

# 【養生法】 [足首と手首の手あて]

イメージ

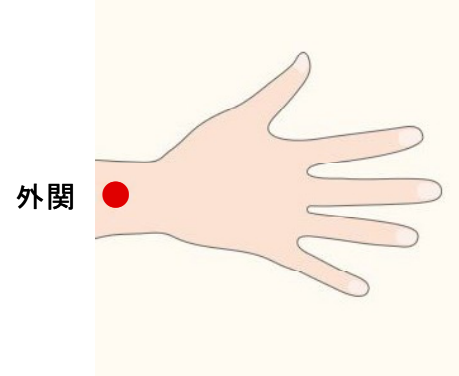
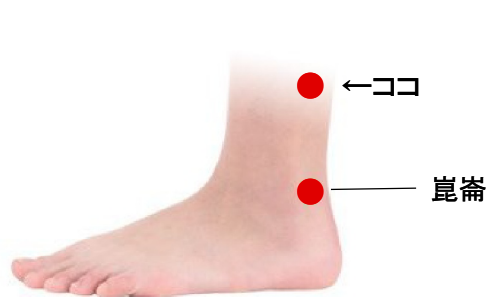
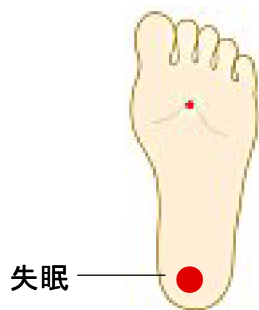
〈裏〉 = 吸い切る呼吸 + はらの内間和り

## [足首の手あて] 〈裏〉

- [1] 左右の三本指（人差し指・中指・薬指）をそれぞれ失眠（踵の中央）に、親指を崑崙（外くるぶしとアキレス腱の間）にあてる（下図参照）。目を閉じて、「あいうえお」と一息で発音する **気の渦巻**。親指が自然に離れたら、次へ。
- [2] 三本指はそのままに置いて、親指をできるだけ上に伸ばして腓骨の脇にあてる（下図参照）。「あうえいお」と一息で発音する。**四つ葉のクローバー** 指が自然に離れたら、[手首の手あて]に移る。

## [手首の手あて] 〈裏〉

- [1] 左右の三本指（人差し指・中指・薬指）をそれぞれ反対の手首の外関（手首をそらすと甲にできるしわの中央から指三本ほど上・肘側）にあて（親指と小指は離す）、「あいうえお」と一息で発音する **気の渦巻**。指が自然に離れたら、次へ。
- [2] 胸の前で、両手の拳をつくる（親指は外に出す）。左右の四本指（人差し指・中指・薬指・小指）の第2関節から第4関節同士と親指のはら同士を合わせ、「あうえいお」と一息で発音する **四つ葉のクローバー**。手が自然に離れたら、終える。



\* 仰向けに寝て膝を立て、【養生法】[肘と膝の手あて]の後に[足首と手首の手あて]を行うと、良い“睡眠剤”になります。