

ツボから症状

気海 きかい



動画で見る



ツボの位置

カラダの中心線上でおへそから指幅2本下がったところが気海(きかい)です。

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	気海
経絡名	任脈(にんみやく)
英略	CV6

由来

「気」は精気、エネルギー。
「海」は広く集まるの意。気の集まることから気海です。

