

調体（内観技法）とは？

TAKAYANAGI Mumumu

※内観：心眼でからだの勘覚（気）を観察すること

1. 調体（内観技法）とは、体と心の調和を図る技と理です。私たちは、体には肉体と勘覚のからだ（気体）の二つがあり、心には頭のころ、胸のころ、腹のころの三つがあると捉えています。
2. 私たちは、勘覚のからだ（気体）と腹のころに焦点をあてて稽古しています。腹の気が、「元気」そのものだと思うからです。勘覚のからだ（気体）と腹のころが調べば、結果的に肉体と頭のころ&胸のころも調うでしょう。この点で、肉体のケアに焦点をあてるカイロプラクティクスとは異なると思えます。
3. 私たちは、個人の身心の調和は、他者との調和（“わたしとあなた”）へ、さらに社会の調和（“わたしとコミュニティ”）へと発展することを願っています。
4. 私たちは、勘覚のからだ（気体）と腹のころこそが個人の言動の礎となり、また文化（言語や衣食住のありよう）の母胎であると捉えています。
5. 私たちは、調体（内観技法）の稽古が、自己や人間存在、そして文化への理解を深めるのに有効な手段だと確信します。

調体（内観技法）の学び方

1. まず、別紙プリント【日々のセルフ・ケア】福は内（全体の「行気」Gyouki in English）・鬼は外（全体の「活元」Katsugen in English）・手間（全体の「愉気」Yuki in English）を、日々、励むこと。
2. 1. に慣れたら、別紙プリント【基本の型】（一）呼吸（ひょうたんの息）・（二）心眼（みずすましの目）・（三）元気（はらの気の玉）を修得すること。
3. 【基本の型】で【日々のセルフ・ケア】を行うと、からだの勘覚（気）はさらに深まります。