

ツボ

地機 ちぎ



● ツボの位置

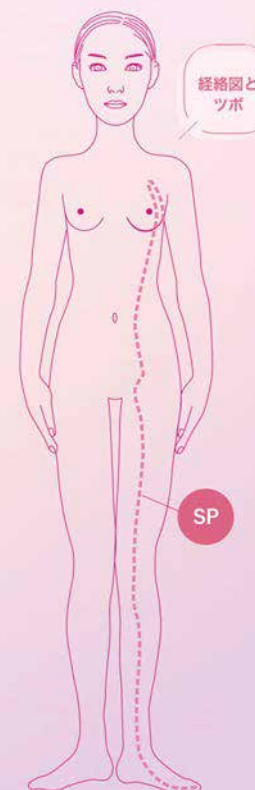
むこうずねの内側をすり上げ、人さし指が止まる場所から、指幅4本そろえて小指があたっているところが地機(ちぎ)です。

TUBO NOTE

ツボ名	地機
経絡名	足の太陰脾経
英略	SP8
要穴	脾経の郄穴

由来

「地」は土と関係のある脾をあらわす。「機」は、重要。脾に關係する重要なツボ。



ツボは血行不良をおこしているポイント ➤ ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック

