

症状からツボ

動悸・息切れ

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



郄門 げきもん



ツボの位置

手首の曲がりジワの真ん中とヒジの曲がりジワの真ん中をむすんだ線の真ん中が郄門(げきもん)です。

動画で詳しく



ツボの働き > 自律神経の働きをととのえ、脈拍や呼吸が穏やかになります。

ツボの探し方 > ●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