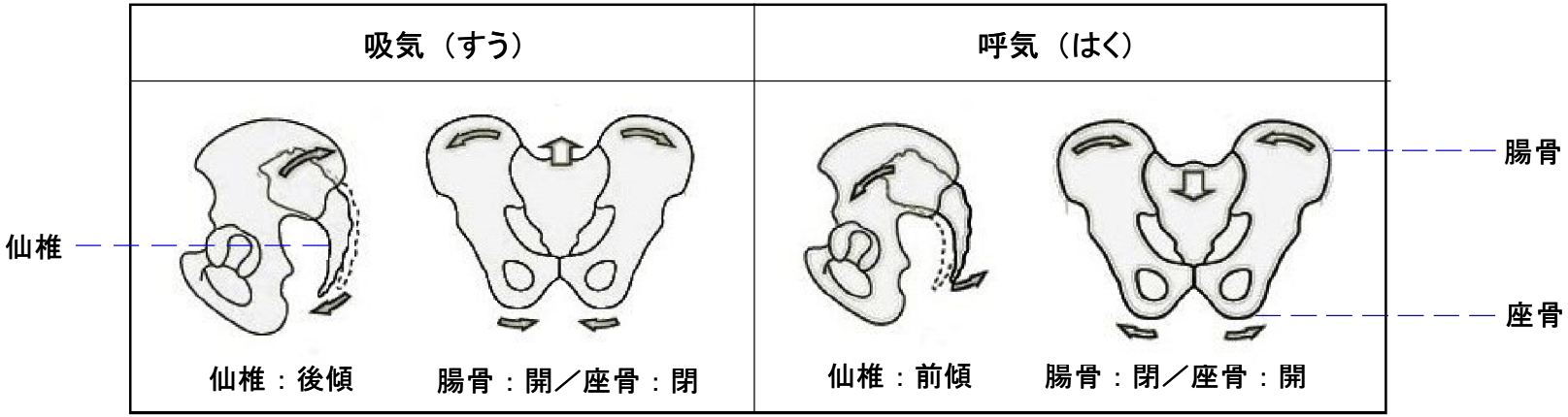
【日々のセルフ・ケア】

※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。

［1day レッスン］

［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、仙椎（せんつい）と骨盤（こつばん）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（みぞおち））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（たんでん））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（けんこうこつ）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】

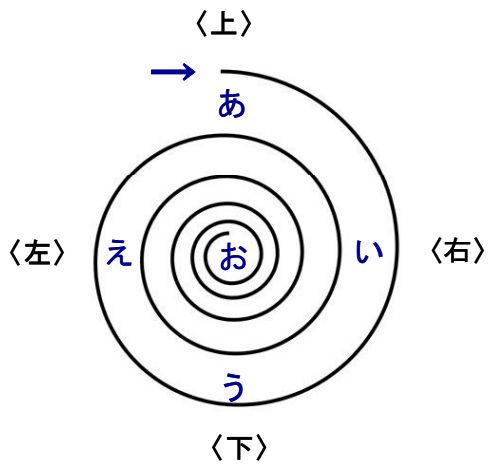
※姿勢は、目を閉じて、できれば正座で行って下さい。
※呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。

［1day レッスン］

［4］手間（手あて）・・・痛みや冷え、凝(こ)りを感じる個所（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」と一息で発声しながら、腹に内回り（＝時計回り）の気の渦巻が生まれるのを感じる【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



［5］指の和チェック（オーリングテスト一人版）・・・食べ物や薬が自分に合うかどうかを確認するために、［手間］を応用します。

（1）食べ物や薬を左手にのせ、お腹の中心に当てる。右手の親指と小指の腹同士を合わせる。
（2）息を吸い切ったら、一息で「あ→い→う→え→お」と発声しながら、腹に気の渦巻が生まれるのを感じる。【図を参照】
（3）右手の親指と小指が自然に離れてしまう場合は、その食べ物や薬が<u>今の自分</u>には合わない可能性がある。逆に、親指と小指がそのままか更に強く合わされば、<u>今の自分</u>に合っている可能性がある。

※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