

【養生法】“鬼は外” 1st step @ 稽古会

- * 正座をして心眼を調べ、**[1]** ホップ→ **[2]** ステップ→ **[3]** ジャンプの順に行う。※「〇回～〇回」の回数は、目安です。
- * 夜寝る前に“鬼は外”を行うと、一日の疲れがとれ、良い“睡眠剤”になります。
- * BGMを使った方がからだの動きが出やすいので、好きな音楽をかけながら行って下さい。

[1] ホップ	[2] ステップ	[3] ジャンプ
<p>1) 鳩尾<small>みぞおち</small>※に、左手中指と右手小指を上下に重ね（中指の爪の上に小指の腹をあてる）、「あ」を発声しながら腰から上体を前に倒し、頭頂から息を吐き切る。</p> <p>2) 肛門から息を吸い、上体を起こす。</p> <p>3) 5回～7回繰り返す。</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、「う」を発声しながら腰から上体を左へねじり（左肩と手、首は腰につられて左へ開くが、右手は中央で止めたままにする）、頭頂から息を吐き切る。</p> <p>2) 肛門から息を吸い、元の姿勢へ。</p> <p>3) 右へも同じように行う。</p> <p>4) 3回～5回繰り返す。</p>	<p>1) 両手の拳<small>こぶし</small>を軽く握り、肘<small>ひじ</small>を肩の位置まで上げて、「お」を発声しながら胸を左右に開き（＝肩胛骨<small>けんこうこつ</small>を中央に寄せ）、頭頂から息を吐き切る。</p> <p>2) 肛門から息を吸い、元の姿勢へ。</p> <p>3) 1回～3回繰り返す。</p> <p>4) 両手の掌<small>てのひら</small>を上に向けて膝に置き、らかな姿勢になる。呼吸は特に意識しなくてOK。</p>

※鳩尾みぞおち：胸骨きょうこつ（胸の中央にあるタテの溝）の下端から、指で3本下

※参考：稽古会で使用しているBGM

パブロ・カザルス『J.S. バッハ無伴奏チェロ組曲』／『Osho Kundalini Meditation』（和尚 クンダリーニ瞑想）

キース・ジャレット『ザ・ケルン・コンサート』（ECM）／『Kreisler Plays Kreisler 1910-1929』（クライスラー自作自演集 RCA）

フルトヴェングラー：ベートーヴェン交響曲第5番『運命』

【養生法】“鬼は外” 2nd step @ 稽古会

〈表〉の吐き切る呼吸+はらの外間和り

[0] 正座をして心眼を調える。

[1] はらの5つの調律点に、次の順で左右の指を重ねてあてる（左手が下・右手が上）。呼吸とはらの回転に集中して、母音を1音ずつ発声する。

その2（下心^{しもこころ}）「お」→その4（左）「え」→その3（丹田^{たんでん}）「う」→その5（右）「い」→その1（鳩尾^{みぞおち}）「あ」

[2] 指が自然に離れたら、次の調律点で同じように行く。

[3] その後はらかな姿勢をとり、呼吸は特に意識しなくてOK。

調律点	肉体の位置	指遣い：左手を下、右手を上		勘覚の位置	母音
その1	下心から指6本上（鳩尾 ^{みぞおち} ）	左手中指	右手小指	はらの上半分の中央	あ
その2	おへそから指3本上（下心 ^{しもこころ} ）	左手小指	右手中指	はら全体の中央	お
その3	下心から指6本下（丹田 ^{たんでん} ）	左手人差し指	右手人差し指	はらの下半分の中央	う
その4	下心から指6本左横へ	左手親指	右手薬指	はらの左半分の中央	え
その5	下心から指6本右横へ	左手薬指	右手親指	はらの右半分の中央	い