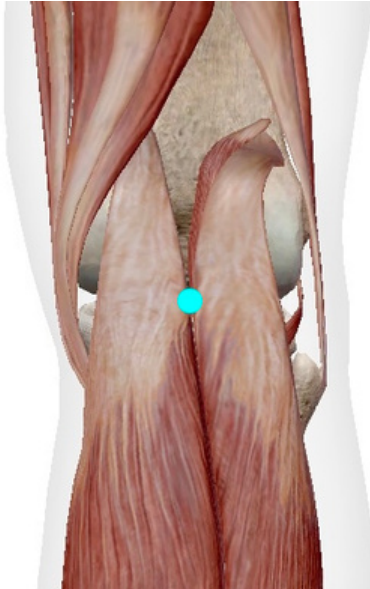




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

22



膝の痛みには 委中（いちゅう）

膝の真裏にある「委中」穴は、膝・腰・背中の痛みや辛さをケアしてくれるツボとして臨床ではよく使われます。また清熱涼血という効果を持ち、蕁麻疹、発疹、赤みのある皮膚の掻痒感などにも◎

ツボの取り方

- ① 体育（三角）座りをし
- ② 膝の真裏に指を当て
- ③ 真上に押し上げるように、キュ～

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→）

