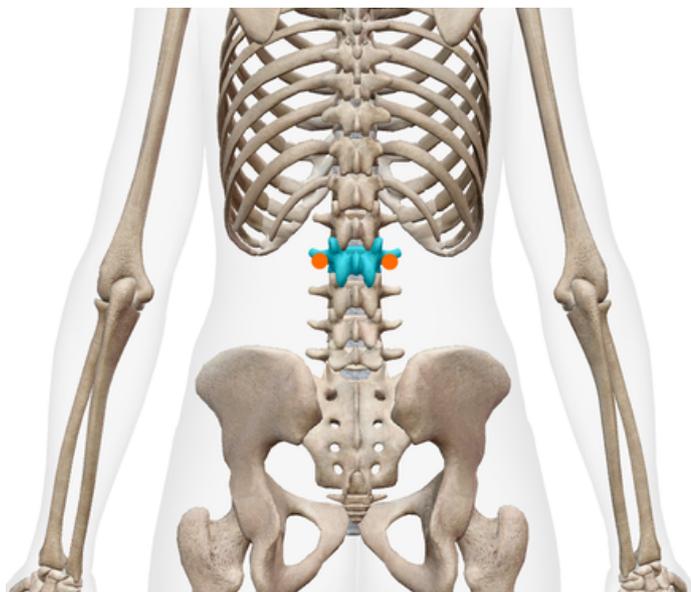




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

10



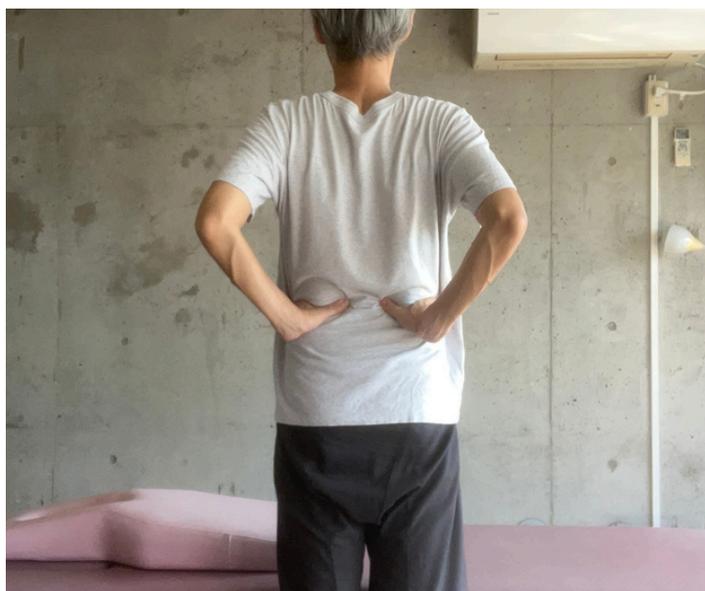
腰痛には 腎兪（じんゆ）

腰が辛いな〜って時に、自然と手が行く場所にあるのが腎兪というツボです。腰痛はもちろんのこと、生殖器系、婦人科系、冷え性などの常用穴でもあります。疲れやだるさのケアにもおすすめです。

ツボの取り方

- ① おへその裏辺りで
- ② 背骨のキワに親指をあて
- ③ お腹を前に出して、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などもご利用いただけます（QRコードはこちら→）

