

頭がぼおっとする

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、骨の出っば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。

ツボの働き > カラダの働きやそのバランスを調整する自律機能の回復を促します。

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

