

MADOCSAI ESZTER

MASUNAGA MERIDIÁNOK

AZ II. SZEMESZTER JEGYZETE
2. javított kiadás



A Nemzetközi Shiatsu Iskola kiadványa®

FELHASZNÁLT IRODALOM

Das erweiterte Meridiansystem (nach Masunaga)
I.S.S.Ö. 2002. Prett-Schnabl OEG, Graz, Austria

Wilfried Rappenecker: Shiatsu Atlas
Elsevier Urban & Fisher München 2007.

Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen (Zen Imagery Exercises)
Felicitas Hübner Verlag 1999.

Wilfried Rappenecker: Fünf Elemente und Zwölf Meridiane
Felicitas Hübner Verlag 1996.

完全版
全身十二經
医王会主宰
増永静人著
By Shizuto Masunaga
©1970

SHIATSU MERIDIAN CHART

経絡指圧診断治療要図

DIAGNOSIS & TREATMENT

Published by
IOKAI SHIATSU CENTER

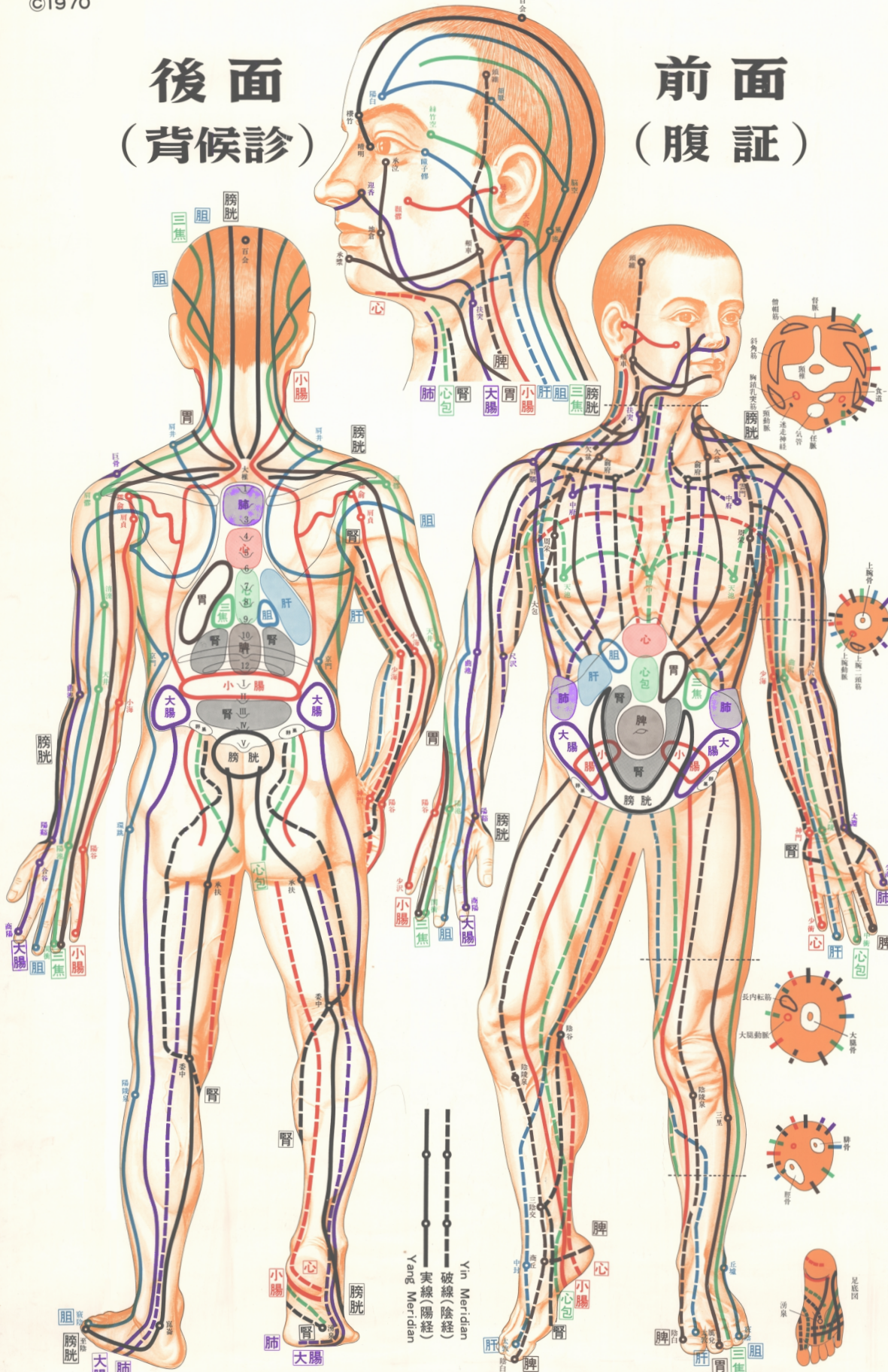
All rights reserved, including the right to reproduce this chart or portions of it in any form without the written permission of the publisher.

Cette carte ne peut être reproduite, ni totalement ni partiellement, par aucun système de reproduction, sans l'autorisation de IOKAI SHIATSU CENTER.

Die Rechte für das kopieren des Posters oder Teile davon, benötigen die schriftliche Erlaubnis des Verlages.

後面 (背候診)

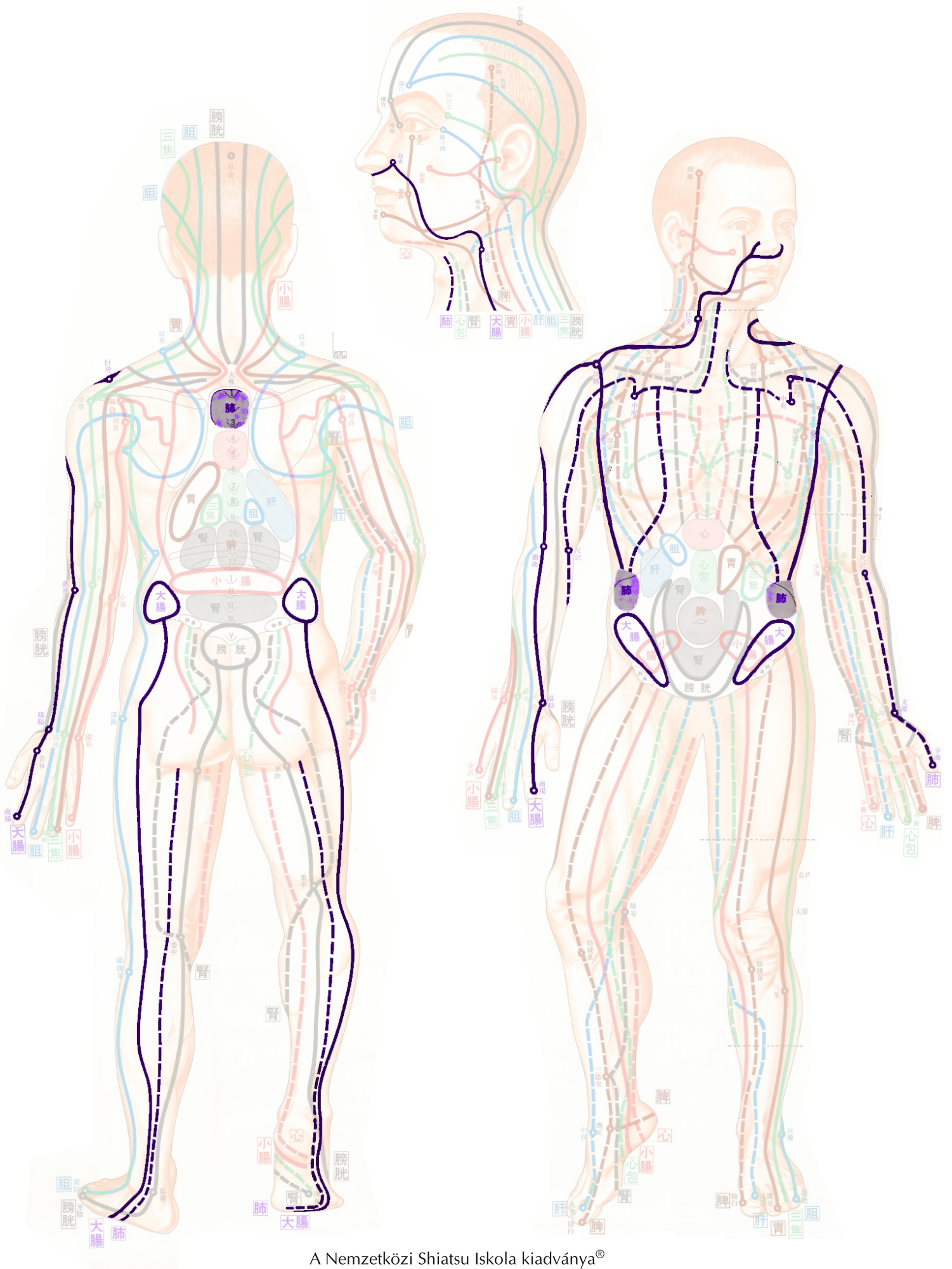
前面 (腹証)



MERIDIAN STRETCHING 経絡伸展法

肺・手の大陰(大肺)	LU (Lung) P (Poumon)
心包・手の厥陰(心包)	H C (Heart Constrictor) M C (Maitte du Coeur)
心・手の少陰(心)	H T (Heart) C (Coeur)
脾・足の太陰	SP (Spleen) R (Rate)
小腸・手の太陽	SI (Small Intestine) IG (Intestin Grêle)
肝・足の厥陰	LV (Liver) F (Foie)
膀胱・足の太陽	BL (Bladder) V (Vessie)
三焦・手の少陽	TH (Triple Heater)
胆・足の少陽	TR (Trois Rechauffeurs) GB (Gall Bladder)
大腸・手の陽明	VB (Vescicule Biliaire) LI (Large Intestine)
腎・足の少陰	GI (Gros Intestin) KI (Kidney) R (Rein)
胃・足の陽明	ST (Stomach) E (Estomac)

A tüdő és a vastagbél meridián



Tüdő meridián a törzsön és a nyakon:

- A hara-diagnosztikus területről a bordaív alatt jön fölfelé és közép felé. Itt a felülethez közel érinthető, amíg a középvonalat kb. 2,5 cunra megközelíti.
- Innen mélyebbre megy és a fej felé fordul, a bordák alatt áramlik tovább, a V és a Gy meridián között középen, kb. 2,5 cunra a középvonaltól. A bordák között érinthető.
- Majd a T-1 és a V-27 közötti távolság felénél, a 2. bordaközben lévő fiktív pontba ér, és innen két ágra oszlik: az egyik mediálisan a nyak felé fordul, keresztezve a Szb és V meridiánt, a másik laterálisan, kissé lefelé a T-1-es pontba érkezik (6 cunra a középvonaltól).
- A nyakon a középvonalhoz közel, a légcső külső szélén érzékelhető. (Tengelyirányba, éppen csak érintve kezeljük.) A három jin közül (T, Szb, V) a nyakon a T a mediális.

Vastagbél meridián a fejen és a törzsön:

- Az orrszárny mellett lévő Vab-20-as pontok a klasszikus 19-es pontokon keresztül összekapcsolódnak.
- A Vab-20-tól csaknem egyenes az összeköttetés a Vab-18-as ponttal (a fejbiccentő izmon találjuk, a nyak felezővonalában).
- A Vab-15-ös pontban találkozik a karról és fejről jövő ág, innen indul a Masunaga meridián.
- Elöl áramlik lefelé, a vállízület árkán kívül, de szorosan mellette a törzsre.
- A bordákon lefelé fut, az oldalvonaltól 2 cunra előrefelé érzékelhető.
- Áthalad a T hara-diagnosztikus területén, és a saját hara-zónájához érkezik.

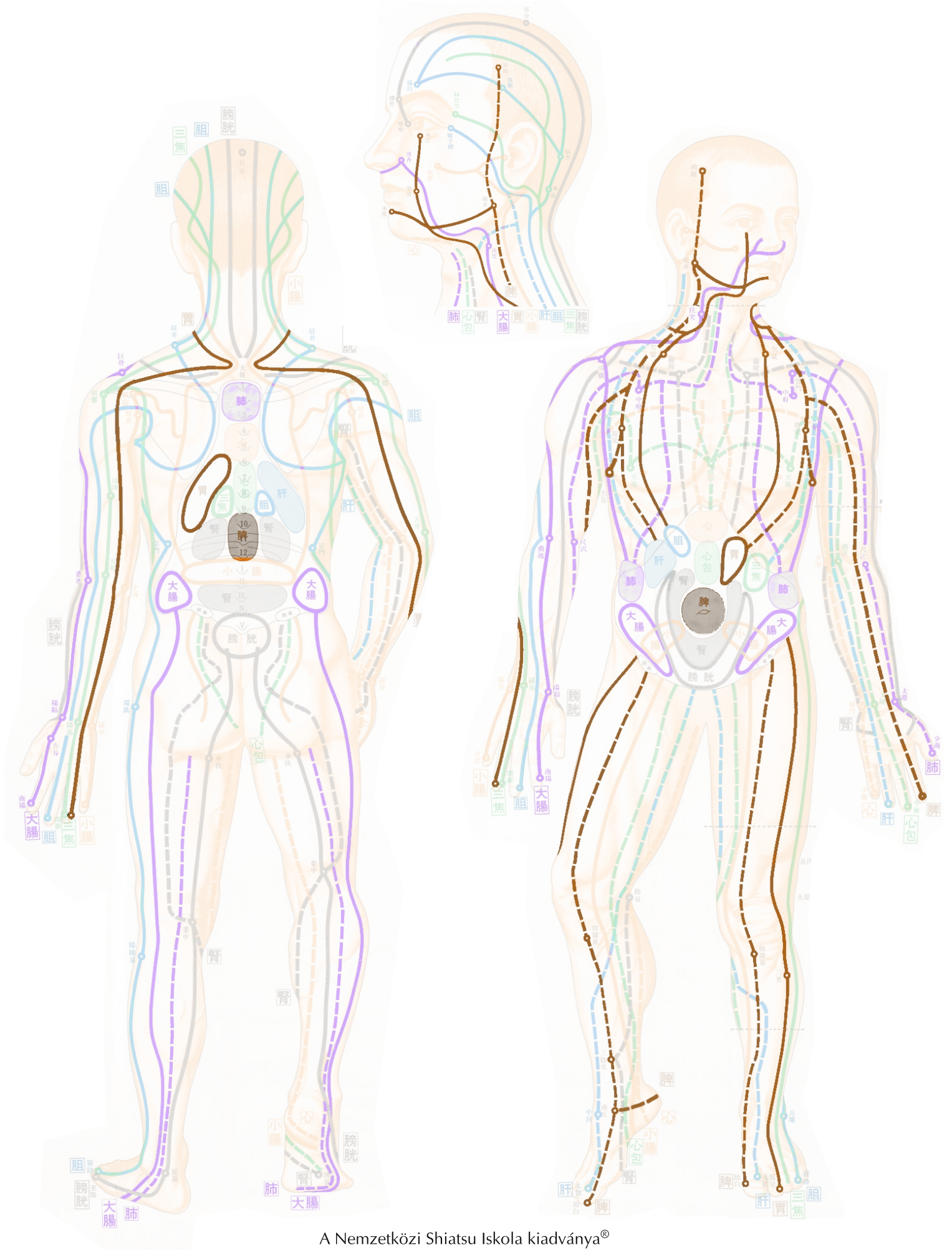
Tüdő meridián a lábon:

- A nagylábujj alapízülete alatt, az 1. és 2. lábközépcsont között indul, a talp széle felé áramlik, a talppárnán keresztben.
- Az 5. lábközépcsonton megy a sarok felé. Mielőtt a sarkat elérné, a lábfej oldalára érkezik, a sarok íve előtt.
- Innen fölfelé halad tovább, majd közvetlenül az Achilles-ín mellett fut, és laterálisan végigköveti a lábon a H meridiánt.
- A lábszáron fölfelé fut tovább, a H-tól laterálisan 1 cun távolságban, az ikerizom külső szélén.
- A térdhajlatban a külső ín és a középpont (H-54) közötti távolság felén halad át.
- A combon a H-tól 1,5 cunra laterálisan, a kétfejű combizom (m. biceps femoris) közepén érinthető.
- A fenékredőn az ülőgumótól laterálisan 1,5 cunra eltűnik (a sarok forgatásakor itt egy mélyedés érezhető).
- Innen a mélyben folytatódik, a hara diagnosztikus területén érezhető ismét az energiája.

Vastagbél meridián a lábon:

- A csípőcsont legmagasabb pontjától, ill. a Vab diagnosztikus területétől egyenesen lefelé halad át a medencén, az E-30-tól 1/2 cunra mediálisan.
- A combon az E és V között középen, a hátsó és oldalsó rész határán, a kétfejű combizom (m. biceps femoris) szélén fut.
- A térdnél a laterális ínon (a biceps ínon) kívül, annak szélén találjuk.
- A lábszáron a szárkapocscsont hátsó oldalán, az ikerizmon, az E és T között megy.
- A külső boka mögött halad tovább, átmegy a H-60-as ponton.
- A boka alatt, a sarok laterális ívén, a T-vel párhuzamosan áramlik, attól előrefelé, majd a lábujjak felé fordul.
- A lábfejen a H és T között, a talp külső szélén érinthető, ahol a talp a földet éri.
- Az 5. lábujj alapízületét keresztezi a nagylábujj felé fordulva, és a lábujjak alapízületén át folytatódik.
- A nagylábujj és a 2. ujj közötti párnán végződik.

A gyomor és a lép meridián



Gyomor meridián a törzsön:

- A Gy-11 pontban, a kulcscsont mediális végénél található a klasszikus meridián a karról jövő Masunaga-ággal.
- A kulcscsont felső ívén halad a váll irányába kb. 1,5 cunra, ez a Gy-12-es pont a kulcscsont mediális harmadánál.
- Innen, a klasszikus meridián-lefutásnak megfelelően, 4 cunra a középvnaltól egyenesen lefelé halad a mellbimbóig (Gy-17).
- Onnan még tovább, egyenesen lefelé az 5. bordaközéig (Gy-18).
- Majd közép felé fordulva eléri a hara területét és ott 2 cunra (3 ujjnyira) a középvnaltól a szeméremcsontig halad.

Lép meridián a törzsön és a fejen:

- A lágyéktól, a L-13-as ponttól halad fölfelé a hara oldalsó részén, a középvnaltól 4 cunra (a Gy-tól 2 cunra) a bordákig.
- Innen lágyan kifelé elhajlik, és a mellbimbótól 2 cunra halad tovább, föl a L-20-ig, ami a 3. borda alsó ívén, a középvnaltól 6 cunra található, a T-1 alatt, majd innen három ágban folytatódik.
- Egyik ága a L-21-es pont felé halad, ami a 6. és 7. borda között, a mellbimbótól kissé lejjebb, az oldalvonalon található, és ott véget ér.
- A másik ága a L-20-tól a 3. borda felső szélén fordul a kar felé, a T-1-es pont alatt.
- A harmadik ága a T-1-es ponttól mediálisan halad tovább fölfelé, közép felé, átmegy a kulcscsonton, a Gy-tól 1 cunra laterálisan.
- A nyakon az oldalvonalaltól 1 cunna előrefelé áramlik.
- A fejbiccentő izmot a felső harmadban keresztezi, az állkapocs szögletén át a rágóizom tapadási helyéhez ér, ahol a Gy-6-os pontban egyesül a Gy meridiánnal, illetve halad tovább a Gy-7, Gy-8-as ponthoz.
- A lép energiája érinthető tovább fölfelé a klasszikus Gy-7 és Gy-8-as pontokban (a Gy-7 a járomcsont alatt, a Gy-8 a hajhatárnál, az oldalsó és a felső rész találkozásánál található).

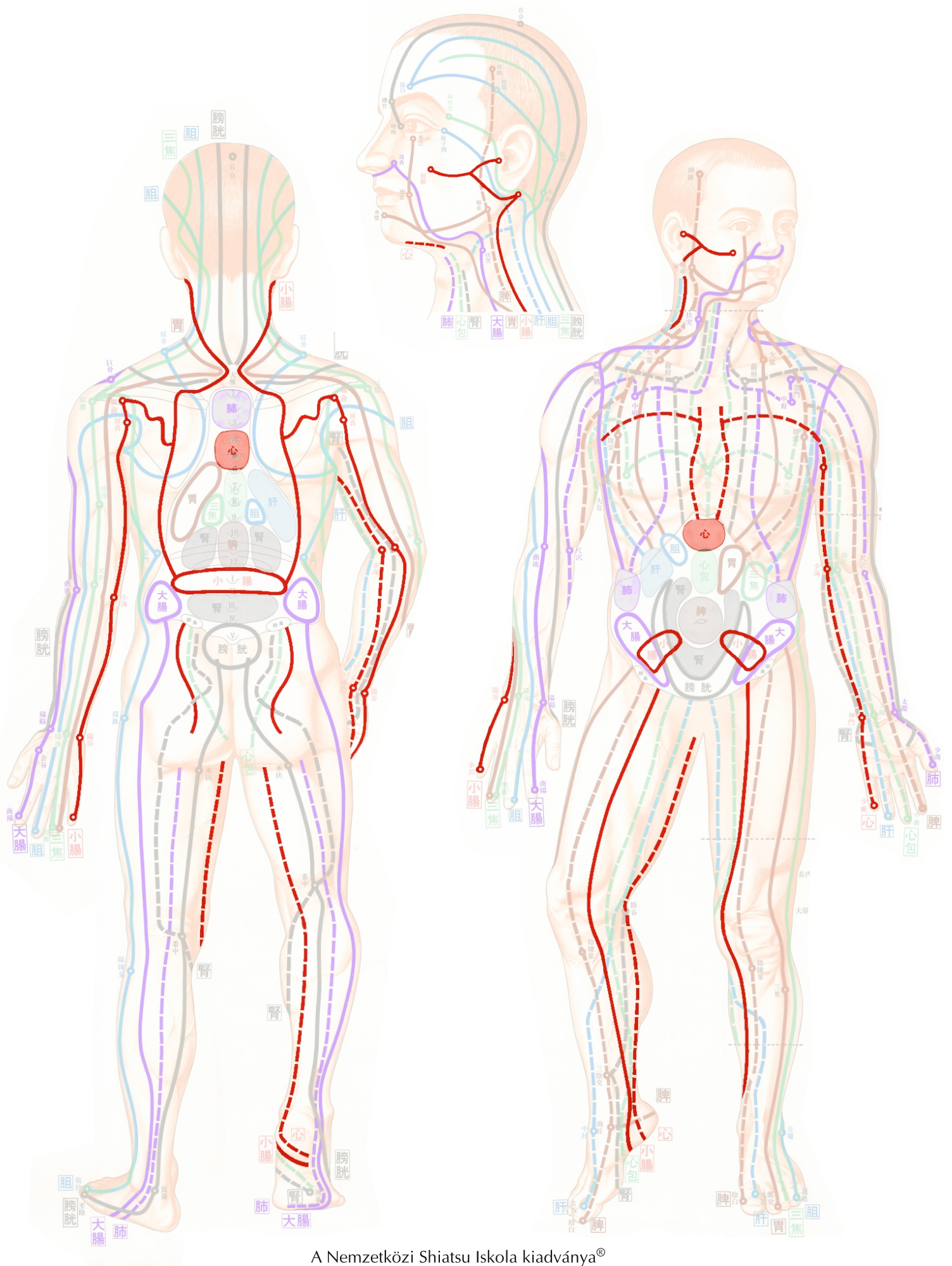
Gyomor meridián a karon:

- A karon a jang oldalon, végig a Hm és Veb között érinthető.
- A kézen, a 4. ujj kisujj felőli (ulnaris) szélén kezdődik (a Masunaga-Hm meridián a hüvelyk felőli, radiális oldalon kezdődik).
- A 4. és 5. kézközépcsont között megy a kéz hátán.
- A csuklónál a singcsont (ulna) fejtől, a kis kiálló csonttól mediálisan halad.
- Az alkaron a Hm és a Veb között találjuk középen, kb. egy ujjnyira tőlük.
- A könyöknél kissé közelít a Hm-hez, és a könyökcsont, azaz a singcsont (ulna) csúcán át halad, a Hm a Vab felé, a Gy a Veb felé.
- A felkaron is a Hm és a Veb között marad.
- A vállcsúcson átmegy, a Hm-14 és a Veb-10 között, a deltaizom hátsó szélén.
- A lapockatövis felső szélén tovább fut közép felé (a H meridián mélyebben, a Gy felületesebben), a 7. nyak- és az 1. hátcsigolya harántnyúlánya közötti pont felé, és azt megközelíti.
- Innen a nyak ívét követve, mint egy nyaklánc előre felé fordul, és egyesül a klasszikus meridiánnal a Gy-11 pontban.

Lép meridián a karon:

- A karon a jin oldalon, végig a T és Szb között érinthető.
- A L-20-tól fölfelé halad a T-1-es pont alatt, attól kissé laterálisan.
- A 3. borda felső széléig még egyenesen fölfelé fut, majd oldalra kanyarodik a váll felé, a T-1 alatt.
- A nagy mellizom (m. pectoralis maior) és a deltaizom (m. deltoideus) ívén megy a karra, a T és a Szb között.
- A felkaron a bicepsz szélén, a T-től 1 cunra érinthető.
- A könyökhajlatban a bicepsz ín külső (hüvelyk felőli) szélén, a mélyedésben találjuk.
- Az alkaron a hajlító izmon (m. brachioradialis) halad.
- A csuklónál a T-9 és a Szb-7 között, az ín mellett fut.
- A tenyéren kissé megkerüli a hüvelykpárnát, a 2. kézközépcsonton halad tovább, és a 2. ujj közepén, az ujjbegyen végződik.

A szív és a vékonybél meridián



Szív meridián a törzsön és a fejen:

- A Sz diagnosztikus területéről áramlik fölfelé két ágban a szegycsonton, kb. egy ujjnyira a középvonaltól a 3. bordaközig (3. és 4. borda közötti terület).
- Innen laterális irányba fordul, a Sz-1 pontba, a hónalj közepére.
- Másik ága tovább halad a 3. borda felső széléig, ott a mélybe fordul és a szívhez ér.
- A nyak vége és az áll közötti területen, alul érinthető még, fél-fél cunra a középvonaltól az állcsúcsig.

Vékonybél meridián a törzsön:

- A Veb-11-től, a lapocka közepétől ágazik lefelé a Masunaga meridián a törzsön (a klasszikus megy fölfelé), a lapocka csúcsát hosszanti irányban átszeli. A középvonaltól kb. 5 cunra fut lefelé, a H 2. lefutása mellett 2 cunra.
- Majd a Veb háti diagnosztikus területére érkezik, a 12. borda alá.

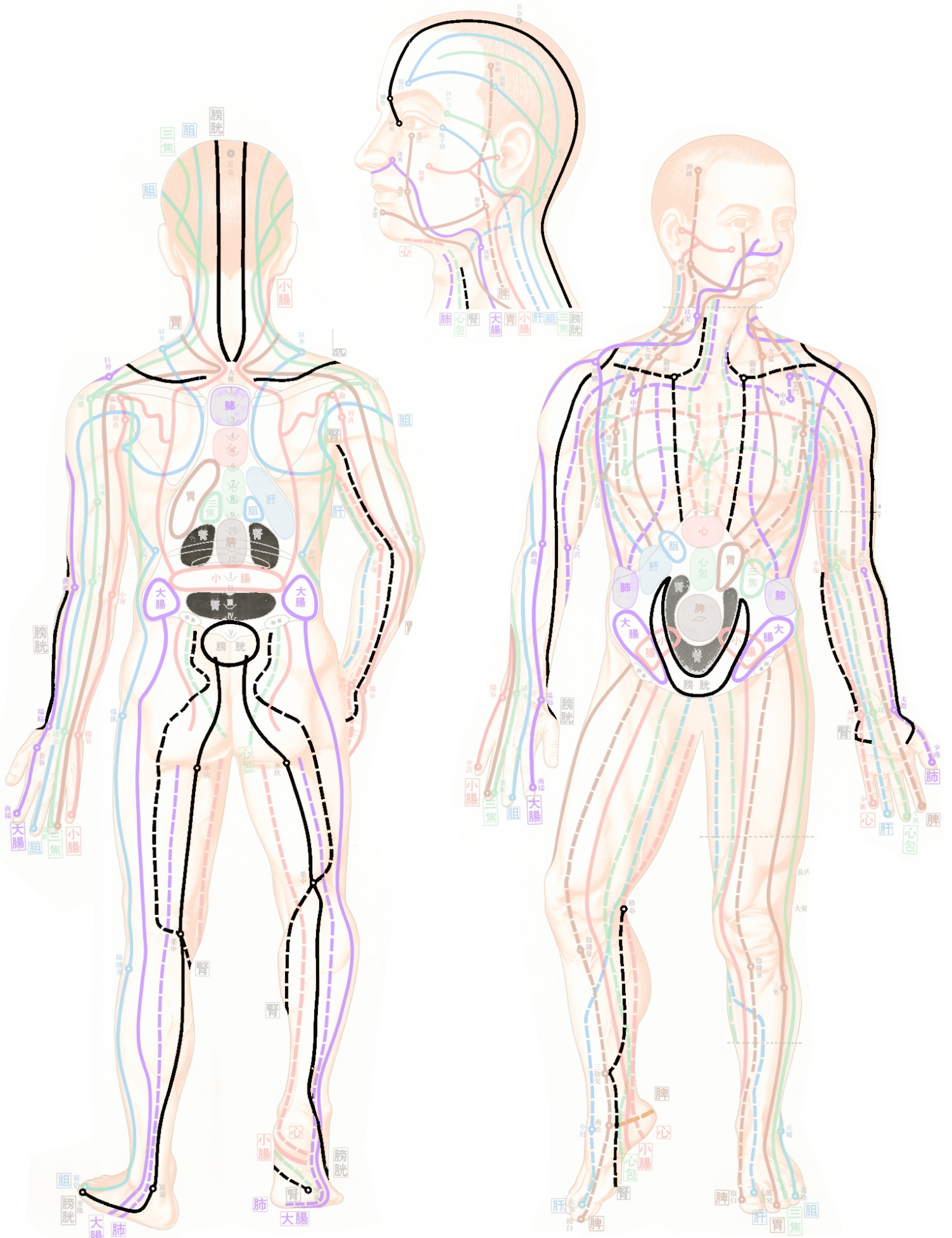
Szív meridián a lábon:

- A sarok közepén kezdődik, és a lábfej belső oldalán egy kis ívvel megy az Achilles-ín tapadásához.
- Az Achilles-ín alatt/mögött halad fölfelé a lábon.
- A lábszáron a H és V között találjuk, a H-től mediálisan 1 cunra.
- A térdnél a mediális ínnak a térdhajlat közepe felé eső oldalán fut tovább, a M és a H között.
- A combon tovább egyenesen fölfelé áramlik a féliginas izom (m. semitendiosus) hátsó árkában, a M és a H között. (A M a combközelítő izmokon, adduktorokon halad.)
- A H és a M között, a gátnál, a félinas izom ina mögött a mélybe fordul, a hara területén érinthető ismét.

Vékonybél meridián a lábon:

- A hara-diagnosztikus területtől a lágyékon át áramlik a L-13 mellett, a L meridiántól 1,5 cunra mediálisan, közvetlenül a lágyéki verőér mellett (arteria femoralis), attól laterálisan.
- A combon végig a L mellett 2 ujjnyira fut lefelé a négyfejű combizom és a combközelítő izmok között. (Kezeléskor a nyomás iránya más mint a L esetén: a L laterális, a Veb mediális irányban érinthető az árok szélén, az árokban a Szb fut.)
- A térdnél is a L mögött (mediálisan) 1 cunra találjuk.
- A lábszáron kissé közelebb kerül a L-hez. A L-6-os pontnál szinte együtt halad vele.
- A belső boka mögött, a Szb előtt áramlik, a boka alatt kereszteződnek, a Veb kerül a sarok felé hátrébb.
- A talpon a sarok ívén, középen végződik.

A hólyag és a vese meridián



Hólyag meridián a törzsön és a lábon:

- A háton a klasszikus lefutás második ága a vesével kapcsolatos (a 12. bordánál van a konkrét kapcsolat), ezt az ágat Masunaga-vese meridiánnak nevezzük.
- A 7. nyakcsigolya alatt a H meridián a Kormányzó vezetékkel kommunikál (Kor-14), a jobb és bal oldal itt egyesül, utána folytatódik az ismert lefutás.
- A vádli izma alatt Masunaga szerint nem fordul kifelé, hanem egyenesen a H-60 pontba fut. (Néhány embernél az Achilles-ínon is jól érezhető.)
- A lábfejen oldalt halad, ahol a bőr színe megváltozik.

Vese meridián a törzsön és a nyakon:

- A klasszikus módon, a középvonaltól 1/2 cunra áramlik fölfelé a szeméremcsonttól a szegycsontig. (Ugyanakkor a harán a V diagnosztikus területe fontosabb, mint a meridián-vonal.)
- A szegycsont és a bordák ízesülésén, 2 cun-ra a középvonaltól fut tovább, föl a V-27-ig, ami a szegycsont-kulcscsont ízület alatt, kissé laterálisan található.
- Innen fölfelé tovább halad az ízület közepén a nyakra, a Szb mellett laterálisan. (Három jin: T, Szb, V.)
- A nyakon tengelyirányban érintjük. (Mélyen halad, kezeléskor keressük a kapcsolatot a mély nyakizmokkal.)
- Másik ága a V-27-től oldalra áramlik a kulcscsont alsó ívére, addig, amíg a kulcscsont fölfelé nem kanyarodik.
- Ott elhagyja a csont alsó ívét, egyenesen tovább halad a hollócsőrnyúlványig, és ott eltűnik.
- Pontosan az ízület közepén, a mélyben megy a kar ill. a hónalj felé, és a Veb-9 és a Sz-1 között kerül ismét a felszínre.

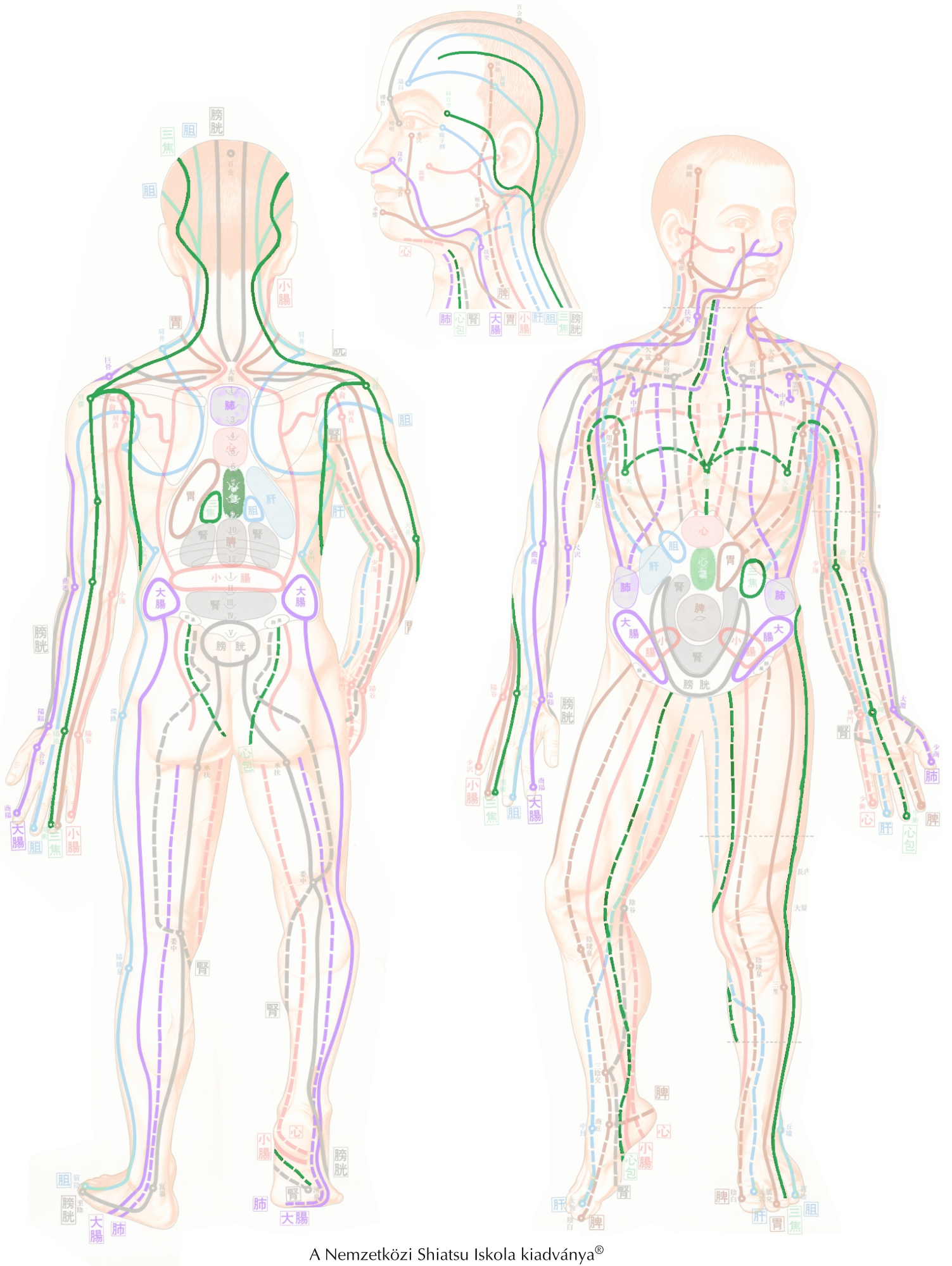
Hólyag meridián a karon:

- Mélyen, a hüvelykpárna közepén kezdődik, a 1. és 2. kézközépcsont között. (Hasonló az érintése, mint a V-1 ponté.)
- Áthalad (keresztben) az első kézközépcsonton az orsócsont (radius) felőli széléhez, és onnan a váll felé fordul. Végig a jin-jang határvonalán, a T és Vab között halad.
- A csuklónál a hüvelykujj ina mellett a kézhat felé áramlik. (A jin oldal felé a T meridián található.)
- Az alkaron az orsócsonton, a T és Vab között fut, az oldalvonalon, ahol a bőr színe változik.
- A könyöknél a T-5 és a Vab-11 között találjuk.
- A felkaron a csonton, szintén a T és Vab között megy tovább.
- Áthalad a vállízület alatt (acromion-clavicularis ízület), pontosan a kulcscsont és a hollócsőr nyúlvány között (itt nem érinthető), utána a lapocka felső ívét követi a Gy alatt (a Gy felületesebben, a H mélyebben halad).
- A 7. nyak- és 1. hátcsigolya tövisnyúlványa közé érkezik, ahol a fejről jövő ággal egyesül, és itt kapcsolódik a Kor vezetékkel is (Kor-14).
- Ebből a pontból folytatódik a háton a két klasszikus lefutásban.

Vese meridián a karon:

- A Veb-9 és a Sz-1 között jön a vállízület után a felszínre, a Sz-1-től 1 cunra hátrafelé.
- A karon a jin-jang határon áramlik a Sz és Veb meridián között.
- A felkaron a tricepsz singcsont felőli szélén halad.
- A könyöknél a singcsont kicsi, belső kiemelkedésén érinthető (epicondylus ulnaris).
- A csuklónál a singcsont végén tapintható kiemelkedéshez ér. (A kézhat felé a Veb található.)
- A kézáron az 5. kézközépcsonton halad a csont közepéig, átmegy a Veb 4-es ponton.
- Onnan a tenyér felé kanyarodik, a 4. és 5. kézközépcsont között, a kisujjhoz tartozó párnán végződik. (Ennek érintése is emlékeztet a V-1-es pontéra.)

A szívburok és a hármás melegítő meridián



Szívburok meridián a törzsön és a nyakon:

- A Szb hara-diagnosztikus területéről egy ágban áramlik, pontosan a középvonalon, a Befogadó vezeték fölött a Bef-17-ig (ez a Szb Bo pontja, a 4. és 5. borda között, a mellbimbók vonalában), majd ott két ágra oszlik.
- Egyik ága a 4. és 5. borda között oldalra fordul, és a mellbimbótól laterálisan 1 cunra található Szb-1-es pontba érkezik. Innen a klasszikus lefutásnak megfelelően, a nagy mellizom szélétől egy ujjnyira a váll felé a karra megy, onnan a bicepsz közepén fut tovább a karon.
- Másik ága kissé (1 cun) eltávolodva a középvonaltól tovább megy fölfelé a szegycsonton (a V-től mediálisan), és a szegycsont-kulcscsont ízület mediális szélén át a nyakra érkezik.
- A nyakon a légcső és a nyaki verőér között érinthető. (Hátra, a nyakcsigolyák felé, éppen csak érintve kezeljük.)
- A nyakon a Szb-től a T mediálisan, a V laterálisan található. A nyak végén, a nyelvcsont magasságában végződik. Itt összekapcsolódik a kétoldali Szb ág. (Ez nem szerepel a térképen, de Masunaga használta a praxisban.)

Hármas melegítő meridián a törzsön:

- Masunaga szerint a Hm, a klasszikus lefutással szemben, a negyedik ujj hüvelykfelőli szélén kezdődik. (A kisujj felől a Gy kezdődik.) A Hm-3-as pont a meridiánvonalon kívül található. A két rendszer a csuklótól megegyezik.
- A Hm-14-től hátul, a karkivágás mentén áramlik a törzsre, ott az oldalonaltól 2 cunra mediálisan, egyenesen lefelé halad.
- A 11. borda alatt kissé előrefelé fordul, áthalad a csípőlapáton, a test elülső oldalára kerül, keresztezi az E meridiánt az E-28 és E-29 között, és tovább halad a lábra.

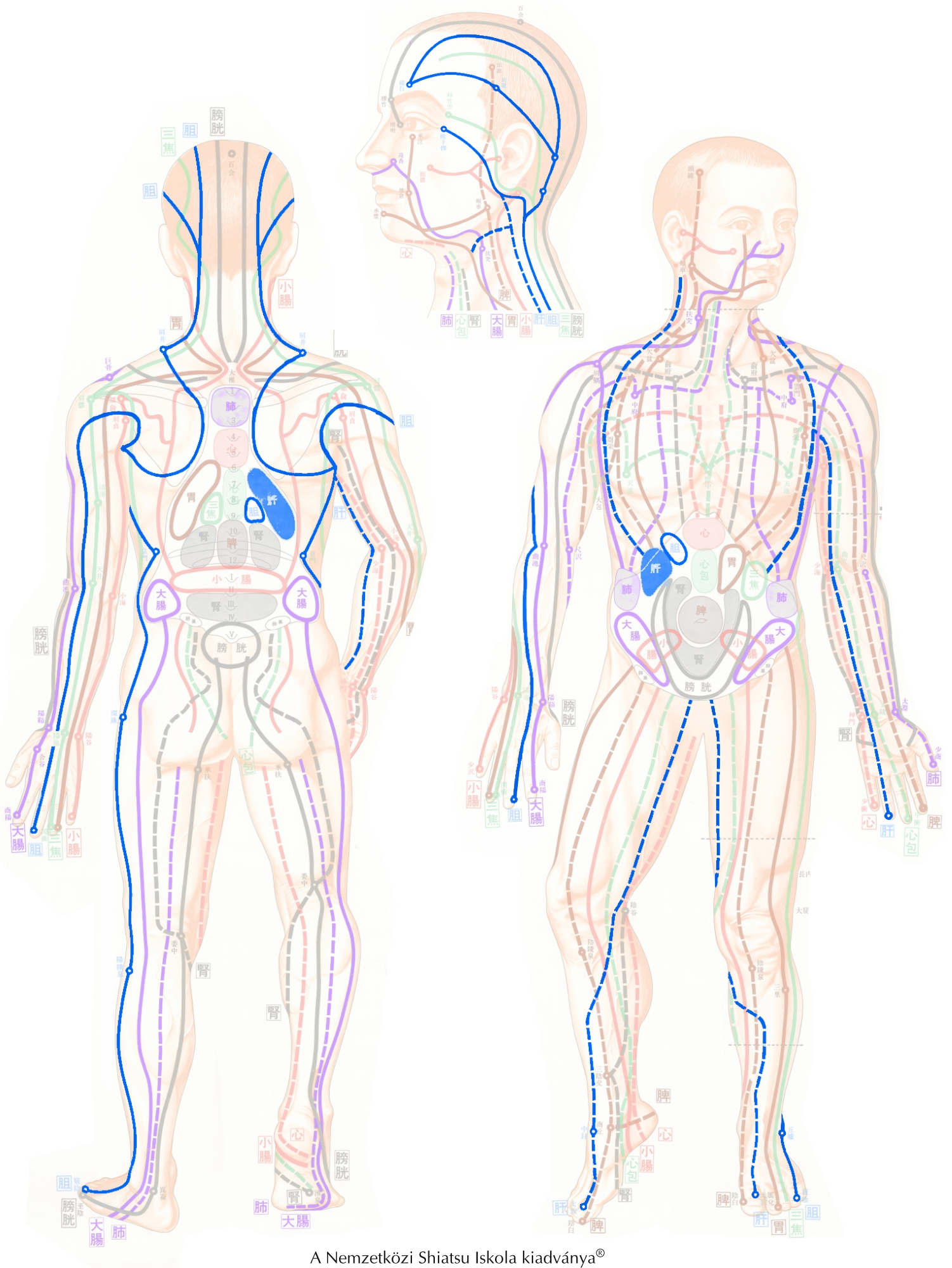
Szívburok meridián a lábon:

- A talpon pontosan középen kezdődik, mint a tenyéren a Szb-8, a V-vel párhuzamosan megy a belső oldal felé.
- A belső bokánál a Veb és a Szb nagyon közel van, itt nehéz elkülöníteni.
- A lábszáron a sípcsonttól 2 cun távolságban halad (a L-től 2 cunra, a Veb-től 1 cunra), a lábszár felső negyedénél a M keresztezi.
- A térdnél a M 8-as ponttól egy ujjnyira, a térdkalács felé találjuk, majd a négyfejű combizom (m. quadriceps femoris) és a combközépső izmok (adduktorok) közötti árokban folytatódik egészen a lágyépig.
- A combon tovább az árokban, a M mellett áramlik. (Az adduktorokon a M-t találjuk.) A lágyéktól nem érinthető tovább, ott a mélybe fordul és a hara területtel kapcsolódik.

Hármas melegítő meridián a lábon:

- A lábon az E és Gy között megy, végig itt marad.
- A térdnél a térdkalácstól 1 cunra fut laterálisan.
- A lábszáron a sípizom (m. tibialis anterior) és az oldalsó izomköteg, a hosszú szárkapocs izom (m. peroneus longus) között érinthető.
- A lábfej kezdeténél a kívül tapintható erős ín mellett laterálisan halad.
- A lábfejen a 3. és 4. lábközépcsont között fut, a 3. ujj kisujj felőli szélén végződik.

Az epehólyag és a máj meridián



Epehólyag meridián a törzsön:

- Az E-21-es ponttól másképpen fut, mint a klasszikus meridián. A Hm-15 és a Veb-14 pontokon keresztül, a lapocka közép felé eső ívén, a csonton halad, majd oldalirányba fordul, és a lapocka alsó csúcsát a csont alatt átszeli.
- A nagy görgeteg izom (m. teres maior) alsó szélén eljut a törzsre, egy fiktív pontba, ami az oldalvonalától kissé hátrébb található a 6. bordán, ahová a karról jövő ág érkezik.
- Innen lényegében az oldalvonalon halad a 12. borda végénél található E-25-ös pontig (ami a V Bo pontja).
- Az E-24-es pont Masunaga szerint nem a meridiánon, hanem előrébb, a 7. és 8. borda között található (ami az E Bo pontja).
- Az E-25-től tovább kissé előrefelé, az E-27-es ponthoz, a csípőtárájhoz (SIAS) érkezik.
- Majd visszatér az oldalvonalra, és a lábon folytatódik a klasszikus lefutás szerint. A combnyakon található E-30-as pont Masunaga szerint szintén nem a meridiánon fekszik.

Máj meridián a törzsön és a nyakon:

- A lábról a szeméremcsont külső szélét érintve, a lágyékszalag mentén halad oldalirányba. A L meridiánt a L-13-as pontban keresztezi a lágyékszalag fölött, majd a csípőlapát mellett belül áramlik fölfelé a 11. borda szabad végénél található M-13-as pont felé. A M-14 Masunaga szerint kívül esik a meridiánvonalon.
- A M-14-es ponttól kissé oldalra és fölfelé áramlik a bordákon.
- A nagy mellizom szélét követve a Vab és a L meridián között megy a törzsön fölfelé.
- A hónaljra elérve a nagy mellizom alsó szélénél két ágra oszlik.
- Egyik ága a mellizom és a delta izom alsó ívén, a hónaljárok elülső szélén megy a karra (Szb és Sz között).
- Másik ága a nyak felé áramlik, 1 cun távolságban a L-től laterálisan, a vállízület belső ívén. A kulcsfontot a laterális harmadában keresztezi, alatta fut át.
- A fejbiccentő izom hátsó széle mögött, a Veb és az E között a csecsnyúlványig ér, ott egyesül az E meridiánnal az E-12 pontban.

Epehólyag meridián a karon:

- A 3. ujj hüvelyk felőli szélén kezdődik, a kéz hátán a 3. ujj ina mellett halad, a hüvelyk felőli oldalon.
- A csuklónál a Vab és a Hm közötti mélyedésben találjuk, végig a Vab és a Hm között marad.
- Az alkaron a feszítő izmok között érezhető.
- A könyöknél az orsócsont kiemelkedésén áthalad (epicondylus radialis).
- A felkaron a delta izom tapadásáig megy, a vállat nem keresztezi.
- A delta izom tapadásánál hátrafelé kanyarodik, keresztezve a Hm, a Gy és a Veb meridiánt, és a törzsre a Veb-9 és 10-es pont között érkezik.
- Az oldalvonalától kissé hátrafelé, a nagy görgeteg izom (m. teres major) alsó szélén, egy fiktív pontban egyesül a fejről ill. lapockáról jövő ággal.

Máj meridián a karon:

- A törzsön a nagy mellizom alsó szélénél oszlik két ágra, egyik föl kanyarodik a nyakra, másik a karra fordul.
- A karra a mellizom és a delta izom alsó ívén, a hónaljárok elülső szélén érkezik, a Szb és Sz között, végig közöttük marad.
- A felkaron a bicepsz szélén érinthető.
- A könyökhajlatban a bicepsz ín mellett, a kisujj irányában, egy mélyedésben találjuk.
- Az alkaron a hajlító izmokon halad.
- A csuklónál a borsócsonttól (os pisiformis) közép felé érinthető, a Szb-hoz közelebb, az ín mellett. (A Sz meridián átmegy a borsócsonton.)
- A tenyéren a 4. ujj hajlító inán érezhető, kicsit közelebb a Sz-hez, és a 4. ujj ujjbegyén végződik.



NEMZETKÖZI SHIATSU ISKOLA

TANFOLYAMOK AZ ALAPOKTÓL A LEGMAGASABB SZINTIG
70-947-4012 * www.shiatsu.hu * info@shiatsu.hu

☛ ALAPÍTVÁ 1998-BAN ☛