

# 内臓ポイントマッサージ

内臓マッサージは、経絡のポイントを刺激することにより身体のエネルギーの流れを促進させ、各内臓におけるエネルギーの停滞を取り除く助けとなります。

- ①から順番に各ポイントを 15 秒ほどゆっくりマッサージします。①7まで終わったら最後①に戻ります。
- マッサージの方法はどれを用いてもかまいません。  
(各種マッサージャー、指でのタッピング、手でさする等)
- 1日1回～数回、リラックスした状態で行います。  
食前、食後、その他いつ行っても構いません。  
食後は食事を入れたビンを持ちながらゲートマッサージに追加するかたちで行ってもよいでしょう。

- |      |      |         |
|------|------|---------|
| ①脳   | ②左肺  | ③右肺     |
| ④心包  | ⑤心臓  | ⑥脾臓     |
| ⑦すい臓 | ⑧左腎臓 | ⑨肝臓     |
| ⑩胆嚢  | ⑪右腎臓 | ⑫胃      |
| ⑬小腸  | ⑭三焦  | ⑮子宮／前立腺 |
| ⑯大腸  | ⑰膀胱  |         |

