

揉み方のテクニック

ここでは、足の揉み方のテクニックを紹介します。手の使い方や力の加減をマスターして、効果的な足揉みを実践しましょう。

手の使い方

拇指頭

拇指頭とは、親指の先のことです。小さなシコリを探りながら揉むのに役立ちます。



拇指

足揉みで基本となる手の使い方、親指の腹の部分で揉むことです。



ダブル拇指

親指に、もう一方の親指を添わせたり重ねたりすることです。より力をかけて深く揉み込むときに、ダブル拇指を使います。



ダブルハンド

両手を使って、表側と裏側の両サイドから同じ力をかけて揉むことです。ダブル拇指よりももっと力かけたいときに使います。



こう拳法

拳をにぎった状態で、第2指を上を持ち上げ、突き出した第2関節の先の部分で揉んでいくことです。押しにくい場合は、拳の向きを逆にしてもいいでしょう。

