【養生法】［目の手あて］

〈裏〉＝吸い切る呼吸＋はらの内間和り

イメージ

［目の手あて］〈裏〉

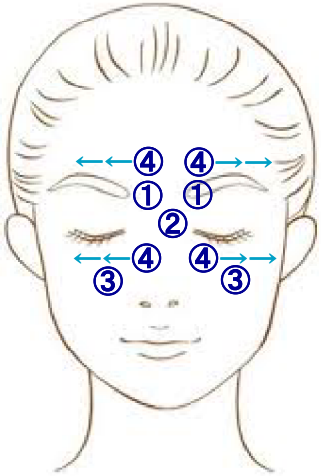
※目の疲れをいやします

［1］左右の上眼窩（がんか）の眉頭（まゆがしら）にそれぞれ親指のはらをあてる。「あ」と発音しながら、内回転でグリグリ圧（お）して〇を描く。 ×８回

［2］右手の親指と人指し指で目頭（めがしら）をはさむ。「う」と発音しながら、上下にグリグリ圧す。 ×８回

［3］左右の小鼻（こばな）の脇にそれぞれ人差し指と中指の二本指をあてる。「えい」と発音しながら、人差し指のはらで眼窩下孔（がんかかこう）を内回転でグリグリ圧（お）して〇を描く。 ×８回

［4］左右のこめかみにそれぞれ親指のはらをあて、他の4本指はかるく握る。人差し指の脇で眼窩の上縁を内から外へ→同じく下縁を内から外へ、圧（お）しながらなぞる。上下で1回×８回

［5］①から④までを1セット×８回行う（合計64回）

［6］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。