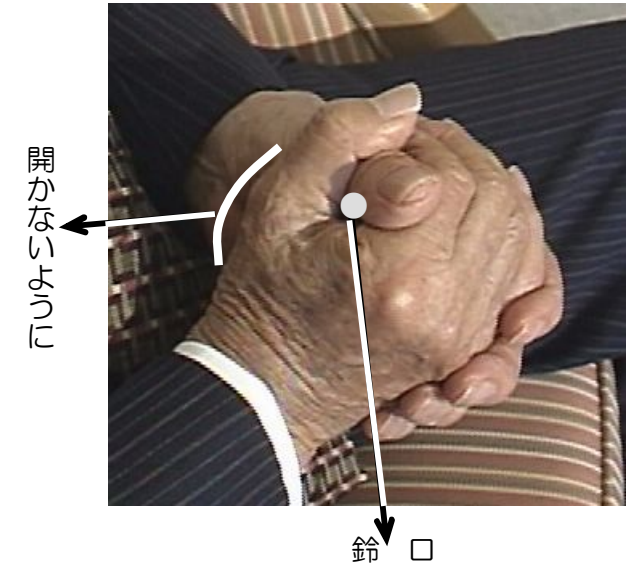


『鈴の印』の組み方

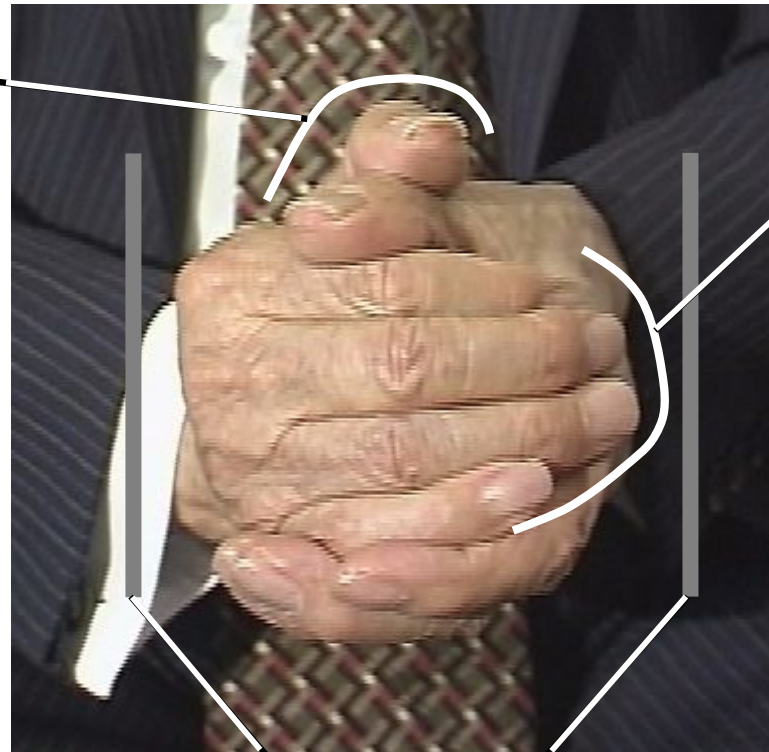
使用している写真は、全て塩谷博士ご自身の「鈴の印」です。

- 「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（利き腕の親指が上）、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



利き手の親指を上にも組む



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

正しく「鈴の印」を組むことは重要なことです。しっかり覚えるようにしてください。

★ただし、人によって手の形、大きさ、組み方の癖等の違いがあります。完璧に同じ形を目指す必要はありません。★

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 E-mail: arigatou_sun@yahoo.co.jp

『正心調息法と大断言』HP <http://www.infoibis.ne.jp/~shioya>

『正心調息法ネットワーク』HP <http://www.seishin-chosokuho.net>