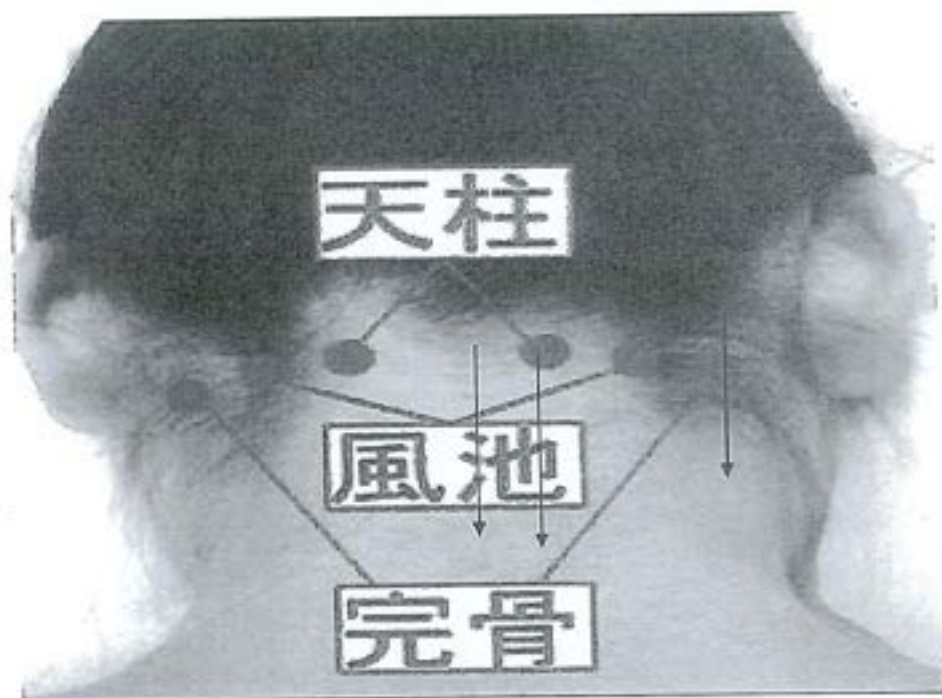


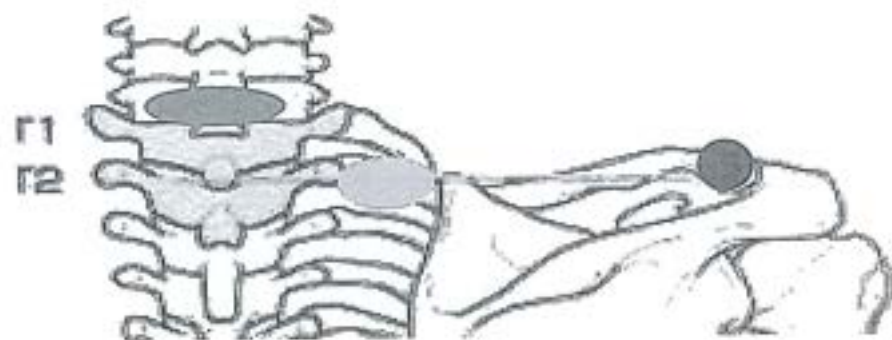
天柱、風池、完骨

- ①:天柱から頸椎7番までの縦ライン
(拇指圧、普通)
- ②:風池から頸椎7番までの縦ライン
(拇指圧、やや弱め)
- ③:完骨から頸椎7番までの縦ライン
(拇指圧、弱め)



肩 周 り

- ④：頸椎 7 番から肩甲骨上角向まで
(拇指圧)
- ⑤：頸椎 7 番から肩井を通り肩鎖関節
まで
(拇指圧)
- ⑥：広頸筋から肩井を通り肩鎖関節まで
(拇指圧)



腰部

- ⑫ 胸椎12番から腰椎5番」
まで起立筋筋腹を拇指圧
- ⑬ 胸椎12番から腰椎5番」
まで起立筋キワを拇指圧
- ⑭ 胸椎12番から腰椎5番」
まで起立筋第3ライン（筋肉
45°）
- ⑮ 胸椎12番から腰椎5番」
まで起立筋第4ライン（掘り起
こし）



下 肢

- ①アキレス腱までの正中線を拇指圧
- ②腓腹筋外側頭からアキレス腱まで拇指圧
- ③腓腹筋内側頭からアキレス腱まで拇指圧

