



# 自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

0



## ツボを使って 未病をケア

ツボ（経穴）とは、体内を流れる氣や血が集まる大切なポイント（点）です。押したり、さすったり、温めたり、動かしたりすることで、血や氣の巡りが整い、不調を和らげてくれます。

## ツボの押し方

- ① 痛すぎない強さで
- ② 息を吐きながら
- ③ ゆっくり押して、ゆっくり離す

過去に紹介した

全24のツボは

こちらより視聴可 →



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→）

