

身柱 しんちゅう



●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から骨3つ下がったくぼみが身柱(しんちゅう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	身柱(しんちゅう)
経絡名	督脈
英略	GV12

由来

「身」はカラダ、体幹のこと。「柱」ははしら。カラダを支える大切な役割があるところから身柱と呼ばれてきました。



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

