

のどがつまる

動画で詳しく



太溪 たいけい



● ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪 (たいけい)です。

動画で詳しく



大陵 だいらょう



● ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいらょう)です

ツボの働き > 呼吸が深くなり、喉のつかえ感がやわらぎます。

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

