

肩コリ

動画で詳しく



手三里 てさんり



● ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワに入さし指をおき、指幅3本くすり指があたっているところが手三里(てさんり)です。

動画で詳しく



天髎 てんりょう



● ツボの位置

乳頭から真上に手をすり上げ、肩に手をおきます。そこから背中へずらして軽く押し、気持ちのよいところが天髎(てんりょう)です。

ツボの働き > お腹を温めて肩甲骨、背中、胸部の筋肉が緩み、こりがほぐれます。

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

