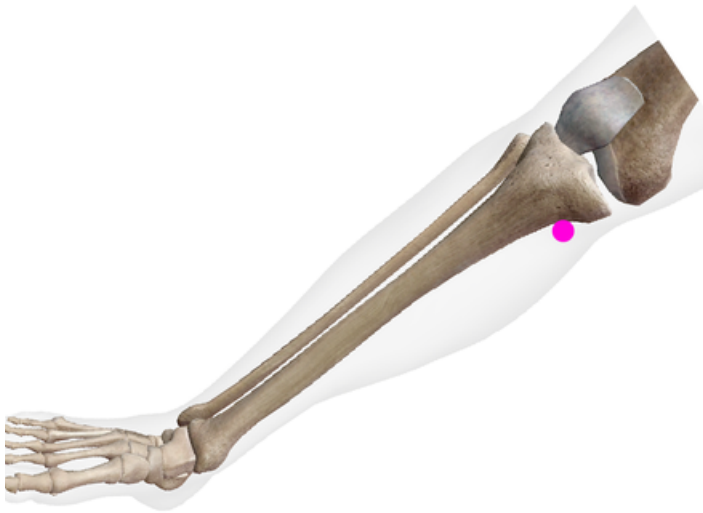




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

18



軟便気味の時には 陰陵泉（いんりょうせん）

カラダが重だるい、便がゆるい、脚に靴下の跡が残る、舌の横に歯型がついている、、これらは、体内に余分な水分が停滞しているサインかも。そんな不要な水分の排出を手助けしてくれるのが「陰陵泉」です。

ツボの取り方

- ① 脛骨の内側に指をあて
- ② 膝に向かって撫で上げ
- ③ 指が止まったところを、ポチっ

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→）

