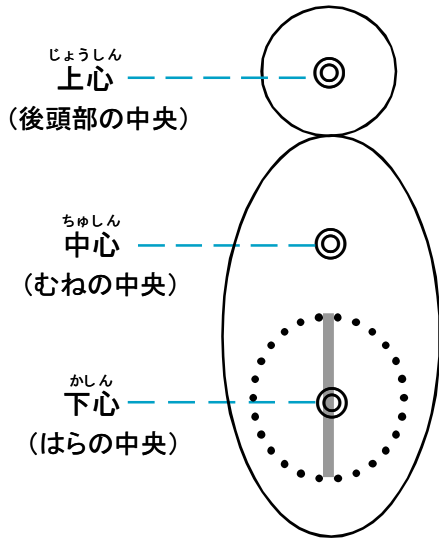
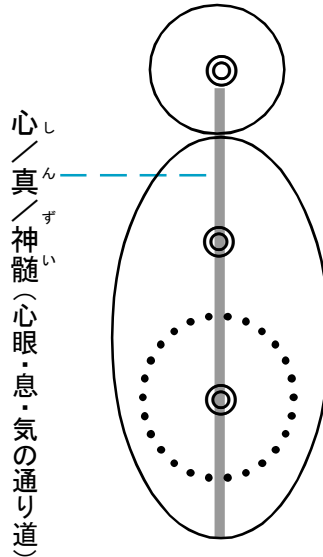


[からだの感覚] “こし”

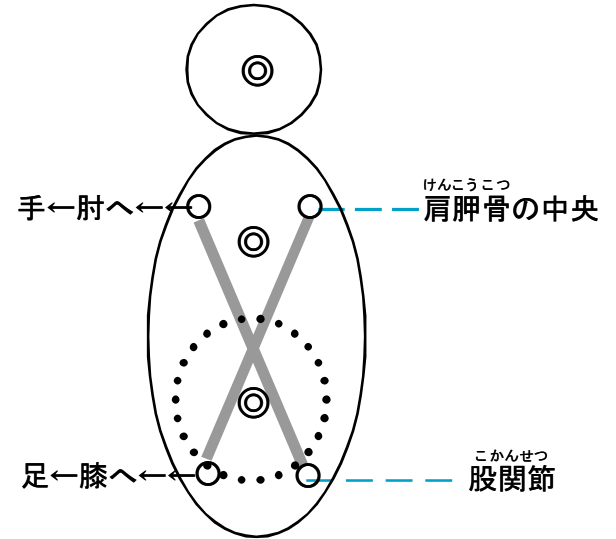
①狭義のこし ≡ 腰椎 ようつい



②広義のこし ≡ 脊椎 せきつい



③こしと手足をむすぶ気の筋交 すじかい

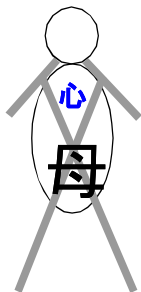


腰 椎	肉体の手懸かり	心眼を向ける対象	こし〈裏〉の感覚	こし〈表〉の感覚	体癖
その1	体側に沿って下ろした腕の肘	そとまた 外股	膝から股へ縮む	股から膝へ伸びる	上下
その2		うちまた 内股	膝から股へ縮む	股から膝へ伸びる	左右
その3	おへその裏	せんつい 仙椎	外から内へ縮小する	内から外へ拡大する	ねじれ
その4	ちようこつ 腸骨の上の縁 <small>へり</small>	そけい 鼠径部 (腿の付け根) <small>もも</small>	外から内へ閉じる	内から外へ開く	開閉
その5		ちこつ 恥骨	奥・後へ引く	表・前へ出る	前後

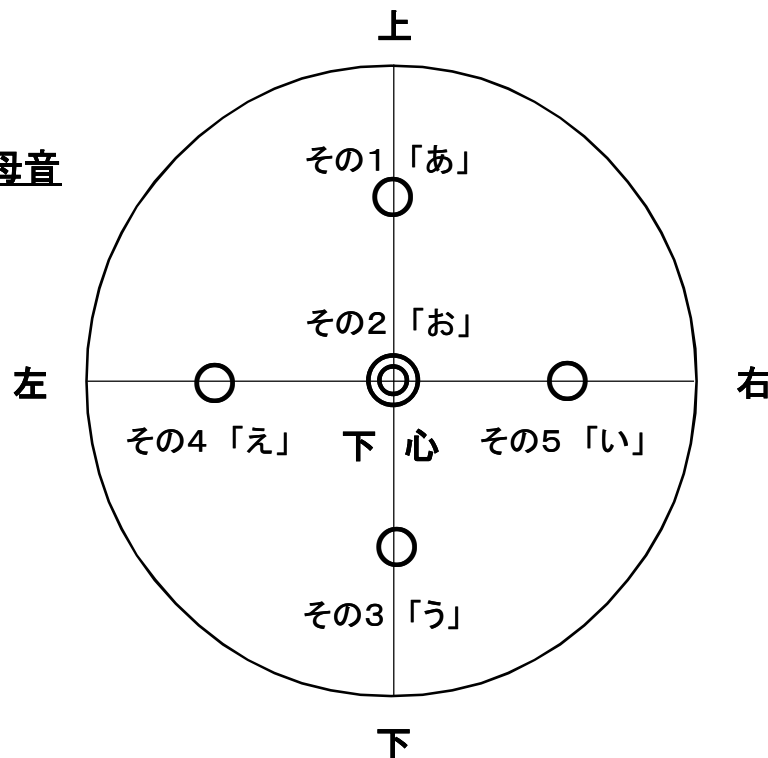
[からだの感覚] “はら”

はらの調律点と母音

こし=感覚としての父



はら=感覚としての母



※はらの調律点その1は鳩尾^{みぞおち}、その3は丹田^{たんでん}と一般的に呼ばれています。

調律点	肉体の手懸かり	指遣い: 左手=〈裏〉・右手=〈表〉		感覚的な位置	肉体との関係	感覚
その1	きょうこつ けんじょうとつき 胸骨の剣状突起から指三本下	左手中指	右手小指	はらの上部中央	神経・内分泌器	気
その2	おへそから指三本上	左手小指	右手中指	はら全体の中央	呼吸器	息
その3	おへそから指三本下	左手人差指	右手人差指	はらの下部中央	筋・生殖器	力
その4	その2から左横へ ^{ろっこつ} 肋骨との交点	左手親指	右手薬指	はらの左部中央	循環器	脈
その5	その2から右横へ ^{ろっこつ} 肋骨との交点	左手薬指	右手親指	はらの上部中央	消化・泌尿器	水