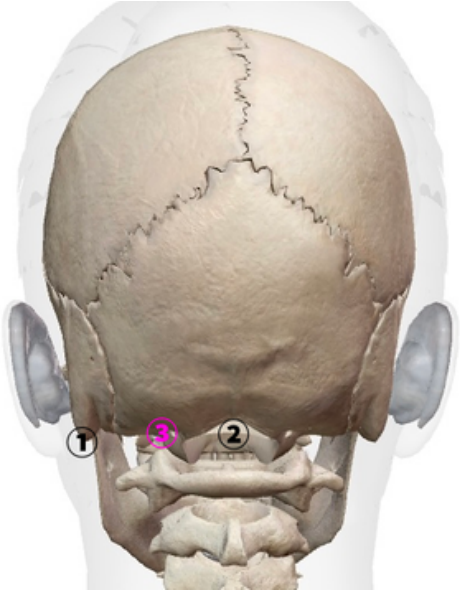
自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

02



鼻水・鼻づまりには風池（ふうち）

頭痛、肩こり、目の疲れ、めまいなど、頸から上の症状によく使う風池は、黄色く、粘り氣のある鼻水・鼻づまりにもgood!!イライラや氣分が落ち着かない時にもオススメ。まさに春養生にぴったりのツボです。

ツボの取り方

① 耳の後ろにある骨と
② 背骨の延長線上にある凹みの
③ 真ん中辺りを、ギュ〜

わかりにくい時は
こちらの動画を
ご参照ください →

推拿とレイキ ゆらね
〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40 シコービル3階東
ご予約・お問い合わせは、LINEなどもご利用いただけます（QRコードはこちら→）