

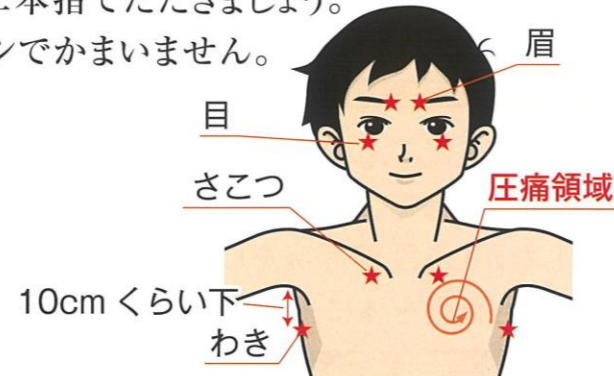
げんき つぼトントンで元気になってね

不安なとき、つらいとき、体がこっている・痛いときのツボ打ち

トントンするときは、軽くでもしっかりと二本指でたたきましょう。
左右あるポイントは、片方だけのトントンでかまいません。



ガミュート…小指と薬指の骨の間
PR…手のひらの横の真ん中あたり
小指・人差し指…爪の横(親指側)



10cm くらい下
わき
さこつ…さこつの角から斜めに約2センチ下
圧痛領域…胸の上の方の筋肉の盛り上がり

不安なとき	自分を責めてしまうとき	怒り、イライラするとき	体が痛い、こっているとき
PRをトントン(15回)または圧痛領域をさする			
①眉②目 ③わき④さこつ 順番に5回ずつトントンする	①人差し指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①小指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①ガミュートを 50回トントンする ②さこつを 5回トントンする
ガミュートをそれぞれ5回ずつトントンしながら行います。(9g)			
①目を開けて→②目を閉じて→③目を開けて視線だけ右下を見る→④左下を見る→ ⑤目を一回転させて→⑥反対回りに一回転させる→⑦ハミング(♪咲いた咲いた♪など) →⑧1から5まで数を数える→⑨ハミング(♪咲いた咲いた♪など)			
①眉②目 ③わき④さこつ 順番に5回ずつトントンする	①人差し指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①小指 ②さこつ 順番に5回ずつトントンする	①ガミュートを 50回トントンする ②さこつを 5回トントンする
最後にアイロール:ガミュートをトントンしながら、視線だけを床から天井まで 10秒くらいでゆっくり上げていく。顔を動かさないようにね!			

短時間でも良い眠り、体を温めるためのさこつ呼吸法

1 人差し指と中指の二本指をさこつのポイントにあて、親指が体に触らないようにして、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



2 今度はこぶしにして、さこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。この時も親指を体に当てないようにしましょう。



3 そのままこぶしを反対側のさこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



4 そのまま二本指に戻して、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



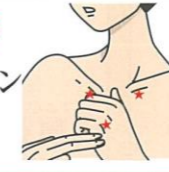
5 今度は手を替えて、二本指をさこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



6 そのままこぶしにして、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



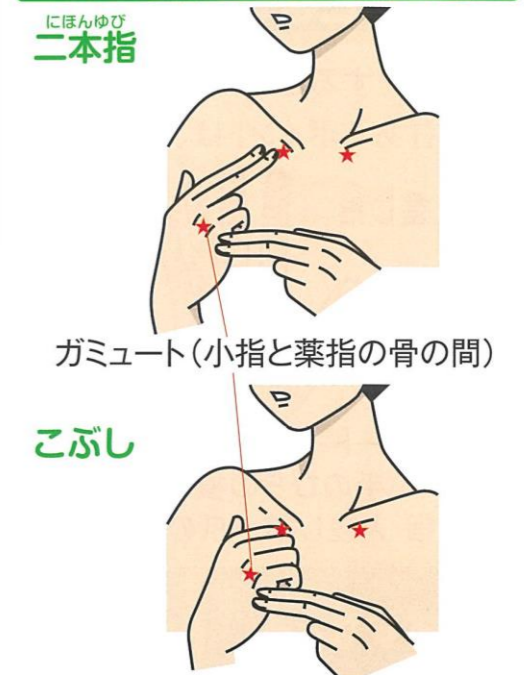
7 こぶしのまま反対側のさこつのポイントにあて、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



8 最後にそのまま二本指に戻して、ガミュートをトントンしながら5段階呼吸をします。



さこつ呼吸法:基本の動き



5段階呼吸

- ガミュートをトントンしながら行います。
- 普通呼吸で5回トントン
- 大きく息を吸って止めて5回トントン
- 半分息を吐いて止めて5回トントン
- 全部息を吐いて止めて5回トントン
- 半分息を吸って止めて5回トントン

つぼトントンってなあに?

心身の健康法「TFT(思考場療法®)」です。突然の怖い出来事で、気持ちが沈んだり、緊張したり、眠れなくなったり、疲れたり、不安になったりしたときに、トントンと自分でつぼ打ちしてあげると、体が温かくなって回復に向かいます。

一般社団法人 日本TFT協会
〒104-0061 東京都中央区銀座3-9-19
吉澤ビル7F Wis Square
TEL.03-5201-3632 FAX.03-5201-3712
https://www.jatft.org