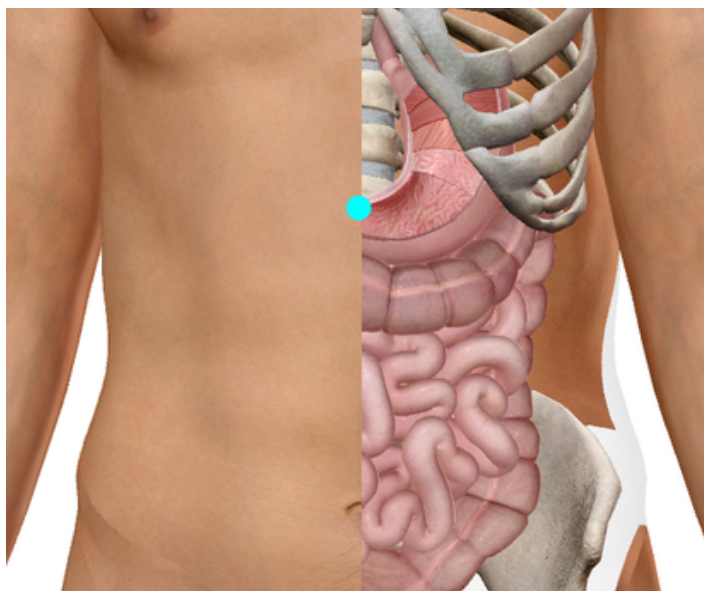




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

21



やる氣が出ない時には 中脘（ちゅうかん）

中医学では、氣が不足すると、文字通り「無氣力」となり、やる氣が起こらなくなります。そんな時は補氣のツボ「中脘」を。座っているよりも、寝て押した方が、腹筋が緩んでくれるので、押しやすいですよ。

ツボの取り方

- ① おへその中央から
- ② 指6本（3本+3本）上がったところを
- ③ 軽く揉みます

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→）

