

## 中極 ちゅうきよく



## ● ツボの位置

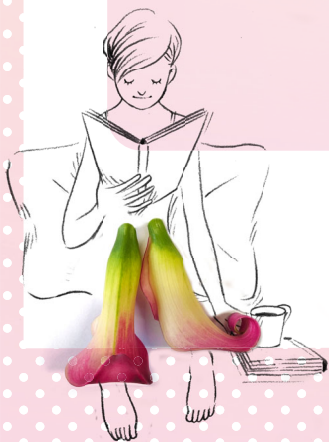
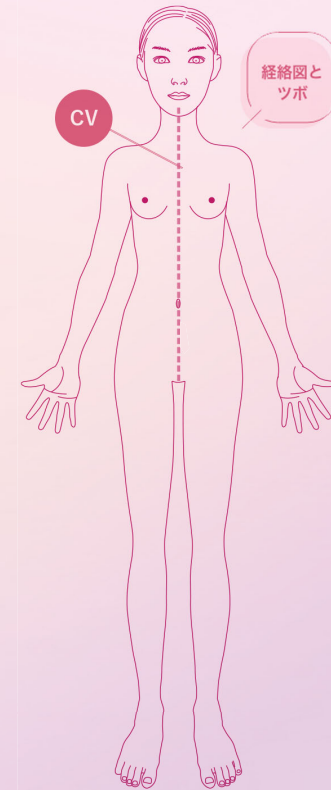
指幅5本をそろえて、親指をおへそにおき小指のあたっているところが中極(ちゅうきよく)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	中極
経絡名	任脈
英略	CV3
要穴	膀胱の募穴

## 由来

「中」はなか「極」はきわめる。全身の中間にあり、元気の根本となるツボ。



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