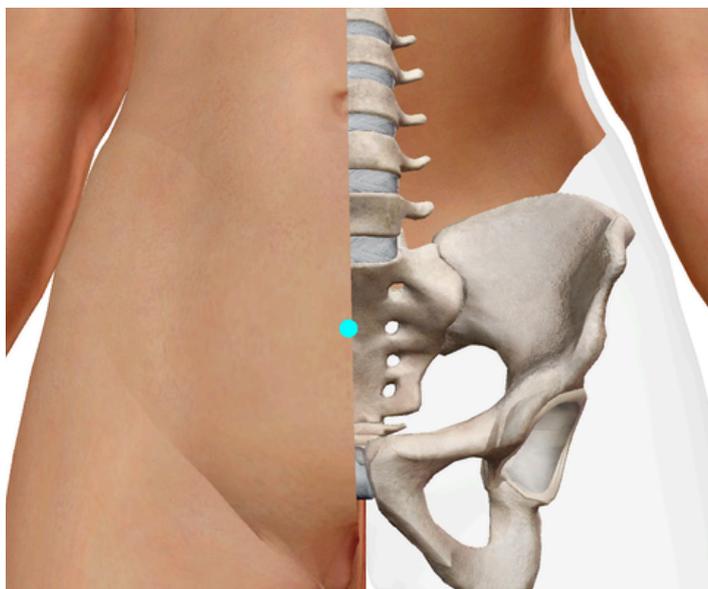




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

07



カラダのたるさには 関元（かんげん）

元気を蔵する重要な場所との意を持つ「関元」穴は、全身の無力感、足腰のたるさ、動悸、息切れといった元氣不足の症状によく使われるツボです。また頻尿や月経不順といった膀胱・生殖器系の症状にも◎

ツボの取り方

- ① おへそから
- ② 指4本下がったところを
- ③ もみもみ

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→）

