



呼吸行法と瞑想行法

呼吸器管だけは意志力で自由にコントロールできますから、意識的自律呼吸法によって呼吸器管を通じると諸器管もコントロールできるようになります。また意識的に呼吸をコントロールすれば心の状態も自由にコントロールできます。このように呼吸を通じて心身のコントロールをする練習法をプラナヤマ法(自律訓練法)といいます。(前回)

笑い・歌

心のくつろぎ

あくび

神経覚醒力

うなり呼吸法

弛緩力_治病力

気合呼吸

気力充実

クムバク

心身統一

ヨガの修正体操には、吐く息を用いたものが多いのは、吐く息には不安、緊張、疲労などを緩和する力があるからです。「タメ息」や「あくび」は心身の異常を調整する自然的な修正呼吸法です。スタミナとは力強い深呼吸法が自然的かつリズムカルにつづいていることです。瞑想行法のなかの坐禅行法は注意力の集中(精神統一)によって緊張を高め、正姿勢と深呼吸によって抑制力を高め、又心身の安定性維持能力を高める訓練法です。この禅定行法によると感知力を正しく高めることができるので、この行法がテレパシーなどの超能力開発修行の基本になっています。もう一つの祈り行法は理解力を高め正して、すべての事物を感謝心とよるこびで受けとりうる積極的な光明心になることです。このように正しく感じ、考えることができていっさいを喜べれば、これがニルバーナ(ネハン、神人一体)の境地であります。この最高の安定心の境地に自己を意図的に近づけようとする基本的訓練法が、ヨガの瞑想行法です。そしてこの修正行法実修練にもっとも肝要なことはとらわれをもたないことで、このとらわれを除くためには断捨離の各修正行法が必要です。この祈り行法によると理解力を正し、高めることができるので、祈り行法が判断力、決断力及び信仰心の啓発体得修行の基本になっています。

骨盤強化体操

この体操の特徴

この力を養い左右の骨盤の開閉力を調整します。骨を柔軟に弾力ある強さにするのが目的。ゆっくりした動作で骨盤強化体操をすると開いた方の骨盤は開き、閉じた方の骨盤が閉じます。しかし、早い動作で刺激すると反対に開いた方の骨盤がしまり閉じた方の骨盤が開きます。

骨盤強化体操1

動作・呼吸・精神統一点の順序 1.両足を大きく開いて足さきを内側に倒し床につけます。両手は上方にのびし手首を内側にねじって手の甲を合わせます。

頭を起こしながら息を吸いクムバクして意識を丹田に集中。 2.丹田の力をめかずすこし息を吐きながら両手を内側にねじり

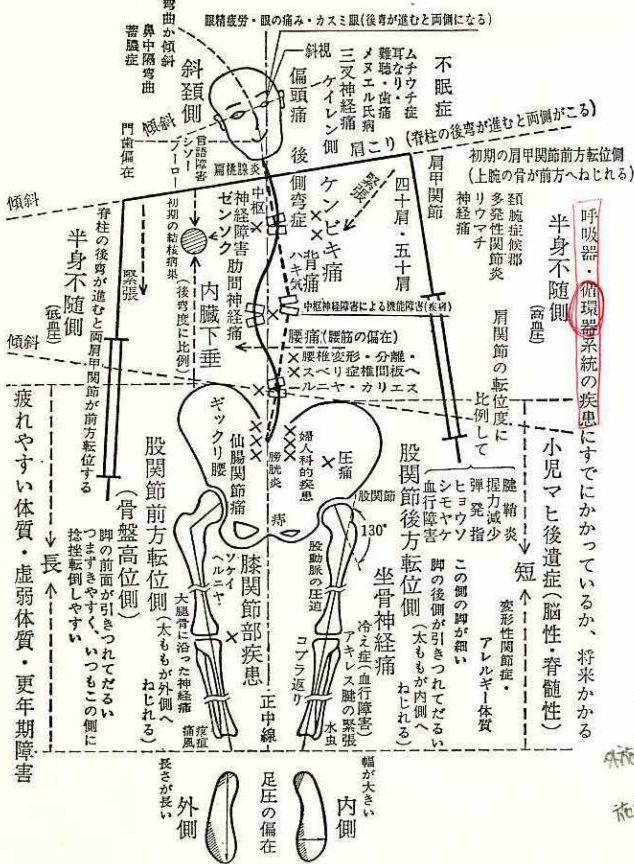
のぼしつ上体を45度起こしそこでクムバクして耐えます。そのとき両足さきは内側に倒し両手首をさらに強く内側にねじります。3.さらに息を吐きながら上体を完全に起こします。[注意]ひざをまげないように、肩に力はいらないように。



I カ学に基づく健康管理

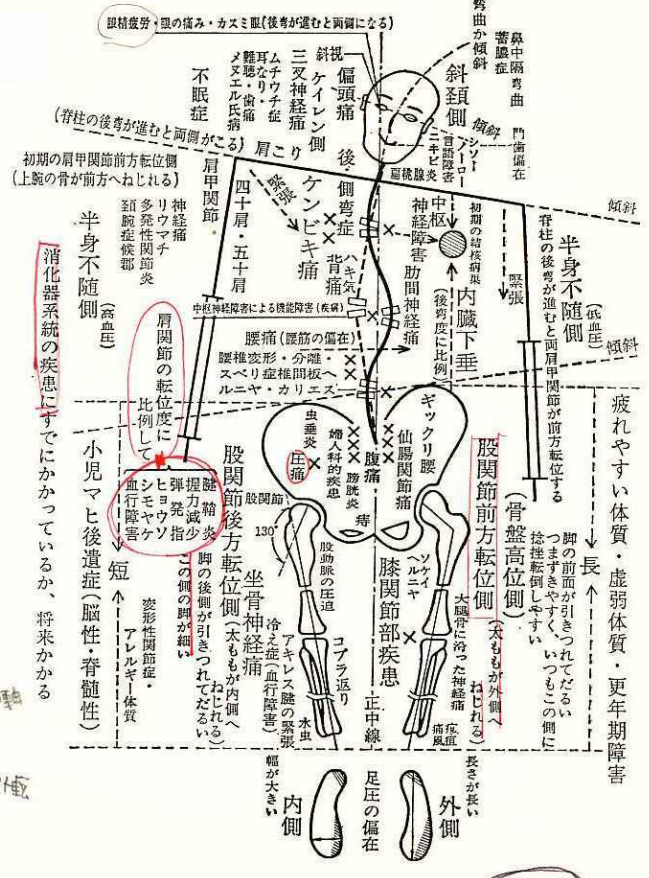
磯谷式力学療法
https://
www.isogaitherapy.com

(右脚が長い場合)



第2図 力学療法要図 非健康体(2)

(左脚が長い場合)



第1図 力学療法要図 非健康体(1) (第2図とともに、人類の90%以上のものが一生の中になどる型)

外側が強く内側は骨盤帯の前方により、
腸骨も前方へおきます。