

動悸・息切れ

動画で詳しく



神門 しんもん



● ツボの位置

手首の曲がりジワを小指側へなでてゆき、骨の出っぱりの手前で指が止まるところが神門(しんもん)です。

動画で詳しく



郄門 げきもん



● ツボの位置

手首の曲がりジワの真ん中とヒジの曲がりジワの真ん中をむすんだ線の真ん中が郄門(げきもん)です。

ツボの働き > 自律神経の働きをととのえ、脈拍や呼吸が穏やかになります。

ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック

