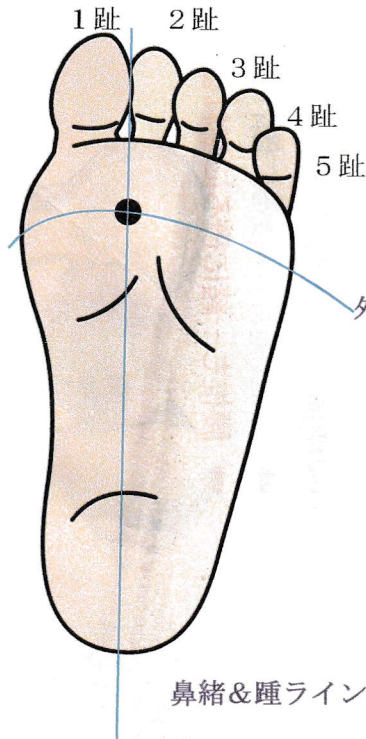


足(環 あい & お) ……地球との接点

橋高靖子



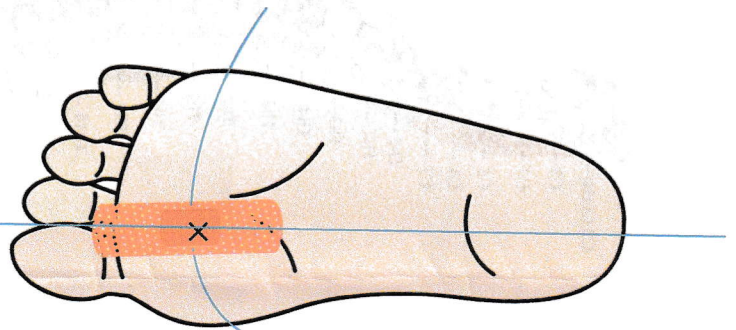
「踵かかと」で着地し、足裏全体が地面に接地すると「環お」と1趾2趾を中心に地球を掴む

「踵かかと」を「環お」と1趾2趾の方向に使う

※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、でもなくてはならない3~5趾です

「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



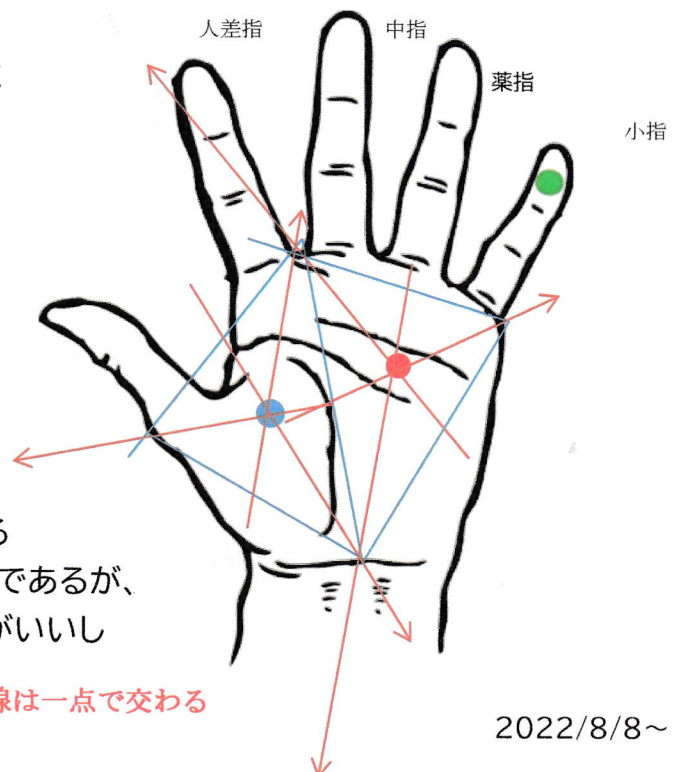
手(心 ころ & しん) ……空間との関係(バランスとパワー)

手の手根と人差し指の中指側と親指の外側にできる三角形の重心を「しん1●」と呼び、「握りこぶし」をして、薬指が接する位置は、手根と中指の人差し指側と小指の外側にできる三角形の重心で、「しん2●」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
- ★ 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

※三角形の中線は一点で交わる



2022/8/8~