

# 天髎 てんりょう



## ● ツボの位置

乳頭から真上に手をすり上げ、肩に手をおきます。そこから背中へずらして軽く押し、気持ちのよいところが天髎(てんりょう)です。

## ● 症状

肩コリ

## TUBO NOTE

ツボ名	天髎(てんりょう)
経絡名	手の少陽三焦経
英略	TE 15

## 由来

「天」はそら、精気の意。ここでは上半身をさす。「髎」はくぼみ。肩甲骨の棘上窩の大きなくぼみにあるツボ。



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