

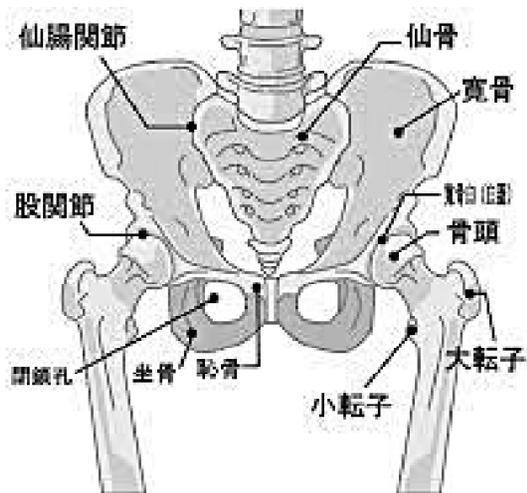
# 【養生法】<sup>せんつい</sup> [仙椎と骨盤の手あて]

〈裏〉 = 吸い切る呼吸 + はらの内間和り

## [仙椎の手あて] 〈裏〉

- [1] 仰向けに寝て、膝を立てる。目を閉じて心眼を調べ、親指を内側に入れて握り拳をつくる。
- [2] 腰を浮かせて、両手を腰の下に入れる。握り拳でできた人差し指の第3関節の突起（以下、▲）を、仙椎その1にあてる。
- [3] 「あ・お・う」と一息で発音しながら、▲を仙椎その1から尾骨まで、なぞるように押しあてる。息を吸いながら戻す。×5回
- [4] 仙椎その1の脇（仙腸関節 せんちようかんせつ 下図参照）に、▲をあてる。「え・い」と一息で発音しながら、内回りの円を描いて押しあてる。仙椎その2から尾骨まで、同じように行う。計5回
- [5] 脚を伸ばし、両手を腹側に持ってくる。左右の手の平の鎮心ちんしんをそれぞれ股関節こかんせつにあてる。次ページの【骨盤の手あて】へ。

## 【参考】[仙骨ほぐし]



「図のように両手をわずかに丸めて掌の窪みを親指で補強します。そうすると人差し指と中指の付け根の関節が突き出ます。この部分を使って仙骨を揉みほぐします。図5-7のように仰向けに寝て関節の突起部分を使って仙骨や仙腸関節を丁寧にもみほぐしましょう。コリのあるところを、少し痛いけど『気持ちがいい』強さの揉み方でほぐしましょう。呪文は「ヤーワラカニ・ヤワラカーニ」です。」

(神田橋條治『心身養生のコツ』岩崎学術出版社  
pp.96-97)

# 【養生法】 [仙椎と骨盤の手あて]

〈裏〉 = 吸い切る呼吸 + はらの内間和り

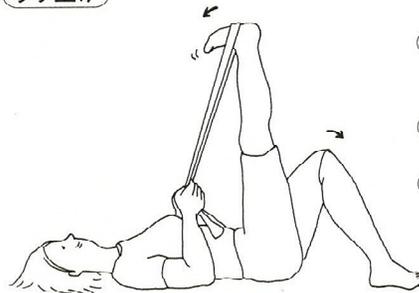
## [骨盤の手あて] 〈裏〉

- [1] 仰向けに寝て、左右の掌の鎮心てのひらをそれぞれ股関節にあて、目を閉じて心眼を調える。
- [2] 息を吸いながら、左膝を立て、右脚を伸ばしたまま引き上げる（できるだけ、足裏が天井と平行に）。左脚を元に戻す。
- [3] 「あ・お・う」と一息で発音しながら、腰を浮かさず骨盤から踵かかとを押し出すようにして右脚を少し下ろす。5回（5息）で下ろしきる。
- [4] 息を吸いながら、左膝を立て、外側に45度傾ける。続いて右脚を伸ばしたまま引き上げ、外側に45度傾ける。左脚を元に戻す。
- [5] 「え・い」と一息で発音しながら、腰を浮かさず骨盤から踵を押し出すようにして右脚を少し下ろす。5回（5息）で両足がそろうところまで下ろしきる。
- [6] 左脚も [2] ~ [5] ままで同じように行う。両脚を終えたら、しばらくの間、和む。

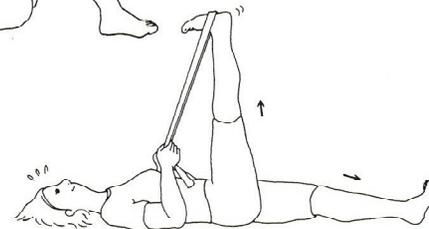
（片山洋次郎『自分で「疲れ」をとる！  
日々の整体』静山社 p.139）

## 【参考】 [「脚上げ」 脱ストレッチ]

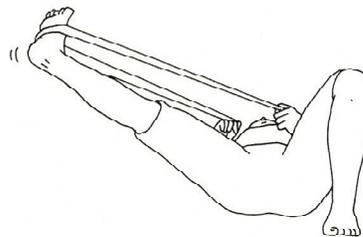
### タテ上げ



- ①左膝は立てたまま右脚を引き上げる
- ②右脚が少しつっぱったところで左膝を伸ばす（ここで1呼吸）
- ③右脚をゆっくりと戻す。その間、3呼吸以上できるように
- ④しばらくリラックスしてから反対の脚も同様に



### ヨコ上げ



- ①右脚をななめ横（楽な角度）に引き上げる
- ②左膝を伸ばしたところで1呼吸
- ③右脚をゆっくり3呼吸以上かけて戻す。呼吸を止めないで意識しておくのがコツ
- ④しばらくリラックスしてから反対の脚も同様に

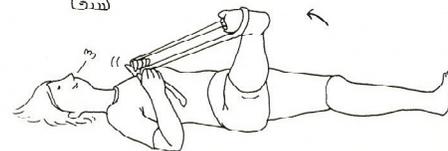


図9 脚を上げてゆるめる、脚上げ法2点