

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

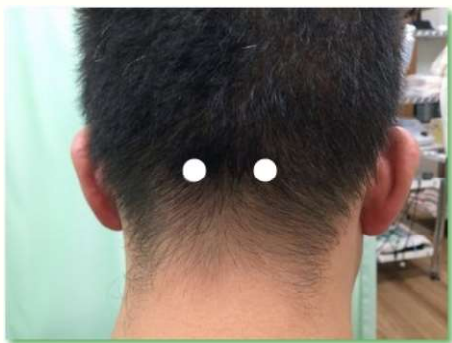
<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第110回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「天柱」編＞】

天柱（てんちゅう）というツボは、鎖骨から上の部分「天」を支える「柱」という意味で、とても重要なツボのひとつです。場所は後頭部の下方にあります。頭と首の境目にあるくぼみの左右外側に2本の太い僧帽筋が走っており、天柱のツボはその筋の上にあります。頭、耳、鼻をはじめ、首から上の部分のあらゆる症状に効果的です。頭や首のこりといった肉体的な疲れだけでなく、脳の疲れや集中力の低下を改善したり、イライラなどを鎮めるツボでもあります。今回は、万能ツボ「天柱」を紹介したいと思います。

■※■ 天柱（てんちゅう） ■※■

首から上の部分のあらゆる症状に効果的なツボです。



<ツボの見つけ方と押し方>

後頭骨の下縁（髪の毛の生え際あたり）の真ん中に「ぼんのくぼ」と呼ばれるくぼみがあり、その左右外側の2本の太い僧帽筋上のところがツボです。押すときは、頭を支えるように両手の親指の腹を左右のツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

