

【養生法】“福は内” 1st step @ 稽古会

〈裏〉の吸い切る呼吸＋はらの内間和り

・正座をして心眼を調える。下表の焦点に、左手と右手の三本指（人差し指・中指・薬指）を重ねてあて（左手が下・右手が上。焦点が左右にある場合は、それぞれ左手と右手をあてる）頭頂から息を吸い切り、肛門から息を吐く。指が自然に離れたら、次の焦点へ。*朝“福は内”を行うと、「今日も気張ろう！」良い“活力剤”になります。

せきつい 脊 椎	焦 点(手 を あ て る 対 象)	(両) = 左右
頸 椎	その2 (両) ^{かのう かつてん} 化膿活点：二の腕の外側中央で三角筋の頂点 その3 ^{びこつ} 尾骨：仙椎の下の骨（脊椎の一番下にある骨） その4 ^{かけい} 下頤：首から肩にかけて曲線を描いているところ その5 ^{ちようこつ} 腰椎その5：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 その7 おへその裏	
胸 椎	その1 (両) 肘 その2 ^{みずか} (両) 前の水掻き：脇の下のやわらかい三角筋の前側 その3 ^{きようせん} 胸腺：胸の中央より上、喉の下 その4 ^{みずか} (両) 後の水掻き：脇の下のやわらかい三角筋の後側 その5 後頭部 その6 ^{おうかくまく} 横隔膜 その7 ^{ふともも} (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 その11 ^{せんつい} 仙椎 その12 (両) 胸の脇	
腰 椎	その1 ^{そとまた} (両) 外股 その2 ^{うちまた} (両) 内股 その3 ^{せんつい} 仙椎 その4 ^{そけい} (両) 鼠径部：大腿の付け根 その5 ^{ちこつ} 恥骨	
仙 椎	その1 (両) 足首 その2 ^{さんり} (両) 足の三里：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 その4 ^{こかんせつ} (両) 股関節：腸骨の上縁と座骨、恥骨を結んだ三角形の中央	

【養生法】“福は内” 2nd step @ 稽古会

〈裏〉の吸い切る呼吸+はらの内間和り

[0] 正座をして心眼を調べ、右手の鎮心^{なかごころ}を中心に、左手の小指^{しもごころ}を下心にあてる。

[1] 中心の心眼で一度、焦点を観る→頭頂から息を吸い切り、肛門から息を吐きながら、各焦点に対応する母音を発声し、はらの玉（調律点）を内間和りさせる。指が自然に離れたら、次の焦点へ。*発声は、「あいうえお」または「あおう（えい）」の順です。

脊椎	焦点(心眼を向ける対象)	母音・調律点
頸椎	その2 (両) 化膿活点 その3 尾骨 その4 (両) 下頰 その5 腰椎その5 その6 (両) 座骨 その7 おへその裏	あ・1 (鳩尾) い・5 (右) う・3 (丹田) え・4 (左) お・2 (下心) ん・3 (丹田)
胸椎 (上胸部)	その1 (両) 肘 その2 (両) 前の水掻き その3 胸腺 その4 (両) 後の水掻き その5 後頭部	あ・1 (鳩尾) い・5 (右) う・3 (丹田) え・4 (左) お・2 (下心)
(中胸部)	その6 横隔膜 その7 (両) 大腿の裏 その8 (両) はらの脇	あ・1 (鳩尾) お・2 (下心) う・3 (丹田)
(下胸部)	その9 (両) 足の親指 その10 (両) 土踏まず その11 仙椎 その12 (両) むねの脇 ※左→右へ別々に行う	あ・1 (鳩尾) お・2 (下心) う・3 (丹田) え・4 (左) → い・5 (右)
腰椎	その1 (両) 外股 その2 (両) 内股 その3 仙椎 その4 (両) 鼠径部 その5 恥骨	あ・1 (鳩尾) い・5 (右) う・3 (丹田) え・4 (左) お・2 (下心)
仙椎	その1 (両) 足首 その2 (両) 足の三里 その3 (両) 膝 その4 (両) 股関節 ※左→右へ別々に行う	あ・1 (鳩尾) お・2 (下心) う・3 (丹田) え・4 (左) → い・5 (右)