



### 3. セルフォを使ったツボ診断

◎ツボとは、中医学では、経穴（けいけつ）といい、全身に 2000 ものツボが点在しています。体の内部に異常が起ると、そこに対応するツボが、シグナルを発します。

◎押すと、しこりや痛みを感じれば、そこが治療すべきツボです。体の機能を正常にするためのスイッチです。

◎「ツボがある」というのは、「治療すべきツボがある」という意味で、中医学の経穴マップ等は、ツボの位置を探するときの目安として示しているだけです。

◎ツボは、「症状を治すスイッチ」なので、症状がなければ、スイッチは存在する必要がありません。したがって、なんの症状もない健康な人にはツボはありません。健康な人は、全身のどこを押しても、しこりや痛みを感じないからです。

◎スイッチはどこにあるか、セルフォで探します。この場合、問診や触診が必要ありません。経絡やツボの名前がわからなくても OK。

◎セルフォの診断では、全身のどこかに存在するスイッチを探していきますので、「ツボがある？」と聞いていきます。

◎ツボは、点で存在する場合と、面で存在する場合があります。

#### ツボの探し方

