

寝つけない

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



太衝 たいしょう



● ツボの位置

足の甲の親指と人さし指の骨が交わる場所から、やや指先よりのへこみが太衝(たいしょう)です。

ツボの働き > 手と足を温め、カラダとココロの力がぬけると、安らかなり眠気がさします

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

