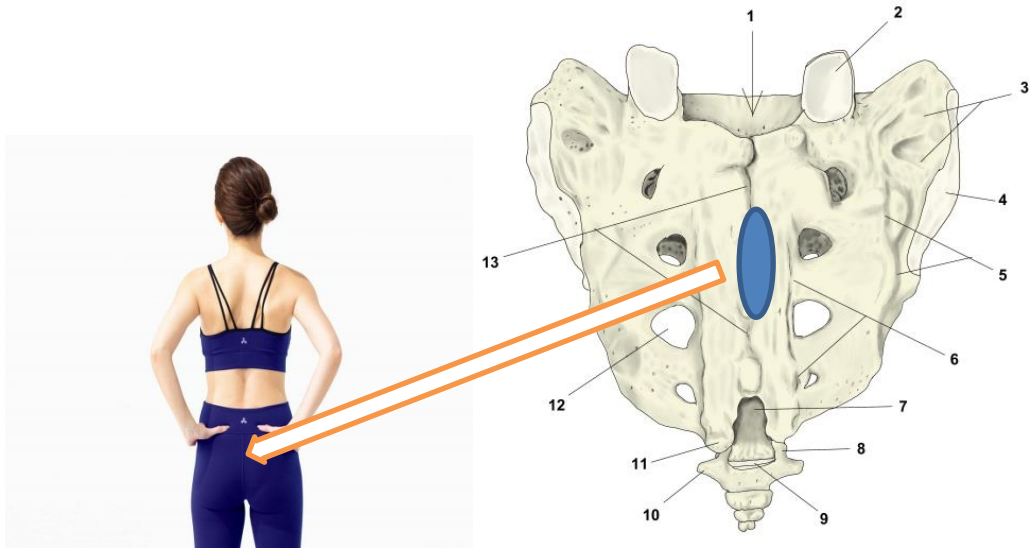


## 5秒タッチのポイント

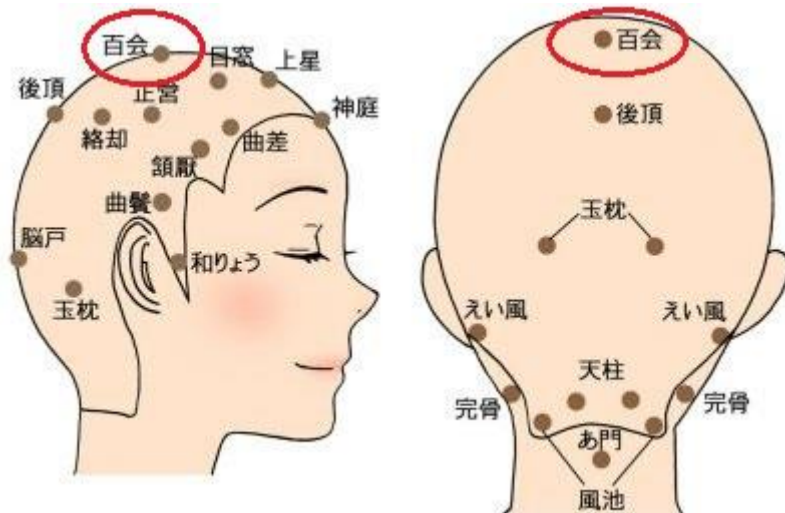
### 1. 仙腸関節の矯正ポイント



仙骨の中央の一番高いところ、青丸のあたり

右を向いた側臥位に寝て、左手全体を脱力した状態で左手2指でズボン等の衣類の上から指1本で触れる程度で5秒タッチします

### 2. 頚椎の矯正ポイント（百会）



百会のツボは頭のでっぺんにあります。

両耳の一番高い場所を結んだ線と、鼻から後頭部中央（正中線）を結んだ線、その二つの線が交わる頭頂部にあるのが百会です。仰向けに寝て右手全体を脱力した状態で2指等でこの百会を5秒タッチしますが、頭皮と髪の毛の境目に触れる感じにタッチします。