

第2の心臓 足裏マッサージのすすめ

足裏マッサージの方法

まずは、自分で足裏を強く押してみてください。
あちこち押してみます。次に、押して痛いと感じる部分がどのツボなのかを下図にて調べてます。
部位によっては、余計にもまないほうがいい場合があるので、注意してください。
通常もみほぐして効果が出るには、1回につき片足10分前後です。

