

心1 エネルギー回遊法

- ① ツボのチェック : **右側** の合谷・腕三里・肘～肩峯の後側・肩井・首筋の確認
- ② **左手**の2～5指を曲げ、3指(中指)を押さえるように1指(親指)を添えると
2指(人差し指)の第2関節が飛び出す ③ それを、右手の心1 に当てる
- ④ **左手拳**を**右手**で包み、ジョイントする
- ⑤ 胸前で 肘・接点・肘を直線に構え、軽く押し合い、肘を緩める
- ⑥ ⑤ を1単位10回程度繰り返す
 - ⑥1 ジョイント部分が体に触れないように注意!
 - ⑥2 1単位10回、3～4単位繰り返す
 - ⑥3 赤い文字は **右 → 左** **左 → 右** でも実践する
- ⑦ ツボのチェック : **右側** の合谷・腕三里・肘～肩・肩井・首筋の確認

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

