

 足のつぼ (太衝)

本日は太衝についてお話しします。

「太衝」は、足の親指(拇趾)と第2趾の骨と骨が交わる部分です。

「太」は重要、「衝」は通路という意味です。

太衝は足の親指と人差し指の骨の間を指で軽くこすり上げると自然に指が止まる場所です。V字型の骨の谷間にあって押さえると痛みを強く感じます。

太衝は左右の足の甲にあります。二日酔いの解消には右足の太衝を刺激します。

これは肝臓が体の右側寄りにあるためです。ただし、肝臓の働きを活性化するには、ふだんから両足の太衝を刺激すればいいでしょう。

刺激する足と同じ側の手の中指の腹を太衝に当て、指の腹ですじをしごくように押し、ひびきを感じやすくなります。

指の代わりに、ボールペンのキャップの先のような棒状のもので刺激してもかまいません。

1日に何回でも行うことができます。

