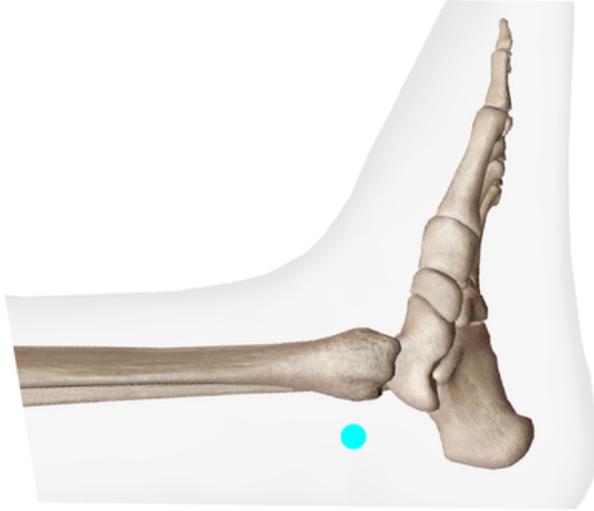




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

12



骨粗鬆症には 太谿（たいけい）

中医学には「腎は骨を主る」という言葉があり、腎のエネルギーは骨の健康や修復と深く関わりを持ちます。腎の原穴（重要なツボ）である太谿（たいけい）穴を押して、骨を丈夫に、健やかに。

ツボの取り方

- ① 内くるぶしと
- ② アキレス腱の間の凹みを
- 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などもご利用いただけます（QRコードはこちら→）

