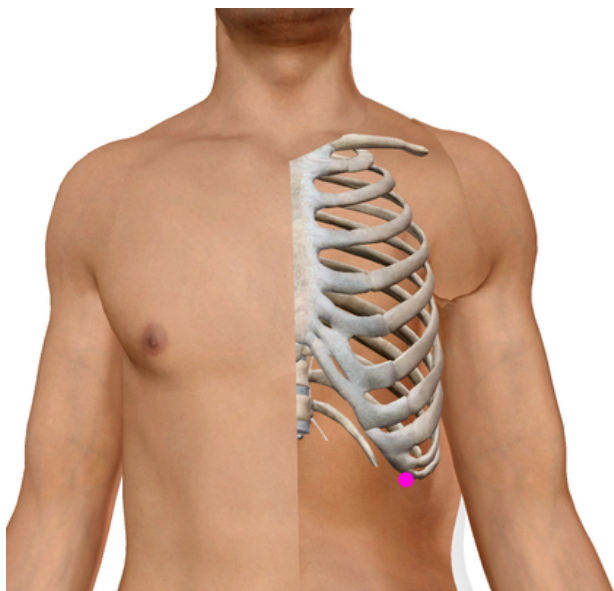




自己推拿入門

13

セルフケアに役立つ24のツボ



ストレスケアには 期門（きもん）

胸やみぞおちのつかえ、むかつき、便秘と下痢を繰り返す、イライラする、落ち込む、ため息がよく出る、という現象を中医学では「氣の滞り」と考えます。そんな時によく使われるのが「期門（きもん）」穴です。軽く擦って、氣をのびやかに。

ツボの取り方

- ① 肘の高さと
- ② 乳頭線上を結んだ肋骨のキワを
- ③ 軽く擦ります

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→）

