

# 【養生法】 [頭の手あて]

\* <裏> の吸い切る呼吸+はらの内間和り

イメージ

- [1] 左手の中指と右手の小指を重ねてあたまの調律点その1にあて、「あ」と発音しながら、はらの調律点その1の小玉を内回転させる。指が自然にはなれたら、次へ。
- [2] 左手と右手の人差し指を重ねてあたまの調律点その3にあて、「う」と発音しながら、はらの調律点3の小玉を内回転させる。指が自然にはなれたら、次へ。
- [3] 左右の薬指をあたまの調律点その2の左と右に、同じく親指をあたまの調律点その4の左と右にあてる。「えい」と発音しながら、はらの調律点その4&その5の2つの小玉を同時に内回転させる。ヨコ（水平）に ∞ の輪（水脈）が生まれて、指が自然にはなれたら、次へ。
- [4] 左手の小指と右手の中指を重ねてあたまの調律点その5にあて、「お」と発音しながら、はらの大玉を調律点その2（下心）へ縮小させる。指が自然にはなれたら、次へ。
- [5] 左右の親指の腹と人差し指の脇でそれぞれ耳たぶをはさむ。「あう・えい・お」と一息で発音しながら、タテ（垂直）の輪 8 とヨコ（水平）の輪 ∞ をつなげて最後に下心へ治める **四つ葉のクローバー**。指が自然にはなれたら、終了。

調律点	肉体的な位置	左手を下、右手を上	勘覚的な位置 & 勘覚		はらの調律点との関係	母音
その1	額の髪の毛生え際中央	左手中指・右手小指	前面上の中央	気	その1	あ
その2	その3から左・右へ指3本	左右の薬指	上面左右の中央	左：表出 右：受容	左) その5 右) その4	左：い 右：え
その3	頭頂	左手&右手 人差し指	上面の中央	力	その3	う
その4	その5から左・右へ指3本	左右の親指	後面左右の中央	左：表出 右：受容	左) その5 右) その4	左：い 右：え
その5	後頭部中央	左手小指・右手中指	後面の中央	上心 <small>かみこころ</small>	その2	お