

# 【日々の養生法】

- \* 姿勢は、目を閉じて、できれば正座で行って下さい。
- \* 呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。
- \* 指や手の平をあてる場合は、左手が下・右手が上です（左手の指 or 手の平の上に、右手の指 or 手の平を重ねます）。
- \* 「○回」という回数は、一応のめやすです。指や手が自然に離れたら、次の動作に移ってかまいません。

**[1] 鬼は外**（邪気を外へ）・・・(1) → (2) → (3) の動作を行った後は、楽な姿勢で体の動きが生まれるのを待ちます。

- (1) 両手を上腹部中央（鳩尾<sup>みぞおち</sup>）にあて、「あ」と発声しながら腰から体を前に倒す。肛門を引き締めて息を吐き切った瞬間、ポッと手を離し、体を戻しながら息を吸う。×7回
- (2) 両手を下腹部中央（丹田<sup>たんでん</sup>）にあて、「う」と発声しながら腰から体を左にねじる。肛門を引き締めて息を吐き切った瞬間、ポッと手を離し、体を戻しながら息を吸う。右も同じように行う。（左右合わせて）×5回
- (3) 両手を腹の中央にあて、「お」と発声しながら胸を開く（＝左右の肩胛骨<sup>けんこうこつ</sup>を中央に寄せる）。肛門を引き締めて息を吐き切った瞬間、ポッと手を離し、体を戻しながら息を吸う。×3回

※参考：からだとことばを育む会で使用している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』

**[2] 福は内**（清気を内へ）・・・上から下へ、背骨に気を通します。覚え方！7・8（悩）みは19・20（幾つ）、30まで

両手を後頭部の中央にあて、息を吸いながら頭頂から清気を背骨に入れる。肛門を引き締めて息を吸い切ったら、「1」と発声する。「7」まで同じように行う。両手を胸の中央に移し、「8」から「19」まで同じように行う。両手を腹の中央に移し、「20」から「30」まで同じように行う。×3回

# 【日々の養生法】

- \* 姿勢は、目を閉じて、できれば正座で行って下さい。
- \* 呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。
- \* 指や手の平をあてる場合は、左手が下・右手が上です（左手の指 or 手の平の上に、右手の指 or 手の平を重ねます）。
- \* 「○回」という回数は、一応のめやすです。指や手が自然に離れたら、次の動作に移ってかまいません。

**[3] セルフ手あて**・・・痛みやしびれ・冷えを感じたり、気になる<sup>ところ</sup>処（スポット）に手をあてます。

スポットが小さく狭い場合は両手の三本指（人差し指・中指・薬指）をあて、スポットが大きく広い場合は両手の手の平をあてる（どちらも左手が下・右手が上）。息を吸いながら頭頂から清気を背骨に入れる。肛門を引き締めて息を吸い切ったら、「あ→い→う→え→お」と発声しながら、腹に内回り（＝時計回り）の渦巻を描く【図を参照】。「か」行から「わ」行の「わ→を→ん」まで、同じように行う。×3回

## 気の渦巻@腹

