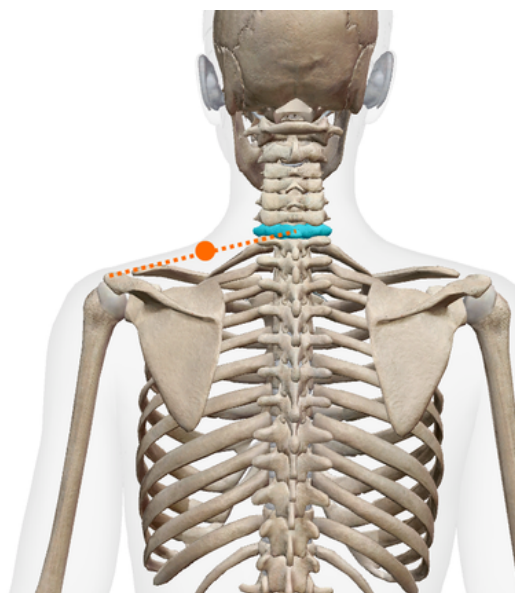




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

01



肩こりのケアには 肩井（けんせい）

春の語源のひとつとされる『張る』という言葉。しかし肩は突っ張りたくないですね。肩がつらーい！って時に重宝するツボが『肩井（けんせい）』です。頭痛、不眠、ストレスケア等にもよく使われます。

ツボの取り方

- ① 乳頭線を上って
- ② 肩のてっぺんをグリグリしてみても
- ③ 心地いいところが『肩井』

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→）

