

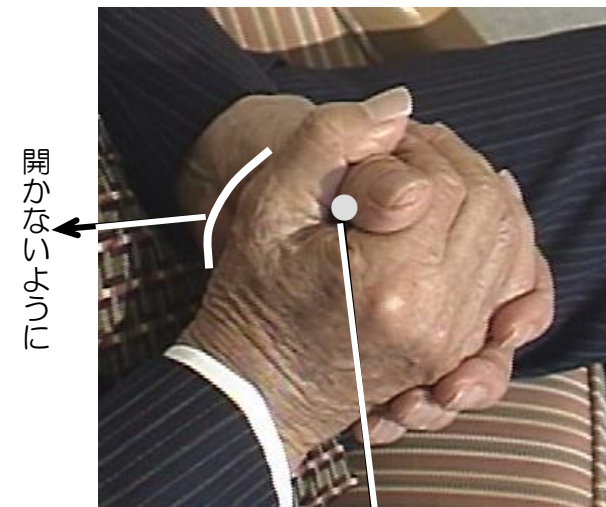
# 『鈴の印』の組み方

使用している写真は、全て塩谷博士ご自身の「鈴の印」です。

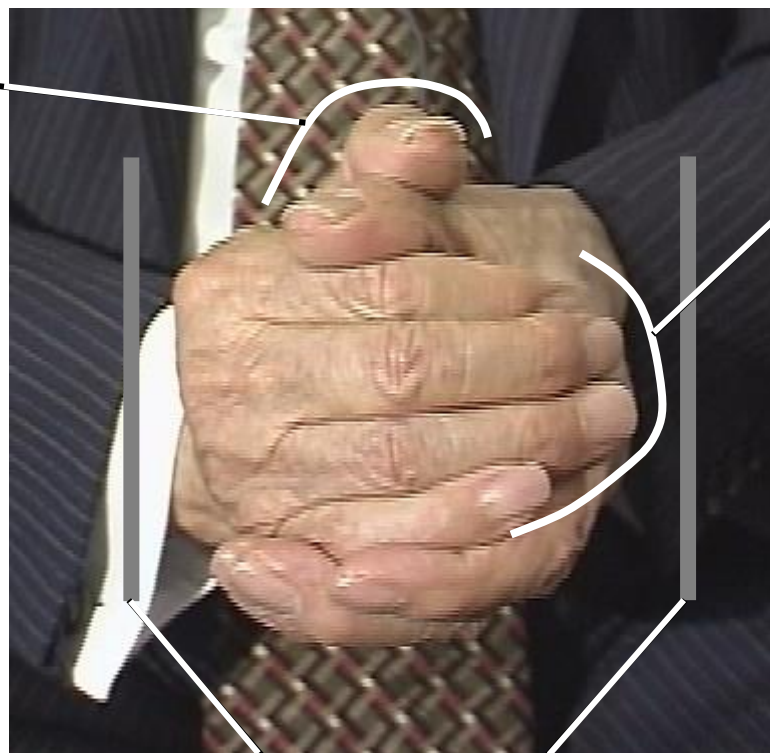
「ポイント」

1. 両手とも、親指以外の4本の指を揃える。
2. おにぎりを握る時のように手を合わせ、ゴム毬または紙風船を包み込むように丸く組んで、中に空洞を作る。※力を入れる必要は一切なし
3. 親指を交差させ(原則は利き腕側の親指が上)、鈴口を作る。
4. 合わせた掌の体側を開かない。※実修中に開きがち

◆補足:鈴口から鈴の印の中に水(あるいは宇宙無限力)が入っていても、全くこぼれないイメージで組む



利き手の親指を上



利き手の4本の指で正面の壁が出来る



利き手の4本の指先は鈴の印の外側に出る

利き手と反対側の手の4本の指で下から抱え込む

鈴の印を組んだ左右の手の甲は地面に対して垂直

上記の説明図は右利きの方の組み方になっています。左利きの方はその左右逆の組み方になります。

★ただし、利き腕に関係なく、左右逆の組み方のほうが気持ち良く感じられる方も稀におられます。その場合は気持ちの良い方で構いません。★

正心調息法ネットワーク

〒114-0003 東京都北区豊島8-8-7 (有)ありがとうございます内 TEL.090-3527-3486

arigat\_arigat@yahoo.co.jp

<http://www.seishin-chosokuho.net>

All rights reserved. Copyright (C) Seishin-Chosokuho Network