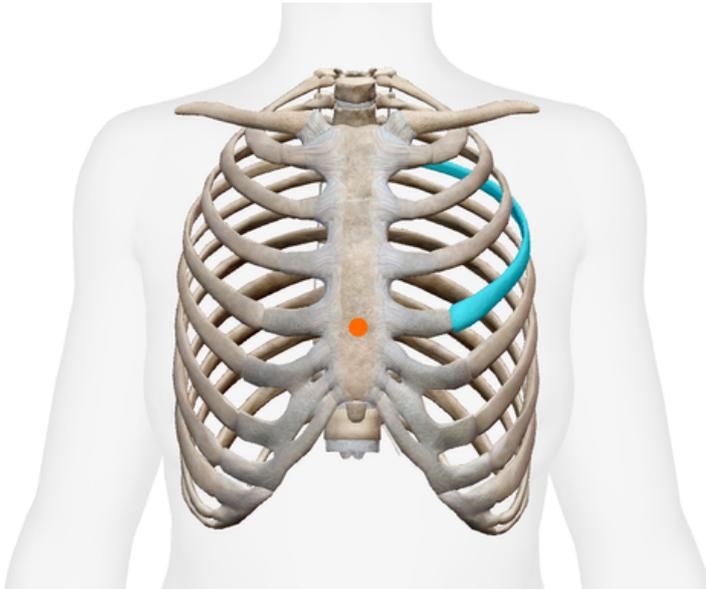




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

09



咳や喘息には 膻中（だんちゅう）

胸の真ん中にある膻中は、胸痛や心痛の他、咳や喘息、しゃっくりといった感じで呼吸を楽にしてくれるツボです。また、緊張や不安感、息苦しさといった精神的なケアの常用穴としても有名です。

ツボの取り方

- ① 胸の正中線と
- ② 乳首の高さが交わるところを
- 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→）

