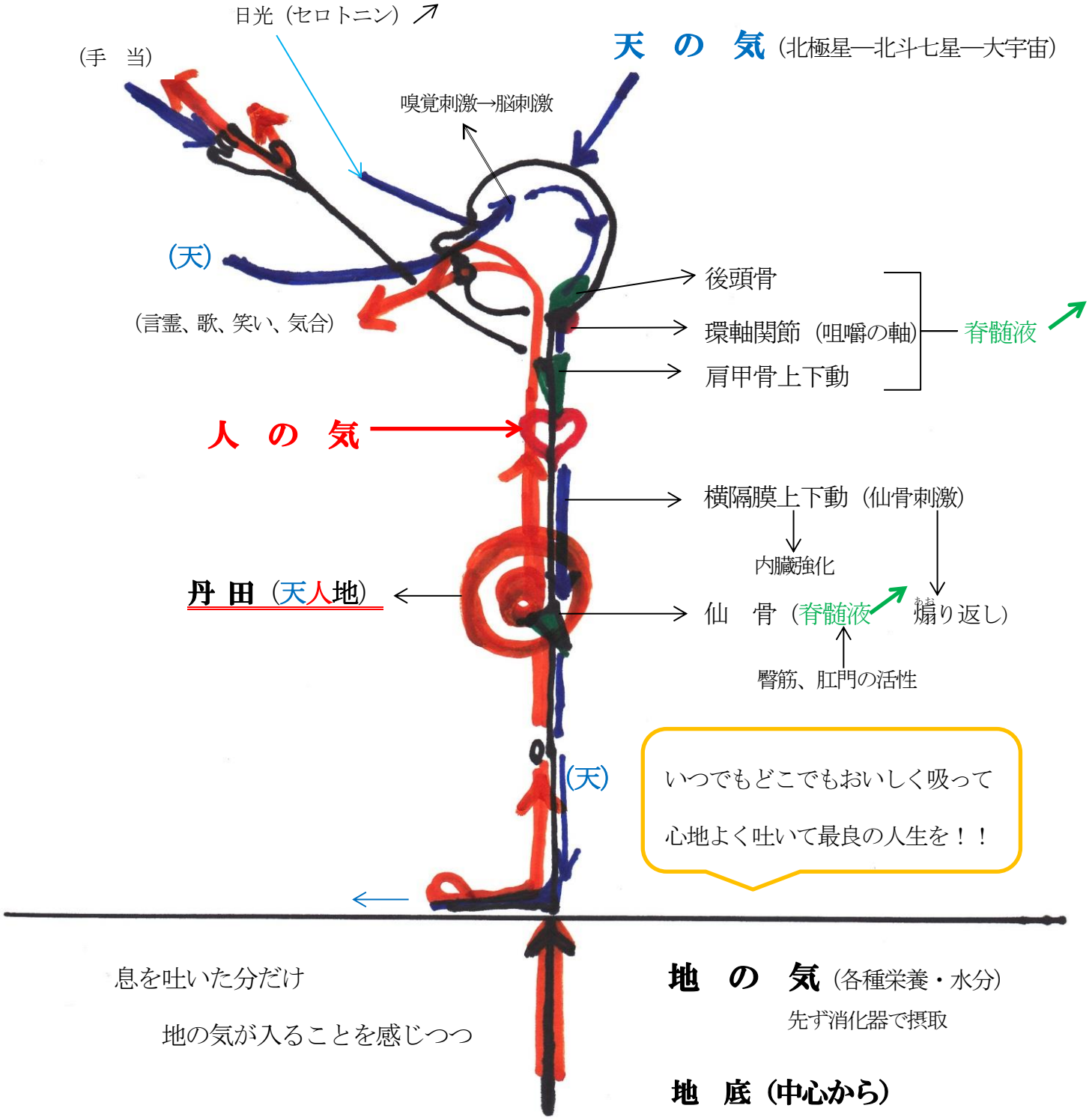
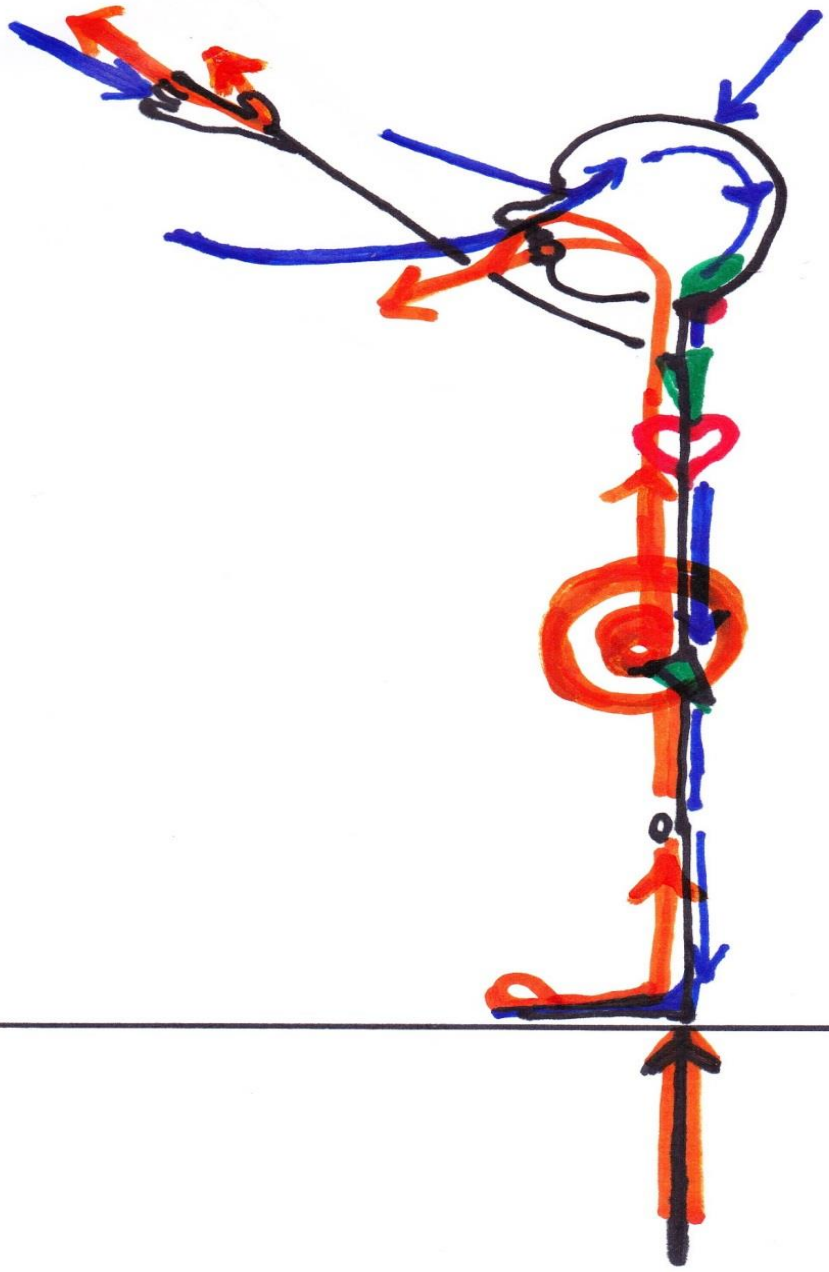
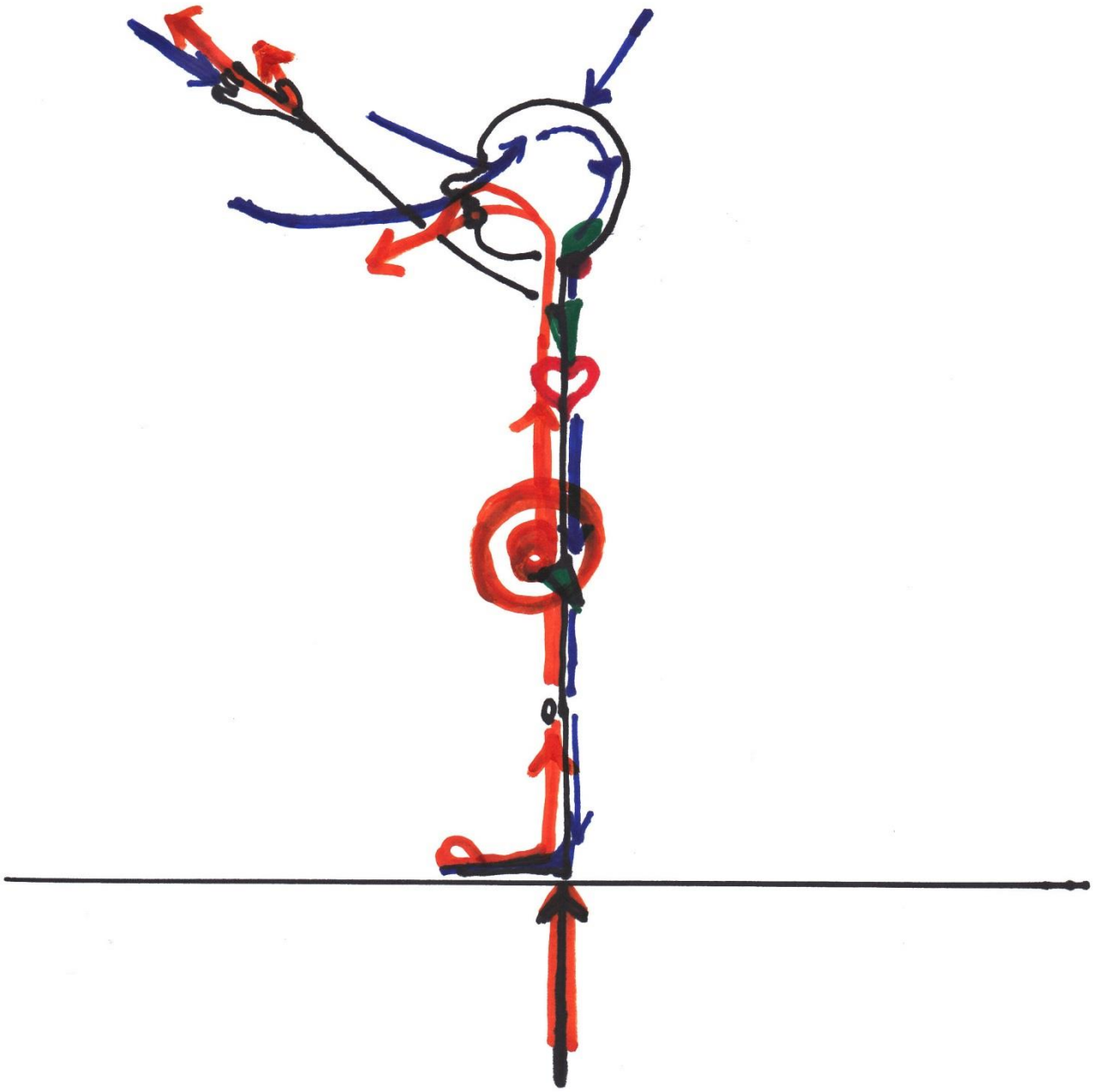
②経　絡　呼　吸（活用など）

①最良の健康へ	日頃から**丹田**（体の中心）に**天人地**（現世）の生命力を培養する。
②自らの治療へ	吸気の気で患部（滞り）をつつんで、呼気の気で患部（滞り）の絡(から)みを解(ほぐ)すようにゆっくりゆっくり吐き出す。
③人への手当に	呼気の気で患部（滞り）や経絡に手を当てて、障害（滞り）・疾患の絡(から)みを解(ほぐ)すよう治療する。