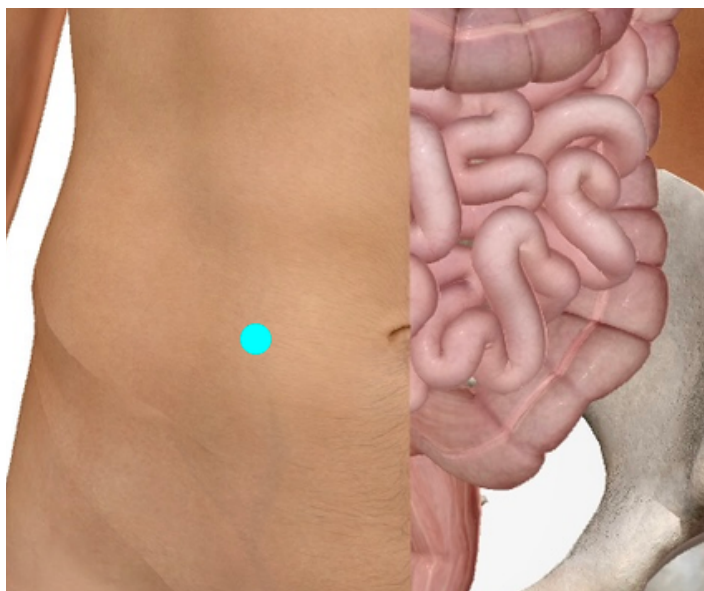




自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

20



便秘には 天枢（てんすう）

人体の上下（天地）の要（枢要）の意をもつ「天枢」穴は、便秘の特効穴とされています。また腹痛、嘔吐、腹脹といった消化器系のケアの他、月経不順、不眠、頭痛、多夢といった症状にも◎

ツボの取り方

- ① おへその中央から
- ② 指3本外へいったところを
- ③ 親指で軽く揉みます

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→）

