

ツボ

然谷 ねんこく



●ツボの位置

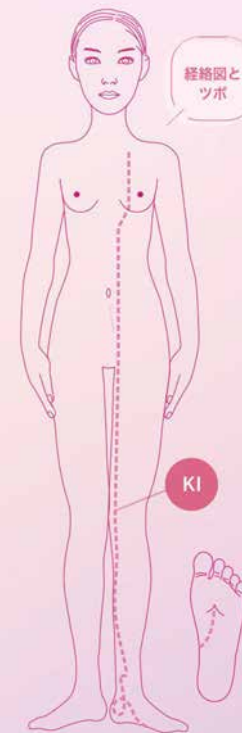
内くるぶしのななめ前にある骨のでっばりのやや、かかとよりのところが然谷(ねんこく)です。

TUBO NOTE

ツボ名	然谷
経絡名	足の少陰腎経
英略	KI 2
要穴	腎経の栄火穴

由来

然谷は別名 然骨。「谷」はくぼみ、足の舟状骨の下にあるツボ。「然」はもえる、焼くを意味する「然」の原字。ここをシゲキすると気を高めることができるツボ



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