

## ツボ

# 大杼 だいじょ



### ●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外側へ指幅2本よこが大杼(だいじょ:BL11)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	大杼(だいじょ)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL11
要穴	八会穴の骨会

### 由来

「大」は大きい、「杼(ひ)」は、はたおり機に使う横糸をまく「杼」という糸巻きのこと。頸椎の両側に大きく伸びる横突起が「杼」に似ているのでその名がついた。



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

