

【養生法】 [肘と膝の手あて]

イメージ

〈裏〉 = 吸い切る呼吸 + はらの内間和り

[肘の手あて] 〈裏〉

- [1] 左右の掌で肘を外側からに包むようにあて、「あいうえお」と一息で発音する **気の渦巻**。手が自然に離れたら、次へ。
- [2] 続いて肘の外側（小指側）の関節の間（**下図参照**）に中指の腹をあて（他の指は離す）、「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、**[膝の手あて]**に移る。

[膝の手あて] 〈裏〉

- [1] 左右の足の三里に、それぞれ三本指（人差し指・中指・薬指）の腹をあてる。「あいうえお」と一息で発音しながら、指で内回りの円を描く **気の渦巻**。指が自然に離れたら、次へ。
- [2] 続いて、**内膝眼**（ないしつが 膝のお皿の下・踵側にある二つの窪みの内、内側。 かかと **下図参照**）に中指の腹をあて、**血海**（けっかい 膝のお皿をはさんで足の三里と斜め対象の位置）に親指の腹をあてる（他の指は離す）。「あうえいお」と一息で発音しながら、親指で内回りの円を描く **四つ葉のクローバー**。指が自然に離れたら、終了。

