

[日々の養生法] (一) 行氣ぎょうき (からだがしまる) こし

※ [内観技法の基本] (一) 心眼 (二) 呼吸でからだの感覚を調べてから行います。
 [基本] (三) はらの間和りは、〈裏〉です。

① 心眼を下表右欄の対象に向け、② 中心 (=むねの中央) から下心 (=はらの中央) に向けて息を吸い切り、③ 下心から丹田 (=調律点その3) に向けて息を吐きながら、はらを内回転させます。

肉 体	心 眼 を 向 け る 対 象	(両) = 左右
頸 椎 その2 その3 その4 その5 その6 その7	(両) 化膿活点 <small>かのうかつてん</small> : 二の腕の外側中央で三角筋の頂点 尾骨 <small>びこつ</small> : 仙椎 <small>せんつい</small> の下の骨 (脊椎の一番下にある骨) (両) 下頤 <small>かげい</small> : 首から肩にかけての曲線 腰椎その5 <small>ちようこつ</small> : 腰椎その4 (腸骨の上縁を結んだ線上にある脊椎 <small>せきつい</small>) の一つ下の骨 (両) 座骨 <small>ざこつ</small> おへその裏	
胸 椎 その1 その2 その3 その4 その5 その6 その7 その8 その9 その10 その11 その12	(両) 肘 <small>みずか</small> (両) 前の水掻き <small>きようせん</small> : 脇の下のやわらかい三角筋の前側 胸腺 : 胸の中央より上、喉の下 (両) 後の水掻き <small>みずか</small> : 脇の下のやわらかい三角筋の後側 後頭部 <small>おうかくまく</small> 横隔膜 <small>ふともも</small> (両) 大腿の裏 (両) はらの脇 (両) 足の親指 (両) 土踏まず 仙椎 <small>せんつい</small> (両) むねの脇	※行氣 [しまる] 技は、朝起きた時に行うと、よい“活力剤”になります。
腰 椎 その1 その2 その3 その4 その5	(両) 外股 <small>そとまた</small> (両) 内股 <small>うちまた</small> 仙椎 <small>せんつい</small> (両) 鼠径部 <small>そけい</small> : 大腿の付け根 恥骨 <small>ちこつ</small>	
仙 椎 その1 その2 その3 その4	(両) 足首 <small>さんり</small> (両) 足の三里 <small>ひざがしら</small> : 膝頭の下縁より斜め外側に向かって指4本下のくぼみ (両) 膝 <small>こかんせつ</small> (両) 股関節 <small>ちようこつ</small> : 腸骨の上縁と座骨 <small>ざこつ</small> 、恥骨 <small>ちこつ</small> を結んだ三角形の中央	

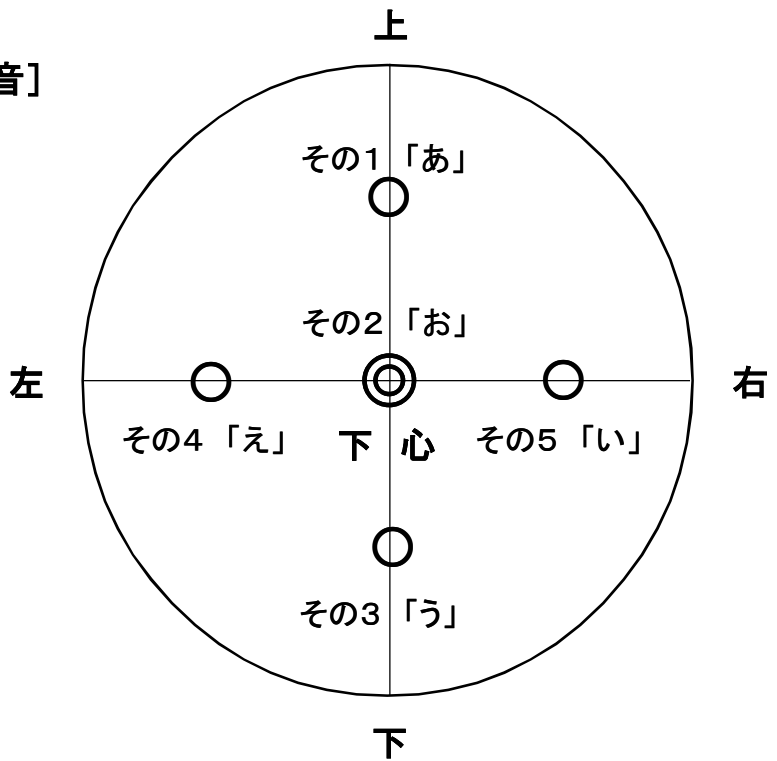
[日々の養生法] (一) 行氣ぎょうき (からだがしまる) はら

※ [内観技法の基本] (一) 心眼 (二) 呼吸でからだの感覚を調べてから行います。
 [基本] (三) はらの間和りは、〈裏〉です。

正座をして肉眼を閉じ、右手の鎮心ちんしん (= 掌の中央) を右の股関節に、左手の指をそれぞれ対応するはらの調律点にあてます。はらを内回転させながら、①→②→③の順に母音を発声します (ただし、②③の場合は、左手も左の股関節にあてたままにします)。

- ① 「あ」 → 「お」 → 「う」 → 「え」 → 「い」と、一息で一音ずつ
- ② 「あ・お・う」と、一息で三音 → 「え・い」と、一息で二音
- ③ 「あ・い・う・え・お」と、一息で五音

[はらの調律点と母音]



調律点	肉体の手懸かり	指遣い：左〈裏〉・右〈表〉		感覚的な位置
その1	<small>きょうこつ けんじょうとつき</small> 胸骨の剣状突起から指三本下	左手中指	右手小指	はらの上部中央
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
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
その4	その2から左横へ <small>ろっこつ</small> 肋骨との交点	左手親指	右手薬指	はらの左部中央
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