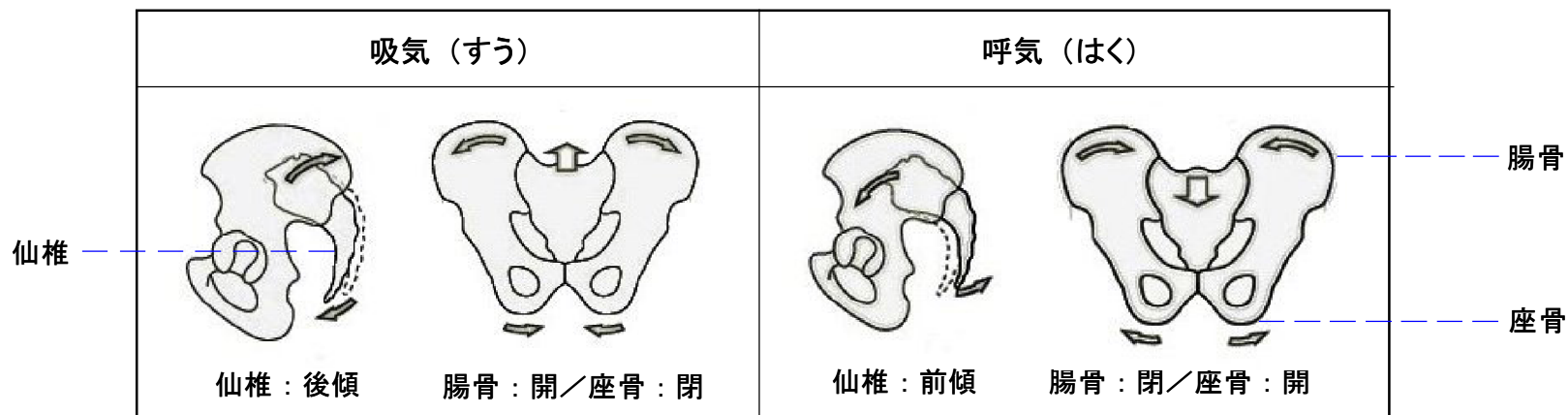


【日々の養生法】

からだところを調える会・体験会

* 姿勢は、目を閉じて、できれば正座で行って下さい。

[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、^{せんつい}仙椎と^{こつばん}骨盤が下図のように動きます。



[2] 福は内（清気を内へ）・・・上から下へ、背骨に気を通します。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