

【養生法】 [目の手あて]

イメージ

〈裏〉 = 吸い切る呼吸 + はらの内間和り

[目の手あて] 〈裏〉

- [1] 左右の上眼窩の眉頭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^お圧して○を描く。×8回
- [2] 右手の親指と人差し指で目頭^{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^お圧して○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、^お圧しながらなぞる。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^{しもじこ}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。

