

# [日々の養生法] (二) 活元かつげん (からだがゆるむ)

※活元 [ゆるむ] 技は、夜寝る前に行うと、よい“睡眠薬”になります。

※ [内観技法の基本] (一) 心眼 (二) 呼吸でからだの感覚を調べ、①→②→③の順に誘導運動を行います。

[基本] (三) はらの間和りは、〈表〉です。誘導運動の後には、楽な姿勢をとり、呼吸は特に意識しなくて結構です。

① ヨコの感覚	② タテの感覚	③ ナナメの感覚
<p>※はらの調律点その4に左手親指を、調律点その5に右手親指を、丹田に左右の人差し指を（左手が下・右手が上）、その他の指は、それぞれ左右の鼠径部<small>そけいぶ</small>にあてます。</p> <p>(1) 中心（＝むねの中央）から下心（＝はらの中央）に向けて息を吸います。</p> <p>(2) 下心から丹田に向けて息を吐きながら、はらの調律点その5&amp;その4をヨコに外回転（5は時計回り・4は反時計回り）させつつ「い・え」と発声して、息を吐き切ります。</p> <p>(3) 何回か繰り返します。</p>	<p>※鳩尾<small>みぞおち</small>（はらの調律点その1）に左手の中指を、丹田（はらの調律点その3）に右手人差し指をあてます。</p> <p>(1) 中心（＝むねの中央）から下心（＝はらの中央）に向けて息を吸います。</p> <p>(2) 下心から丹田に向けて息を吐きながら、はらの調律点その1 &amp; その3をタテに外回転させつつ「う・お・あ」と発声して、息を吐き切ります。</p> <p>(3) 何回か繰り返します。</p>	<p>※左手の鎮心<small>ちんしん</small>（＝掌の中央）を右胸の中央に、右手の鎮心<small>てのひら</small>を左胸の中央にあてて、×字形をつくります。左の肘<small>そけい</small>と鼠径部<small>そけい</small>、右の肘<small>そけい</small>と鼠径部<small>そけい</small>をそれぞれ内観でむすびます。</p> <p>(1) 中心（＝むねの中央）から下心（＝はらの中央）に向けて息を吸います。</p> <p>(2) 下心から丹田に向けて息を吐きながら、右股関節<small>こかんせつ</small>→左肩胛骨中央<small>けんこうこつ</small>へ&amp;左股関節→右肩胛骨中央<small>すじがい</small>へ“気の筋交”を内観しつつ「お・え・う・い・あ」と発声して、息を吐き切ります。</p> <p>(3) 何回か繰り返します。</p>

※参考までに、からだとことばを育む会でBGMに使っているCDをご紹介します。お好きな音楽を流して楽しんでみて下さい。

・ Kreisler 『Kreisler Plays Kreisler 1910-1929』 (RCA) ・ Keith Jarrett 『ザ・ケルン・コンサート』 (ECM)

## 参考：整体協会で行われている活元（肉体を刺激する方法）

体勢：正座をして肉眼を閉じ、①→②→③の順に誘導運動を行います。その後は正座をくずしてもかまいません。楽な姿勢で目を閉じたまま、からだの内から生まれる動きに身をまかせて下さい。

呼吸：誘導運動の時は、下腹で息を吐き切る腹式呼吸で行います。その後は特に呼吸は意識しなくて結構です。

誘導運動 ①	誘導運動 ②	誘導運動 ③
<p><small>みぞおち</small> 1) 鳩尾※に、左手中指を下、右手小指を上重ねて当て、口から息を吐きながら鳩尾でからだを「く」の字に折るようにして上体を前に倒し、息を吐き切ります。</p> <p>2) 鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻します。</p> <p>3) 何回か繰り返します。</p>	<p>1) 胸の前で両手を合わせて合掌<small>がっしょう</small>の姿勢をとり、口から息を吐きながら腰から上体を左へねじり（その時、左手は腰につられて左へ開きますが、右手は中央に残したままにして下さい）息を吐き切ります。</p> <p>2) 鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻します。</p> <p>3) 右へも同じように行います。</p> <p>4) 何回か繰り返します。</p>	<p>1) 両手の拳を軽く握り、肘を肩の位置まで上げて、口から息を吐きながら胸を左右に大きく広げて（この時、肩胛骨<small>けんこうこつ</small>は中央に寄ります）、息を吐き切ります。</p> <p>2) 鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻します。</p> <p>3) 何回か繰り返します。</p> <p>4) 両手の掌<small>てのひら</small>を上に向けて膝に置き、楽な姿勢をとります。</p>

※鳩尾みぞおち＝はらの調律点その1：肉体的には、胸骨下端きょうこつの剣状突起けんじょうとつきから指3本下のあたり／感覚的には、はらの上半分の中央です。

※参考までに、からだとことばを育む会でBGMに使っているCDをご紹介します。

・和尚『クンダリーニ・メディテーション』第1ステージでは立ったまま自由に体を動かし、第2ステージに入る前に誘導運動を行います。