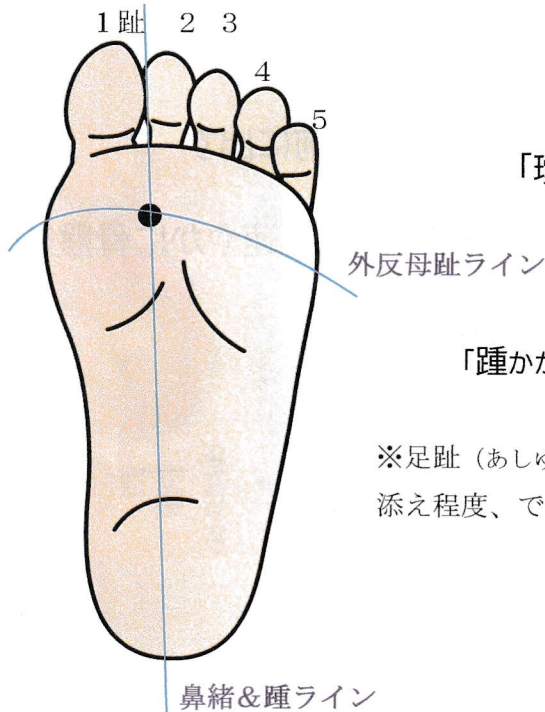


# 足(環 あい & お) ……地球との接点

橘高靖子



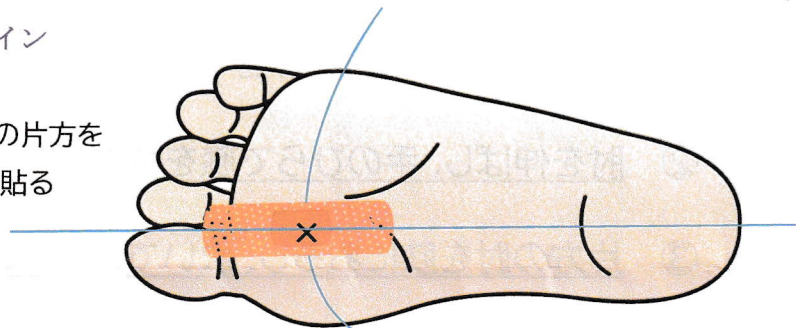
「環お」で接地し、1趾・2趾を中心に地球を掴む

「踵かかと」をあげたら、「環お」に触るように足を使う

※足趾(あしゆび)は、1趾が中心で2趾は助手、3・4・5趾は添え程度、でもなくてはならない趾(あしゆび)です

「環お」に「ボタン」を貼る

- ① 位置の確認し、キズ絆創膏の片方を
- ② ガーゼの中央に来るように貼る
- ③ ボタン裏を皮膚側に
- ④ キズ絆創膏で止める

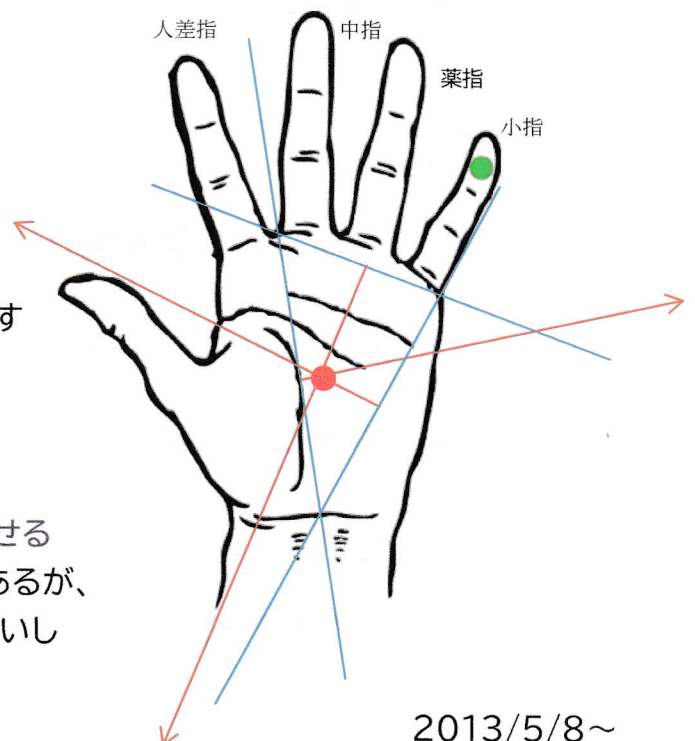


# 手(心 ころ & しん) ……空間との関係(バランスとパワー)

「握りこぶし」をして、薬指が接する位置は、手根、人差し指と中指の間、小指の外側にできる「三角形の重心」です。

この重心を「心 ころ & しん」と呼ぶことにします

- ★ 手の力は、小指●が中心
- ★ 中指&薬指は、100%小指をサポートする
- ★ 左手薬指は、指輪をはめ「心臓と心」を通わせる
- ★ 手作業時、作業をするのは親指・人差し指であるが、中指・薬指・小指がまとまっていると、使用感がいいし更に、肩凝りが軽減される



2013/5/8~