

症状からツボ

指先のしびれ

動画で詳しく



大陵 だいいりょう



ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいいりょう)です。

動画で詳しく



関元 かんげん



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、小指が当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)の力が充実し、手先の血行が促されます

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