

 足臨泣(あしりんきゅう)

足臨泣は足の小指と薬指の指先から足首に向かって擦ってくると止まるところです。ちょうど骨の股に当たります。足の甲側にあるツボです。

主に片頭痛時の時に用います。このツボは胆経に属しているので肝・胆に関連した症候でストレスでカラダがダルい時などにも使うことがあります。

また女性では生理不順なときに刺激をしてもよい場所です。

