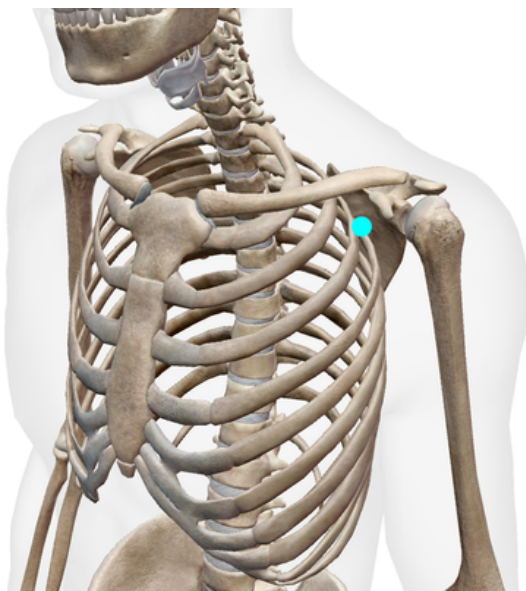




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

14



呼吸を整えるには 中府（ちゅうふ）

万物の芽吹きに添って、体内の氣もスムーズに巡らせていくことが春養生の基本。中府穴は、呼吸を整え、氣の巡りを良くしてくれます。猫背や巻き肩、肩や背中の不快感、顔のむくみなどにもオススメです。

ツボの取り方

- ① 鎖骨下に指をあて、外へすべらせ
- ② 突き当たったところから
- ③ 親指1個分、下の辺りをギュ〜

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→）

