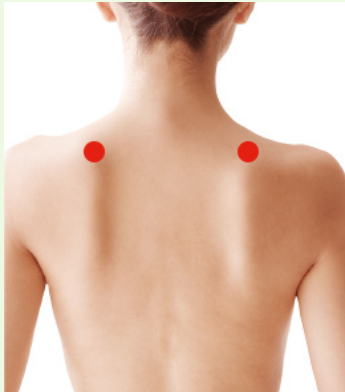


# ツボから症状

## 天髎 てんりょう



動画で見る



### ツボの位置

乳頭から真上に手をすり上げ、肩に手をおきます。そこから背中へずらして軽く押し、気持ちのよいところが天髎(てんりょう)です。

### 症状

肩コリ

### 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	天髎
経絡名	手の少陽三焦経 (しょうようさんしょうけい)
英略	TE15

### 由来

「天」はそら、精気の意。ここでは上半身をさす。

「髎」はくぼみ。

肩甲骨の棘上窩の大きなくぼみにあるツボ。

