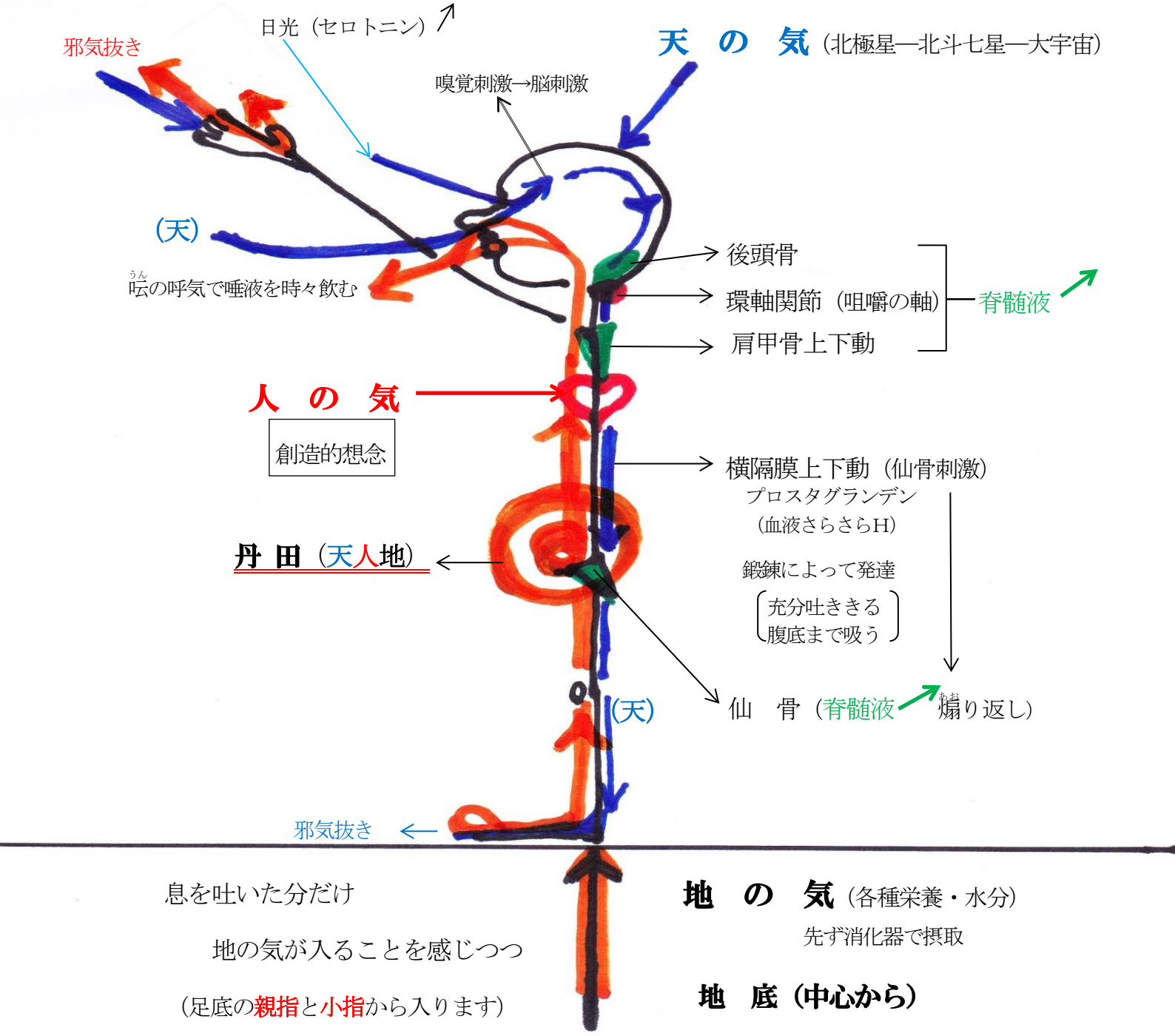
① 経 絡 呼 吸（内容など）

呼 吸	体 側	ここから ―― 各 経 絡 ―― ここまで	自律神経
呼 気 （陰）	腹 側 （屈筋群）	足 底→下 肢→腹 部→上 肢→手 掌 ↓ ↓ 親 指 小 指 ―（ガン抑止力１３倍）→ 親指・中指 小指 唾液中消化酵素＝ラクトペルオキシターゼ	副 交 感
吸 気 （陽）	背 側 （伸筋群）	手 背→上 肢→背 部→下 肢→足 背 ↓ ↓ 人差し指 薬 指 小 指 ―活動ホルモンの大本→ 第２指 薬 指 小 指 セロトニン分泌促進	交 感