

腰陽関 こしょうかん



● ツボの位置

両手親指を腰骨のきわにあて、そのまま背骨にむかってスライドしていきます。両手親指と背骨があたったところで、背骨と背骨のあいだのへこみが腰陽関(こしょうかん)です。

TUBO NOTE

ツボ名	腰陽関
経絡名	督脈
英略	GV3

由来

「陽」は陽経。「関」はしきり陽気の流れをとどめるところ。古名は、陽関。



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

