

足裏のこわばり

築賓 ちくひん

動画で詳しく



● 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+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じる場所が築賓(ちくひん)です。

関元 かんげん

動画で詳しく



● ツボの位置

指幅4本をそろえて人さし指をおへそにおき、小指があたっているところが関元(かんげん)です。

ツボの働き > カラダの中心である丹田(たんでん)と腰を温め、足底筋の緊張をやわらげます

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

