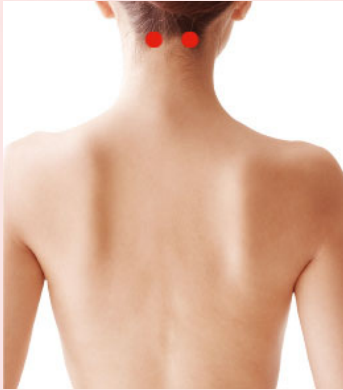


天柱 てんちゅう



● ツボの位置

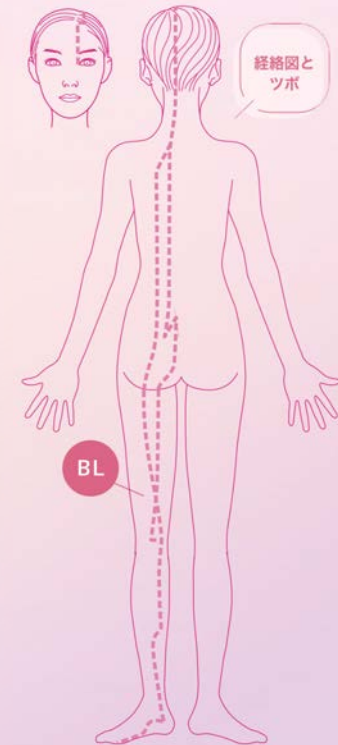
首の後ろの左右のすじに指をおき、そこから指をすり上げ、髪の毛の生えざわが天柱(てんちゅう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	天柱
経絡名	足の太陽膀胱経 (BL)
英略	BL10

由来

「天」はあたま。「柱」は支える、頭を支える重要なところにあるツボ。



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