

“鬼は外”にごった気（鬼）をからだから外に出す技法

1st step @ 講習会

- * できれば正座をし、鼻から息を吸い口から吐きながら、[1] [2] [3] の順に、ホップ→ステップ→ジャンプします。
- * “鬼は外”を夜寝る前に行うと、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です。ロックでも演歌でも、好きな音楽をかけてみてください。

[1] ホップ	[2] ステップ	[3] ジャンプ
<p><small>みぞおち</small> 1) 鳩尾※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、息を吐き切る。</p> <p>2) 鼻から息を吸いながら上体を起こす。</p> <p>3) 何回か繰り返す。</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）、息を吐き切る。</p> <p>2) 鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻す。</p> <p>3) 右へも同じように行う。</p> <p>4) 何回か繰り返す。</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<small>けんこうこつ</small>（肩胛骨を中央に寄せ）、息を吐き切る。</p> <p>2) 鼻から息を吸いながら、元の姿勢に戻す。</p> <p>3) 何回か繰り返す。</p> <p>4) 両手の掌<small>てのひら</small>を上に向けて膝に置き、らくな姿勢になる。後は呼吸も特に意識しなくて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骨）の下端から、指で3本下あたりです

※参考：表現教室（稽古会）で使用しているBGMです

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』