

【養生法】 [腹の手あて]

イメージ

〈裏〉 = 吸い切る呼吸 + はらの内間和り
〈表〉 = 吐き切る呼吸 + はらの外間和り

[腹の手あて] [1] 〈裏〉 [2] 〈裏〉 [3] 〈表〉

[1] はらの調律点その1 (鳩尾) に左右の親指を重ねてあて (左手が下)、はらの調律点その3 (丹田) に同じく三本指 (人差し指・中指・薬指) を重ねてあてる。「あいうえお」と一息で発声しながら、**花がとじる**。指が自然に離れたら、次へ。

[2] 左手の合谷の甲側に右手の親指を、平側の鎮心に三本指をあてる。親指で合谷を押しながら、「あうえいお」と一息で発音して、**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**。指が自然に離れたら、右手にも同じように行う。右手も終わったら、次へ。

[3] 左右の三本指 (人差し指・中指・薬指) をそれぞれ足裏の湧泉にあて、親指を足の八風①→④の順にあてて1点 (痛い or 冷たい or 気になる etc.) を選ぶ。その点を親指で、三本指で湧泉を押しながら、「おえういあ」と一息で発音する **花がひらく**。最後に息を吐き切った瞬間、指を離す。

