

□頭部□ 天柱(てんちゅう)

[効果]

頭痛、頭重、肩こり

後頭部の髪の毛の生え際で、二本の太い筋肉(僧帽筋)のすぐ外側の凹みにあるつぼです。

指で僧帽筋をたどって後頭部につきあたったところでは。

僧帽筋のこりからくる肩こり、頭痛、頭重などに効果があります。

肘を張り、両母指で突き上げるように押しします。

誠に勝手ながら、当サイトをご利用になった上で生じたいかなる損害に対しても、一切の責任を負いかねます。予めご了承ください。
なお、著作権は放棄しておりませんので、当ページの内容のすべてまたは一部を他へ転載・配布・販売などすることをお断りいたします。

