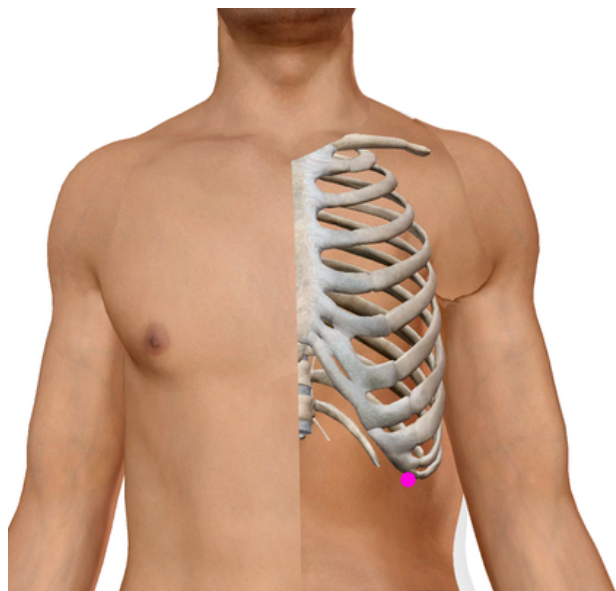




自己推拿入門

13

セルフケアに役立つ24のツボ



ストレスケアには 期門（きもん）

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 肘の高さと
- ② 乳頭線上を結んだ肋骨のキワを
- 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→）

