

**よもぎ蒸し座り方**

**前方座り　　　背中腰にあてる　　　　　　　　　　自律神経が乱れてる方　更年期の方**

**あぐら　　　　足首、くるぶしを温める　　　　　　婦人科系のツボがある**

**体育座り　　　もも筋肉が一番大きいところあてる　毛細血管が多いところを温めると体が温まりやすい**

**頭からかぶても**