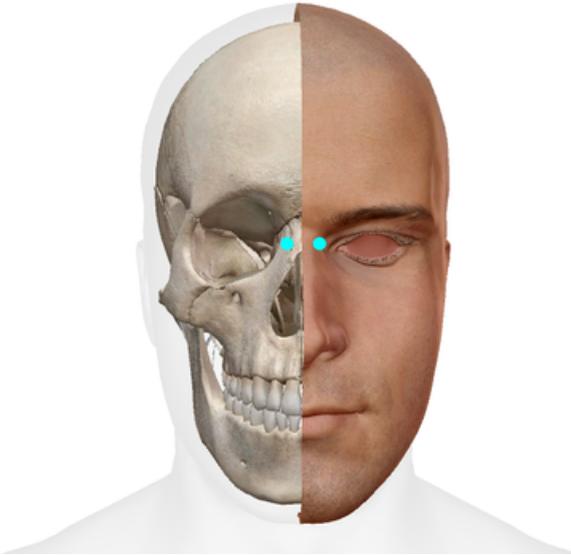




# 自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

03



## 目の疲れには 睛明（せいめい）

二十四節氣のひとつ「清明」と同じ音を持つ「睛明」穴は、睛（ひとみ）が明るくなる、という名が示すように、目の疲れ、目赤、視力低下など、目に関する諸症状によく使われるツボです。

## ツボの取り方

- ① 眼頭の内側、やや上方にあり
- ② 軽く目をつむりながら
- ③ 頭の重みを利用して、押す

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→）

