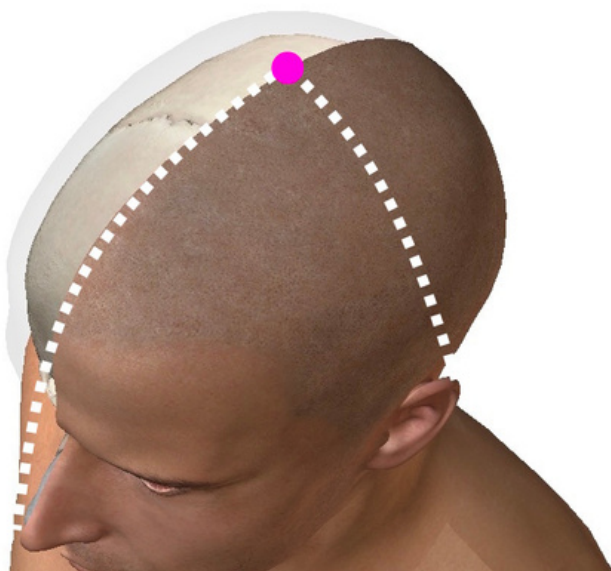




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

17



不眠には 百会（ひゃくえ）

身体の最もてっぺんにある「百会」穴は、過剰な陽氣を鎮め、精神を安定させ、安眠へと導いてくれます。また名が表すように、この場所は数多の経絡が交わっており、目、耳、鼻の諸症状のケアにもよく使われつつボです。

ツボの取り方

- ① 両耳のとながりと
- ② 正中線が交わるところを
- ③ 軽く、ギュ〜

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→）

