

□下肢□ 承山(しょうざん)

[効果]

腰痛、坐骨神経痛

承山はひざの裏とかかとのほぼ真ん中にあるつぼで、示指でアキレス腱の後面を下からこすり上げていくと指のとまるところで『人』の字形の陥凹部にあるつぼです。

頭痛、坐骨神経痛、腓腹筋のつり、下肢麻痺、痔核などに効果があります。

母指を重ねてひびきがある程度3回押します。

特にふくらはぎがつる時に押すと有効です。

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。

