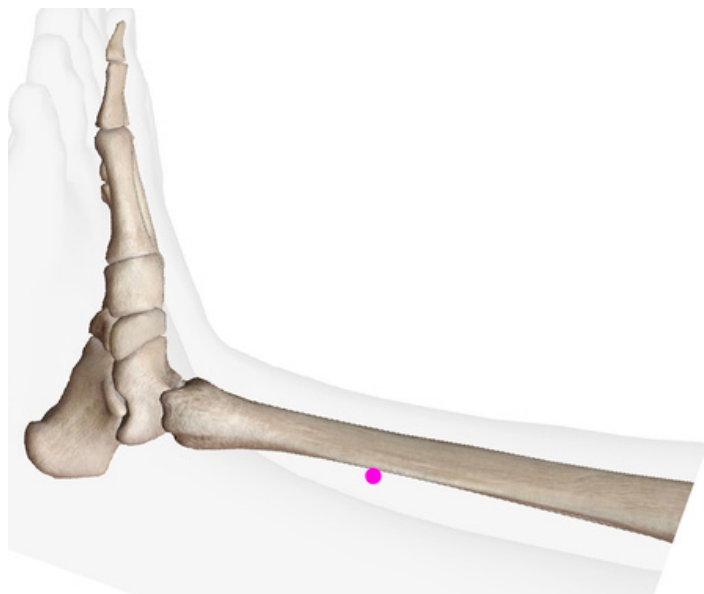




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

23



冷え性には 三陰交（さんいんこう）

氣血を調整し、補ってくれる「三陰交」穴は、カラダを温め、血を健やかにしてくれます。そのため婦人科系の諸症状のケアを得意とする他、脾胃虚弱、消化不良、むくみといったものも和らげてくれます。

ツボの取り方

- ① 足の内くるぶしから
- ② 指4本上がった
- ③ 骨（脛骨）のキワを、軽く刺激

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→）

