

首コリ

曲池 きょくち



● ツボの位置

親指を上にして腕を前に出し、ヒジを曲げてできる曲がりジワの先端が曲池(きょくち)です。

動画で詳しく



天柱 てんちゅう



● ツボの位置

首の後ろの左右のすじに指をおき、そこから指をすり上げ、髪の生えざわが天柱(てんちゅう)です。

動画で詳しく



ツボの働き > 首の緊張が緩み、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

