



自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

16



頭痛には 太衝（たいしょう）

頭痛は様々な要因が考えられ、体質によって選ぶツボも変わってきます。頭痛以外に、めまい、イライラ、精神不安、目の疲れなどがある時によく使うツボが「太衝（たいしょう）」です。

ツボの取り方

- ① 眼頭の内側、やや上方にあり
- ② 軽く目をつむりながら
- ③ 頭の重みを利用して、押す

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→）

