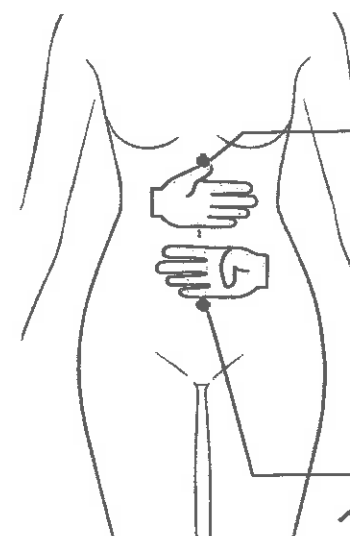


あしさんり
足三里

膝の皿の下にある
外側のくぼみから
手の指幅4本分下

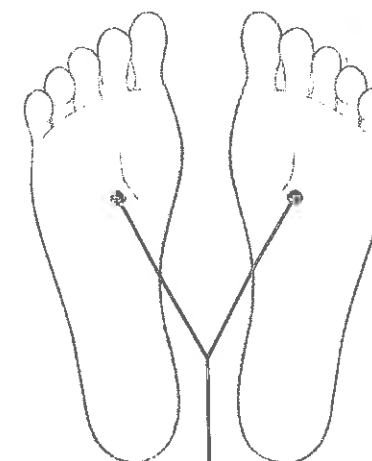


ちゅうかん
中脘

へその上から
手の指幅5本分上

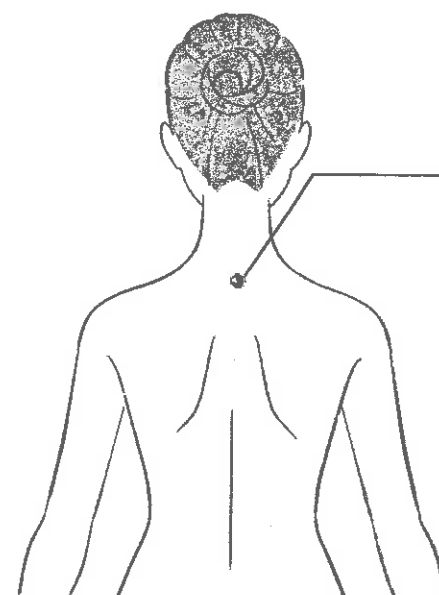
かんげん
関元

へその下から
手の指幅4本分下



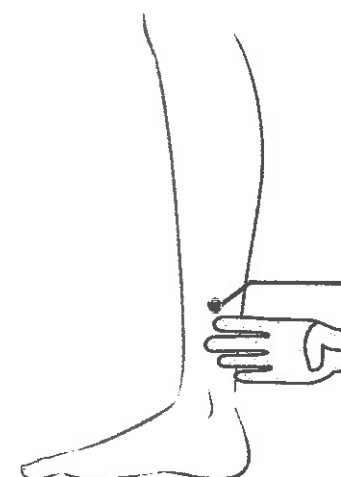
ゆうせん
湧泉

足の裏土踏まずの
真ん中のやや前



だいつい
大椎

頭を下げると首の骨が出る
部分のすぐ下



さんいんこう
三陰交

内側のくるぶしの
最も高いところから
指幅四本上にある
骨と筋肉の境目