

□肩部□ 肩井(けんせい)

[効果]
肩こり・肩背部痛

肩井は、肩峰と乳頭上を結ぶ線上の交点にあるつぼです。

肩こり、肩背部痛、肩麻痺、乳腺炎、めまいなどに効果があります。パソコン操作など前屈みの姿勢を長時間続けたり、精神緊張などが続いた場合にも有効です。

中指がこのつぼにあるように、示指と薬指を添えて、お臍に向かって強めに押します。

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。

