

ツボから症状

関元 かんげん



動画で見る



ツボの位置

指幅4本をそろえて人さし指をおへそにおき、小指があたっているところが関元(かんげん)です。

症状

めまい・足先のしびれ・足裏のこわばり

ツボの探し方

- 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

ツボノート

ツボ名	関元
経絡名	任脈(にんみやく)
英略	CV4
要穴	小腸の募穴(ぼけつ)

由来

「関」はせき、しぎり。
「元」は人が集まる場所。
先天の気と後天点の気が集まる場所。

