

# 背中のコリ

動画で詳しく



## 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



## 中脘 ちゅうかん



### ● ツボの位置

おへそに小指をあてて、親指までの指幅5本。親指があたっているところを目安にして指でやさしくなでるとへこみがあります。そこが中脘(ちゅうかん)です。

ツボの働き > お腹を温めて肩甲骨、背中中の緊張が緩み、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

