

ツボ

中髎 ちゅうりょう



● ツボの位置

おしりの真ん中にある骨が仙骨です。
仙骨の4つのくぼみのうち上から三番目のくぼみが中髎(ちゅうりょう: BL33)です。

TUBO NOTE

ツボ名	中髎(ちゅうりょう)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL33

由来

「髎」は仙骨孔を意味する。
仙骨孔には左右合わせて8穴あり
「八髎穴(はちりょうけつ)」と呼ばれており、中髎は上から3番目のツボにあることから名づけられた。



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