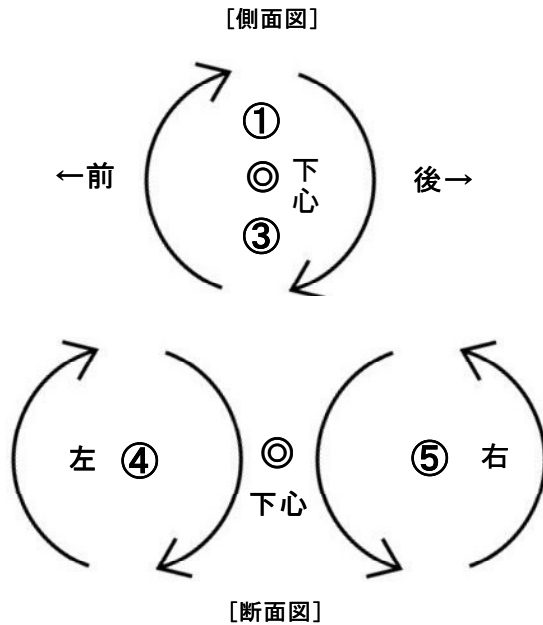
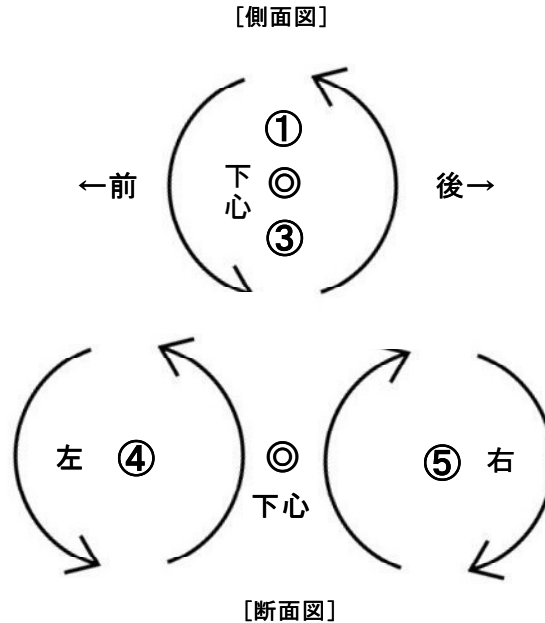


[内観技法の基本] (三) はらの間和り まわ

〈裏〉の回転



〈表〉の回転



★ (一) 心眼 (二) 呼吸に続けて行います。

〈裏〉息を吐きながら、鳩尾みぞおち (はらの調律点その1) + 丹田たんでん (その3) をタテに内回転&その4+その5をヨコに内回転させると、〈裏〉の感覚が生まれます。

〈表〉息を吐きながら、鳩尾+丹田をタテに外回転&その4+その5をヨコに外回転させると、〈表〉の感覚が生まれます。

[肉体の活用]

〈裏〉吸気の最後に下腹と肛門を引き締めて吸い切ります (呼気は特に意識しなくて構いません)。

〈表〉呼気の最後に下腹と肛門を引き締めて吐き切ります (吸気は特に意識しなくて構いません)。

[イメージの活用]

ウラをご覧ください。

調律点	肉体の手懸かり	指遣い：左〈裏〉・右〈表〉		感覚的な位置	母音
その1	胸骨の剣状突起 <small>きょうこつ けんじょうとつき</small> から指三本下	左手中指	右手小指	はらの上部中央	あ
その2	おへそから指三本上	左手小指	右手中指	はら全体の中央	お
その3	おへそから指三本下	左手人差指	右手人差指	はらの下部中央	う
その4	その2から左横へ肋骨との交点 <small>ろっこつ</small>	左手親指	右手薬指	はらの左部中央	え
その5	その2から右横へ肋骨との交点	左手薬指	右手親指	はらの上部中央	い

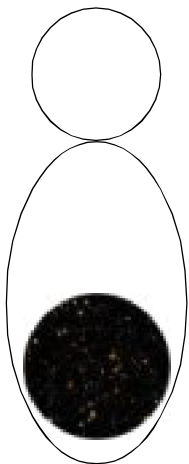
[イメージの活用 1]

〈裏〉

内回転の際にその4とその5をつなげて∞を描き、集注を深めると、「いま・ここ」の感覚が生まれます。

〈表〉

外回転の際にその4とその5をつなげて∞を描き、集注を深めると、限りなくひろがる感覚が生まれます。



〈裏〉

息を吐きながら、はらの中に小宇宙を思い浮かべます。
→右の文章の「御願手」

[イメージの活用 2]



〈表〉

息を吐きながら、大宇宙の中に自己を思い浮かべます。
→右の文章の「拝み手」

王府時代に編纂された古い歌謡『おもろそうし』にも現れる、琉球舞踊の基本三手の一つ「拝み手」が、いわゆる気の養成と密接に関係していることがわかってきた。驚くことに、「拝み」の意識の深さが、引き出される潜在能力の度合いに、大きく影響することもわかってきたのである。言ってみれば、想いの深さ、すなわち「自分を中心とする空間の広がり意識」にほぼ比例して、相手への作用はだんだん大きくなっていくようである。(中略)

拝み手は、古来、天地を支配するものへの祈りや、敬意を表す原始的な動作であるが、拝み方にしても、次の二通りがあるので、古手では、一方を拝み手、他方を御願手(ウガンディ)として区別する。

拝み手・外なる大宇宙への拝み。すなわち、自分の外側に存在する宇宙や大自然、あるいは、その心象としての神への祈りや敬意を表す動作。

御願手・内なる小宇宙への拝みであり、自分に内在する小宇宙や神に向けて拝む動作。拝み手は、両手を上向きに広げて、そのまま頭の所まで掲げる動作であり、御願手は、合掌のように両手を胸の前にもっていき、手の平を合わせるものである。

(宮城隼夫 みやぎ じゆんぶ 『琉球秘伝・女踊りと武の神髄』海鳴社 pp.28,34-35)