

実践編2

64の反射区レシピ

足揉みの基本は、64の反射区すべてを揉むことです。1～64まで順番に揉んでいきましょう。ここでは主に左足の写真を使って説明していますが、左足を揉んだ後に右足も同じ順序で揉んでください。

※反射区の中には片方の足だけにしか存在しないものもあります。



アイコンの説明

力の加減を3段階で明示しました。

強 = 強い力で揉みましょう。より強い力で揉んでほしい場合は、強強で示しています。

弱 = 弱い力で揉みましょう。

中 = 強い力と弱い力の中間ぐらいの力で揉みましょう。

※力の加減は、23ページを参照してください。