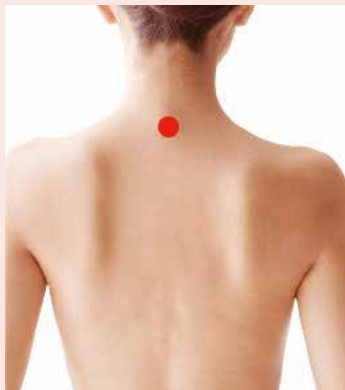


# 大椎 だいつい



## ● ツボの位置

うつむいた時、首のつけ根でいちばんでっばっている骨のすぐ下のくぼみが大椎(だいつい)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	大椎(だいつい)
経絡名	督脈
英略	GV14

## 由来

「大」は大きい 大切の意。「椎」は椎骨。頸椎の中の最も大きい椎骨(第7頸椎)でっばりということで大椎と呼ばれます。



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