

# めまい

## 中渚 ちゅうしょ



### ● ツボの位置

手をにぎった時、小指と薬指の関節にできるくぼみが中渚(ちゅうしょ)です。

動画で詳しく



## 関元 かんげん



### ● ツボの位置

指幅4本をそろえて人さし指をおへそにおき、小指があたっているところが関元(かんげん)です。

動画で詳しく



ツボの働き > カラダの中心、丹田に精気が集まり平衡感覚が回復します。

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

