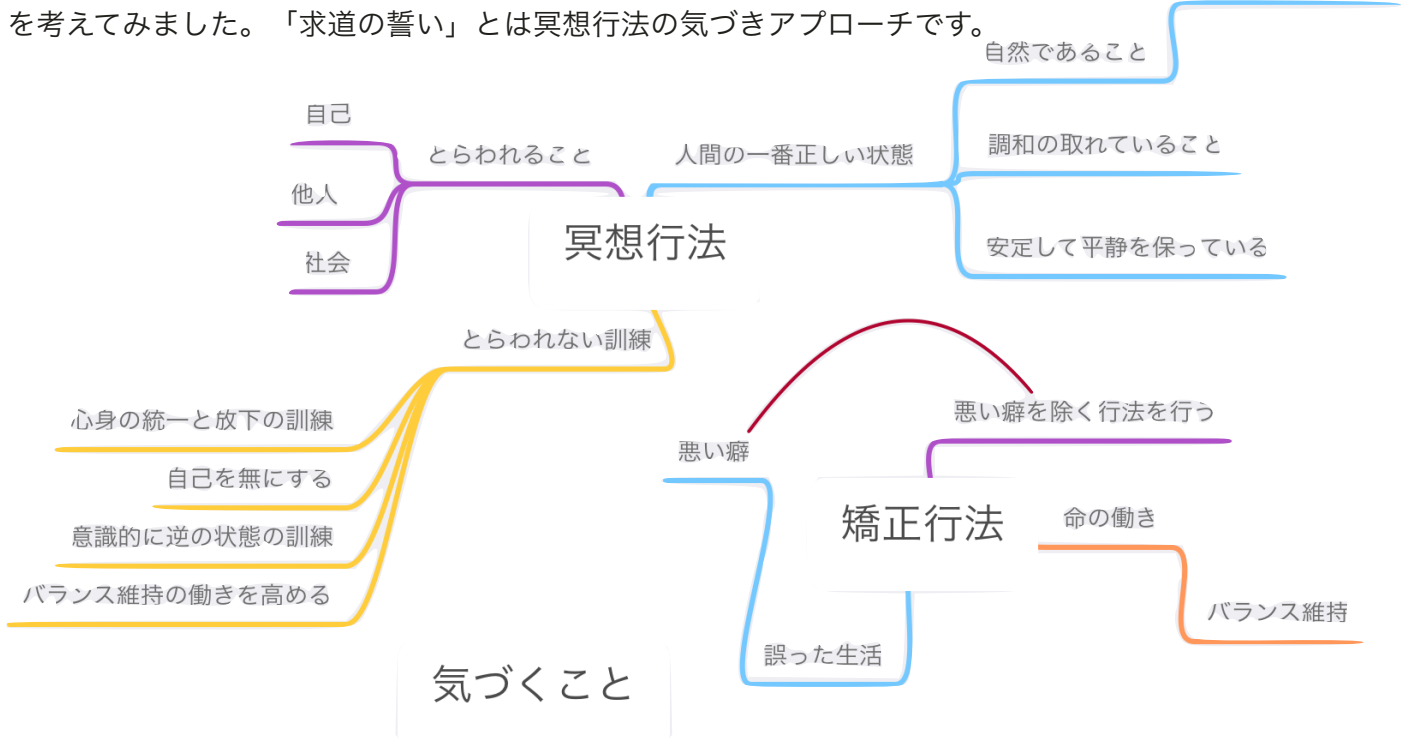




変化バランス安定

冥想行法と矯正行法について

今回はマインドマップという手法で行持集から「矯正行法」とは「冥想行法」とは、を考えてみました。「求道の誓い」とは冥想行法の気づきアプローチです。



求道の誓い

私たちはすべてのことすべてのものには存在の理由があることを気づかせていただきました。一切の現象には依って来る所以があるのだということにも気づかせていただきました。一切は自然法則の現れであることを自覚させていただきました。今からの私は一切の事物と現象を真理を学ぶための教えとして受け取らせていただき生活のすべてを求道の対象として学ばさせていただきます。

冥想行法の誓い

人間の一番正しい状態それは自然であることです。自然であるとは調和のとれていることです。調和のとれている時には安定しており平静を保っております。私たち人間が一番陥りやすい状態それは偏ることとらわれることとあります。でありますから私たちは意識的に逆の状態の訓練をしてバランス維持の働きを高めなければならないことに気づきました。ただ今よりとらわれない心身を造るための修業の冥想行法を行わさせていただきます。心身の統一と放下の訓練を通じて自己を無にすることを誓います。

矯正行法の誓い

いのちの働きはバランス維持の働きであります。誤った生活をすると思い癖が身についていのちの働きの邪魔をします。ただ今から私は身につけている悪い癖をのぞく行法を行わせていただきます。

かたより修正体操

かたより修正体操1

右側筋の縮みによるかたよりを修正する体操です。脊椎上部に刺激をあたえるとともに左に倒した場合は肝臓、右に倒した場合は胃(拡張)、脾臓の機能を調整し腰痛をなおします。

動作・呼吸・精神統一点の順序

1.ネコのポーズ(50ページ参照)をとります。両ひじを外にはってできるだけ胸を床に近づけること。この姿勢で息を吸いクムバクして丹田に意識を集中し力をこめます。

2.丹田の力をぬかないように右ひじで床を強く圧するようにし、息を強くきながら左へしずかに腰を倒していき意識を右側筋に集めます。左の臀部が床につかない程度にできるだけ倒し、息を吐きつづけて耐え、息を吐ききると同時に力をぬいてそのままの姿勢を保ち、自然呼吸にもどってから1~2をくりかえします。



1の変型

3~4.右上部側筋と右手の筋肉をのばしてかたよりを修正します。

右肺、肝臓、肩甲骨、目、耳に影響し、背中上部の痛みをとりさります。

動作・呼吸・精神統一点の順序

3~5.ネコのポーズ(写真1)の姿勢から右手をのばし、1と同じ要領で行ないます。でのばした右手をさらに強くできるだけのばすようにする。



かたより修正体操2

萎縮した右胸部をのばし、側筋をのばし、右上背筋の異常をのぞき、脊柱の右湾曲を止す体操です。右肺と肝臓とくに大腸の右側に刺激をあたえます。

動作・呼吸・精神統一点の順序

6.下むきに寝てひたいを床につけ、右手を首に左手を腰にとります。この姿勢で深く息を吸い、クムバクして静かに上体を反らし、意識を丹田に集中して力をこめます。

7.このまましばらく耐えてから丹田の力をぬかずに意識を左側腰部に集中し、強く息を吐きながら上体を左へまげていきます。そのとき右ひじをはって上にあげるように力をいれます。息を吐きつづけてできるだけ上体を左にまげ、息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。



かたより修正体操3

左胸の血行異常、内臓の位置異常をなおす体操です。

動作・呼吸・精神統一点の順序

1.あおむけに寝て両手を真横にのばし両ひざを直角にたてます。息を吸いながら腰をあげクムバクして意識を丹田に集中し力をこめる。

2.丹田の力をぬかないように意識を骨盤に集中して強く息を吐きながら腰をさらにあげ、両ひざを右へ倒していきます。両ひざ、右腰が床につかない程度にできるだけ倒して息を吐きつづけ、しばらく耐えます。息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。

[注意]右側に倒す場合は左手を強くのばし、右足だけに力をいれ左足の力をぬいて倒していく。



かたより修正体操4

腸骨の左右のかたよりをなおし、側筋をのばし、骨盤と肩甲骨の位置をただす体操です。胃腸、目耳、鼻の異常に効果があり、腰痛、手足の異常にもよく効きます。

動作・呼吸・精神統一点の順序

3.正坐の姿勢から腰を左に落とした横すわりの姿勢で両手を首のうしろに組み、ひじを水平にはります。この姿勢で息を吸い意識を丹田に集中して力をこめます。

4.丹田の力をぬかないように意識を左腹に集中して強く息を吐きながら上体を右へまげていきます。息を吐きつづけできるだけ上体を右へまげ、息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。

[注意]左の骨盤をずっと押しさげるようにし、右の臀部に全体重をかける。

