

【からだ・こころ・肉体の調和】

〈裏〉＝吸い切る呼吸＋はらの内間和り

〈表〉＝吐き切る呼吸＋はらの外間和り

インバーター＝吸い切って吐き切る呼吸

イメージ

[1] あたまを調える〈裏〉 ※【養生法】[頭の手あて] [プリント](#)を参照

[2] こころをはらに治める〈裏〉 “心字”が消える

※ 1) 頭の〈憶〉をはらの第1へ収め、2) 胸の〈情〉をはらの第2へ収め、3) はらの〈性〉をはらの第3へ収める

1) 上心（後頭部の中央＝調律点その5）に両手の鎮心を重ねてあてる（左手が下・右手が上）。「あ」と発声しながら、はらの調律点その1の小玉を内回転させて、頭の〈憶〉を鳩尾に収める。手が離れたら、次へ。

2) 中心（胸の中央）に両手の鎮心を重ねてあてる。「お」と発声しながら、はらの大玉を中央の一点（調律点その2）に縮小させて、胸の〈情〉を下心に収める。手が離れたら、次へ。

3) 下心（はらの中央＝調律点その2）に両手の鎮心を重ねてあてる。「う」と発声しながら、はらの調律点その3の小玉を内回転させて、はらの〈性〉を丹田に収める。手が離れたら、[3]へ。

[3] 心・真・神髄を調える〈裏〉 →インバーター ※【養生法】[仙椎と骨盤の手あて] [プリント](#)を参照

[4] こしを立てる〈表〉 木が育つ

※ 1) 狭義のこしを立て、2) 広義のこし（心・真・神髄）を立て、3) 気の筋交を作る

1) はらの調律点その1（鳩尾）に左右の親指を重ねてあて（左手が下・右手が上）、はらの調律点その3（丹田）に同じく三本指（人差し指・中指・薬指）を重ねてあてる。「ん」と発声しながら、仙椎を内観する。指が離れたら、次へ。

2) 尾骨に左手の三本指を、頭頂（頭の調律点その3）に右手の三本指をあてる。「う・お・あ」と一息で発声しながら、はらの調律点その1とその3の小玉を外回転&中央の調律点その2を大玉へ拡大させ、脊椎を内観する。指が離れたら、次へ。

3) 両手を背中に回し、左手の三本指（人差し指・中指・薬指）を右の肩胛骨の中央に&右手の三本指を左の肩胛骨の中央にあてる。「い・え」と一息で発声しながら、はらの調律点その5（右）をタテ（垂直）に外回転（時計回り）&調律点その4（左）を同じくタテに外回転（反時計回り）させ、∞の輪を描く。指が離れたら、[4]へ。

【からだところろを^い生き活きと】

〈裏〉＝吸い切る呼吸＋はらの内間和り
〈表〉＝吐き切る呼吸＋はらの外間和り
インバーター＝吸い切って吐き切る呼吸

イメージ

[5] 気合を入れる 〈裏〉

※【養生法】[気合] [プリント](#)を参照

[6] “指いい子” 1) 〈表〉 2) 〈裏〉 ※3ページを参照

※ 1) 右手の指先まで気を通し、2) 左手の指先まで気を通す

- 1) 両手を胸の前へ。左手の五本の指で右手の中指の指先をつつむようにふれて、「お」と発声する。左手の指に内回りの動きが生まれたら（右手は留めておく）、次の指へ。薬指「え」→人差し指「う」→親指「い」→小指「あ」の順に、同じように行う。
- 2) 右手の五本の指で左手の中指の指先をつつむようにふれて、「あ」と発声する。右手の指に外回りの動きが生まれたら（左手は留めておく）、次の指へ。薬指「い」→人差し指「う」→親指「え」→小指「お」の順に、同じように行う。続いて、[6] へ。

[7] 花となれ 1) 〈表〉 [花がひらく](#) 2) 〈裏〉 [花がとじる](#)

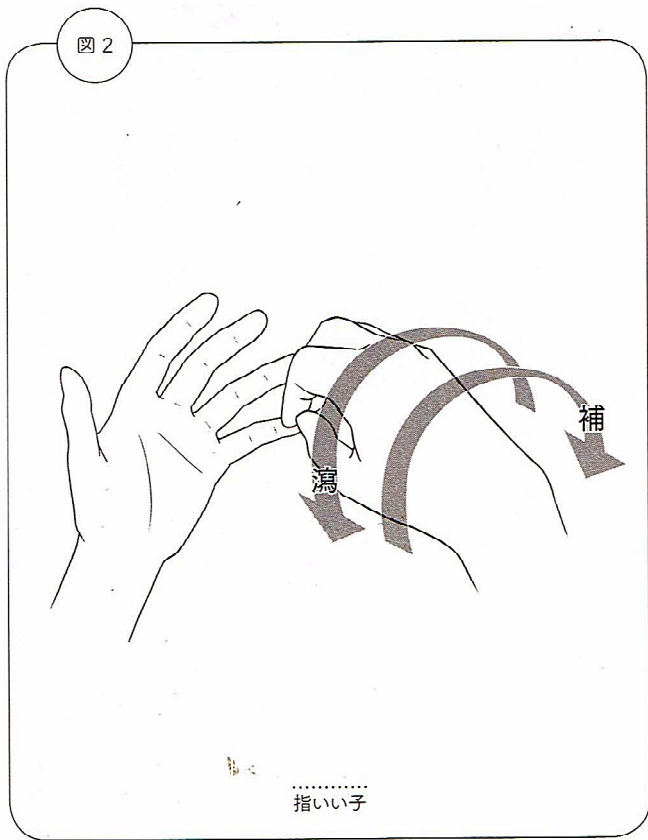
※ からだの左・右の勘覚を調える

- 1) 胸の前で左手を前に向けたまま、右手の指先を左手の鎮心に向ける（指は掌につけない。「お・え・う・い・あ」と一息に発声しながら、左の掌に右手から〈表〉の気を感じたら、次へ。
- 2) 右手を前に向け、左手の指先を右手の鎮心に向ける。「あ・い・う・え・お」と一息に発声しながら、右の掌に左手から〈裏〉の気を感じたら、両手をはらの下心におさめる（左手が下・右手が上）。余韻を味わい、からだの内で気が落ち着いたら、[8] へ。

[8] 合掌 インバーター

・胸の前で合掌する。「ん」と一息に発声して、片目ずつ目を開ける。

[神田橋條治・“指いい子”]



※補 = 内観技法の〈表〉・外回り
 瀉 = 内観技法の〈裏〉・内回り

指いい子

「片手の五本の指で他方の手の指先を包むように触れます。つかむではありません。触れている側の手首を回転させて、五本の指が相手側の指先を撫でるように回します。相手の指自体をねじるのではありません。それぞれの指先にキャップが被っていてそれを回すイメージです。

撫でる側の手も肘から先の力を抜き、「いい子、いい子」と、心で弦きながら回すと、優しい雰囲気になりますし、やっている自分も優しい気分になります。(中略)

回す方向は二種です。ネジ釘を抜き取る回転(ビンのフタを開ける回転)が「瀉」で、ネジ釘を押し込む回転(ビンのフタを閉める回転)が「補」です。」

(神田橋條治『心身養生のための経絡・ツボ療法』創元社 p.18-19)