

肩こり(2)

まずはこのツボから
ツボを探す目安

大椎

Daisui

頭を前に倒し首の
付け根に突き出る
骨を確認します。そ
の真下の圧痛点。

天柱・風池

Tenchu / Fuchi

首の後ろをとおっ
ている2本の太い
すじの外側にある
くぼみの中に圧痛
点をもとめます。髪
の生えぎわを指で
押してみても痛気持
ちよいところす。

天髎

Tenryo

首の付け根から、
肩の先端とを結ん
だ線の中心点と、
肩甲骨の上縁の
真ん中にあります。
首やうなじ、肩のこ
り、痛みに。

身柱

Shinchu

大椎から背骨を3
コ下があったところ
す。肩甲骨にはさま
れた範囲で、身柱
以外にも圧痛点が
あればケアします。

