹
も使ってしっかりと圧を加える
「ハ」の字に固定して前に体重移動

⑨



①の操作
↓
④のポジションで
矢印の方向へ牽引
して終了。
※ 体幹使う
①④の※も忘れない