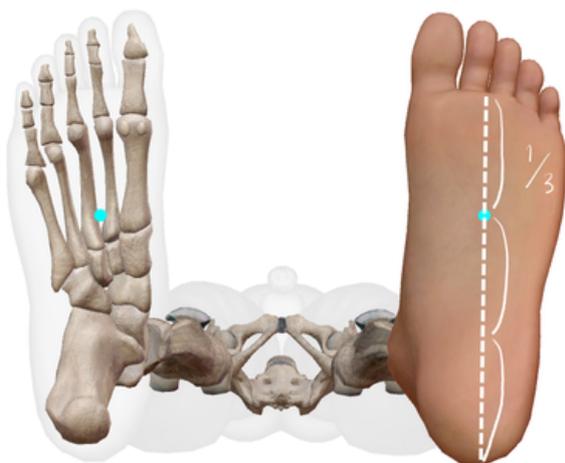




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

06



火照り（ほてり）には 湧泉（ゆうせん）

足裏にある「湧泉」穴は、ほてりやのぼせといった症状をはじめ、頭痛、不眠、めまいなどにもよく使われるツボです。またイライラ、不安感、気分が落ち込むといったメンタルのケアにもオススメです。

ツボの取り方

- ① 足裏の人さし指と中指の間で
- ② だいたい1/3くらいのところ
- ③ 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などご利用いただけます（QRコードはこちら→）

