

不安になる・落ち込む

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



三陰交 さんいんこう



● ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

ツボの働き > ココロの緊張がほぐれ、精神が安定します。

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

