

“福は内” すんだ気（福）をからだに入れる技法 1st step @ 講習会

* できれば正座をして、目を閉じます。鼻から息を吸い口から吐きながら、表のポイントに、上から順に手をあてます。ポイントが左右にある場合はそれぞれ左手と右手をあて、一カ所の場合は左手に右手を重ねて置きます。何呼吸か繰り返したら、次に移ります。

* “福は内” は朝行くと、「今日も気張ろう！」と、良い“活力剤”になります。

せきつい 脊椎	ポイント(手をあてる部位)	(両) = 左右
頸椎	その2 (両) 化膿活点 <small>かのう かつてん</small> : 二の腕の外側中央で三角筋の頂点 その3 尾骨 <small>びこつ</small> : 仙椎 <small>せんつい</small> の下の骨 (脊椎の一番下にある骨) その4 (両) 下頤 <small>かがい</small> : 首から肩にかけて曲線を描いているところ その5 腰椎その5 <small>ちようこつ</small> : 腰椎その4 (腸骨の上縁を結んだ線上にある脊椎) の一つ下の骨 その6 (両) 座骨 <small>ざこつ</small> その7 おへその裏	
胸椎	その1 (両) 肘 <small>みづか</small> その2 (両) 前の水掻き <small>きようせん</small> : 脇の下のやわらかい三角筋の前側 その3 胸腺 <small>みづか</small> : 胸の中央より上、喉の下 その4 (両) 後の水掻き <small>みづか</small> : 脇の下のやわらかい三角筋の後側 その5 後頭部 <small>おうかくまく</small> その6 横隔膜 <small>ふともも</small> その7 (両) 大腿の裏 その8 (両) 腹の脇 その9 (両) 足の親指 その10 (両) 土踏まず <small>せんつい</small> その11 仙椎 その12 (両) 胸の脇	
腰椎	その1 (両) 外股 <small>そとまた</small> その2 (両) 内股 <small>うちまた</small> その3 仙椎 <small>せんつい</small> その4 (両) 鼠径部 <small>そけい</small> : 大腿 <small>ふともも</small> の付け根 その5 恥骨 <small>ちこつ</small>	
仙椎	その1 (両) 足首 <small>さんり</small> その2 (両) 足の三里 <small>ひざがしら</small> : 膝頭の下縁より斜め外側に向かって指4本下のくぼみ その3 (両) 膝 <small>こかんせつ</small> その4 (両) 股関節 <small>ちようこつ</small> : 腸骨の上縁と座骨 <small>ざこつ</small> 、恥骨 <small>ちこつ</small> を結んだ三角形の中央	