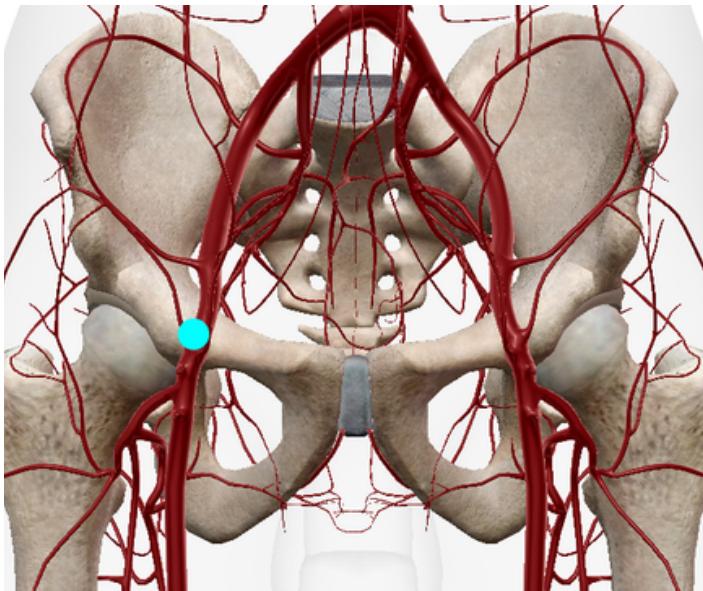




# 自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

24



## お腹の冷えには 衝門（しょうもん）

大腿動脈がドクドクと拍動（衝）する場所の外方に位置することからその名が付いた「衝門」を押すと、血の巡りがよくなり、下腹部や脚を温めてくれます。押す以外にも、股関節を回す（動かす）のも効果的。

### ツボの取り方

- ① 恥骨の上際から
- ② 指4本半、横へ進んだ
- ③ 鼠径部（凹み）を、グリグリ～

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→）

