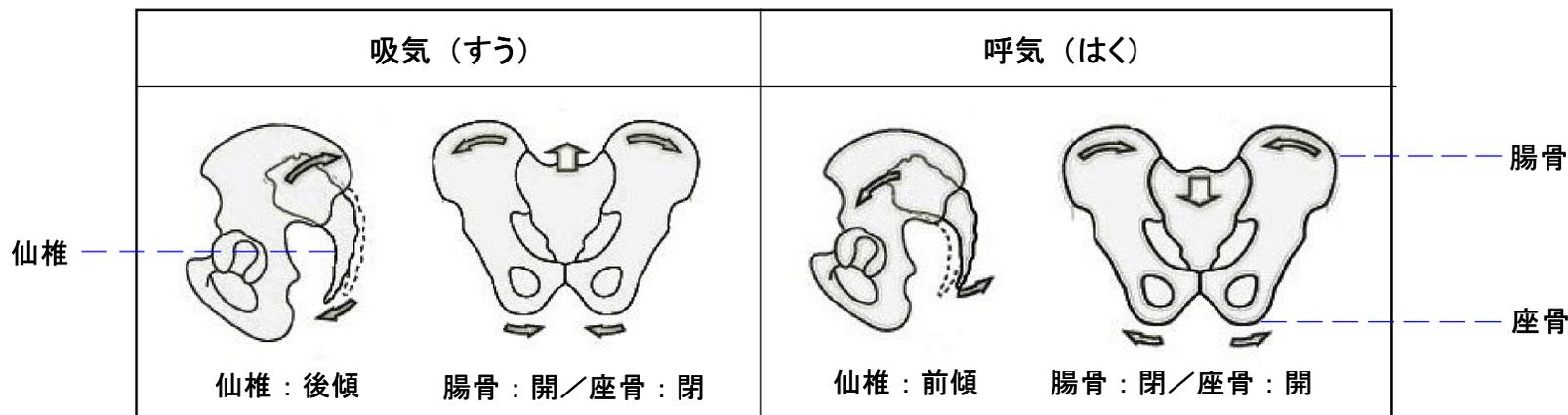


# 【日々のセルフ・ケア】

※姿勢は、目を閉じて、できれば正座で行って下さい。  
※呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。

[体験講習会]

[1] 呼吸の基礎・・・鼻から息を吸い、口から吐きます。呼吸の際は、<sup>せんつい</sup>仙椎と<sup>こつばん</sup>骨盤が下図のように動きます。



[2] 福は内（清気を内へ）・・・背骨の上から下へ、気を通します。覚え方！7・8（悩）みは19・20（幾つ）、30まで

両手を後頭部の中央に重ねてあてる（左手が下・右手が上。以下、同じ）。下腹部に力を入れ肛門を引き締めて息を吸い切ったら、「1」と発声する。「7」まで同じように行う。両手を胸の中央に移し、「8」から「19」まで同じように行う。両手を腹の中央に移し、「20」から「30」まで同じように行う。×1～3回

[3] 鬼は外（邪気を外へ）・・・(1) → (2) → (3) の後は、楽な姿勢になって体の内から動きが生まれるのを待ちます。

(1) 両手を上腹部中央（鳩尾<sup>みぞおち</sup>）に重ねてあてる。「あ」と発声しながら腰から体を前に倒す。下腹部に力を入れ肛門を引き締めて息を吐き切った瞬間、ポッと手を離し、体を戻しながら息を吸う。×5～7回

(2) 両手を下腹部中央（丹田<sup>たんでん</sup>）に重ねてあてる。「う」と発声しながら腰から体を左にねじる。下腹部に力を入れ肛門を引き締めて息を吐き切った瞬間、ポッと手を離し、体を戻しながら息を吸う。右も同じように行う。（左右合わせて）×3～5回

(3) 両手を腹の中央に重ねてあてる。「お」と発声しながら胸を開く（＝左右の肩胛骨<sup>けんこうこつ</sup>を中央に寄せる）。下腹部に力を入れ肛門を引き締めて息を吐き切った瞬間、ポッと手を離し、体を戻しながら息を吸う。×1～3回

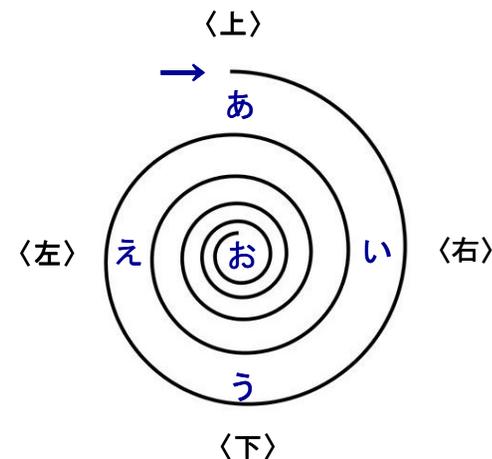
# 【日々のセルフ・ケア】 ※姿勢は、目を閉じて、できれば正座で行って下さい。 ※呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。

[体験講習会]

**[4] 手間** (手あて)・・・痛みや冷え、凝りを感じる箇所(スポット)に手をあてます。

スポットが小さく狭い場合は、両手の三本指(人差し指・中指・薬指)を重ねてあて、スポットが大きく広い場合は両手の手の平を重ねてあてる(どちらも左手が下・右手が上)。息を吸いながら頭頂から清気を背骨に入れる。肛門を引き締めて息を吸い切ったら、「あ→い→う→え→お」と発声しながら、腹に内回り(=時計回り)の渦巻を描く【図を参照】。「か」行から「わ」行の「わ→を→ん」まで、同じように行う。×3回

## 気の渦巻@腹



※セルフ・ケアに慣れてきたら・・・

「〇回」という回数は、一応のめやすです。指や手が自然に離れたら、次の動作に移ってかまいません。

※ “鬼は外” で使用したBGM：『Osho Kundalini Meditation』（和尚 クンダリーニ瞑想）New Earth Records