

タコ・ウオノメ

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。

動画で詳しく



大都・太白 だいと たいはく



● ツボの位置

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都(だいと)かかとよりが太白(たいはく)です。

ツボの働き > 足のアーチバランスを整え、足裏へかかる負荷の分散を促します。

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

