経絡運動　三本の柱（体・息・心）

①正 体　　・体の前後、左右、上体，下体の筋肉の働きのバランスよく。

注意点　・体の中心軸を意識しつつ、手足の指先にまで注力する。

②正 息　　・最良の経絡呼吸≒（横隔膜呼吸、丹田呼吸）を会得する。

注意点　・**呼気は陰側**（体の屈筋側、腹側）を意識し、足指先→腹→手指先の順で（地の気を引き入れつつ）

・**吸気は陽側**（体の伸筋側、背側）を意識し、手指先→背中→足指先の順で（天の気を入れつつ）

経絡の流れを活性化する。

③正 心　　・人や大自然（天と地）と和合一体となる。（創造的想念）

注意点　・生きていることに感謝しつつ。

以上３本の柱に注力して、経絡運動では、一呼気・一吸気それぞれを楽しんで各々左右に２回実行し、最良の生命力を導き出します。
いつでもどこでも、おいしく吸って（天の気を手指先から）、心地よく吐いて（地の気を足指先から引き入れつつ）最良の健康と人生を実現することを目的とします。