

第18回の修正体操行法の復習

修正体操行法の目的は、あやまった姿勢と動作の歪みによって生じている呼吸の異常を正し、自然呼吸と正姿勢を回復して、自然に体液と神経の働きが整うようにすることです。それはいっさいの心身の異常因が神経と体液の異常からであるからです。



今回のテーマ

修正法の行い方

正しい修正法の行い方は内から自然におこってくる伸びやアクビのように行なわないと、効果が生じません。内在の異常を治すもっとも効果のある刺激は自分に合った刺激であり、それは快感で身体自身が教えてくれますからあなた自身がみつけて下さい。

自然に起こる
伸び

自然に起きる
あくび

内在智の教え

また内在力がよく働けるときはくつろいでいるときです。安眠の効果がこれです。正しい修正行法後は、呼吸が楽になり、脈が整い、気分が良くなるのでわかります。

修正行法後は
安眠できる

修正法ではかならず、意識的に呼吸のリズムと注意集中とをあわせて行ないます。つまり呼吸と動作を一致させて行ないます。吸う息は筋肉の締る力を高め、吐く息は筋肉の緩む力を高め、息の間隙を用いると骨組みの変化する力が高まります。

また息の長さ、深さ、強さの違いによっても影響や効果が異なります。修正体操の呼吸には吐く息を用いるものが多くまたできるだけ呼吸を長くしますが、それは息の長いほど注意の集中力とくつろぐ力が高まるからです。

吐く息を
長くする

呼吸に注意の集中を併用しますと、注意の集中した場所に血が集り、神経の働きが一層たかまります。またその意識をほかにうつしたとき、または身体の力を急にゆるめたときには、その転換力が血を散らし筋肉をゆるめます。ことに、注意集中に自己の観念を併用した修正法を行ないますと、自律訓練法になります。

修正法は自分がよい気分になるものを選び行なうことが、そのコツです。それは体の要求に応じたことを意識的に行なうのです。

不快感が伴っている時には自分に適さないことか不必要なことですから身体を害することになります。ですから修正法はその人一人だけのものであり、まねてはならないものです。

修正法は独自
のもの

最上の行ない方は眠っている状態で行なうことです。眠っているときは脳波がもっとも安定しているからです。修正体操では意識的に眠りの真似をしてから動作をはじめます。すなわち、(A) 身体をゆすぶって筋肉をゆるめ、(B) 深くゆっくりした呼吸をし、とくに腹圧呼吸を行ない(笑いの呼吸)、(C) 楽しんでしかも無心に行ないます。

たとえば、背のび、あくび、くしゃみなどがそれです。かゆいところをかいたり、痛いところを押えたり、こすったり、手足を振ったり、変った息づかいをしたりするのがこれです。

眠っているときの寝返り、それから病気のときうなるのも、生理的修正行法です。「うなる」とき吐く息に力がはいった呼吸法によって腹圧を高め、治癒力を強めているのです。息は咳をすることが、下痢は下すことが治している働らきであります。テンカンにしても、激しいケイレン体操をすることによって、脳の血行異常を回復しているのです。意識不明にしてまで治してくれる、この自然の英智に、私達は素直に感謝し、その教えに従わなければなりません。

無意識行法

眠り

うなる

せき

下痢

発熱

くしゃみ

前屈のポーズ(パシモタナ・アーサナ)

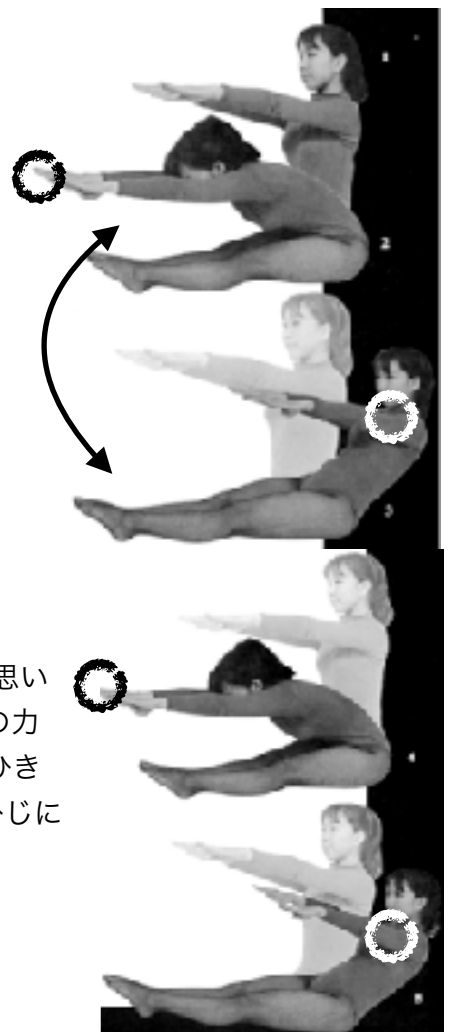
動作の順序 このポーズは吐く息で行ないます。

1. 両足をそろえて坐り、あごを強くひいて両足の親指をくっつけ、手は強くのばして平行に前へあげます。
2. あごを強く胸につけ、ひたいで床を押しつけるようにして両手をまっすぐ前にのばしつつ、すこしずつ前屈していきます。
3. 上体を起こし、あごを強くひいて背中をまっすぐにし、さらに45度くらい後方に倒れます。このとき両手を強く前方にのばします。
- 4~5. 2と3の同じポーズをくりかえし、背筋と裏筋肉をのばしてやわらげます。

(以上の2、3、4、5は準備体操)

6. アキレスけん、ひざをのばしたまま、腹部、胸部を大腿部につけ、顔をひざのあいだにうずめるように、両手を足さきよりずっと前方にだし、じゅうぶんに前屈します。

7. 足の親指をつかみ、足さきを手前にひきつけてアキレスけんを思いきりのばし、後頭部を前に強く押します。ひじは床につけ、ひじの力で上体を足の方にひっぱります。胸をふとももに、ひざを手前にひきつけるようにして密着させる形となります。これが完成ポーズ。ひじに力をいれて吐き、ひじの力をぬいて息を吸うリズム呼吸。



手先伸ばす



かかとを出す



肘まげる

2

呼吸の順序

1で息を吸い、2でゆっくり息を吐きながら前屈します。3ではじょじょに息を吸いながら上体を起こし前に屈します。

4は2と同じ、5は3と同じ、6でじょじょに息を吐きながら、じゅうぶんに前屈して完全に吐ききります。

7の完成ポーズで呼吸をとめて耐えます。完成ポーズが楽にできる人は静かに深い呼吸を、ひじの力の強弱にあわせてリズムカルにくりかえします。

精神統一点の順序

1:手の親指 2:瞑目してあご 3:手の親指 4:瞑目してあご 5:手の親指 6:後頭部 7:ひじ

生理面の効果

首の筋肉をのばし、腰筋の硬化、足の筋肉の萎縮をふせぎます。これは老化防止と疲労回復になります。老化すると腰の筋肉がこわばり、足の裏筋肉がちちみ、首の筋肉が無力化するからです。また、このポーズは肝と脾臓の肥大をなおし、生殖器、直腸、前立腺、子宮、ぼうこうなどに、豊富な血液を供給します。腹圧をたかめることから、腸のぜん動運動を活ぱつにし、便秘をなおし、痔、糖尿病をなおす効果がでてきます。

心理面の効果

強気な気分をとりのぞき、意欲的、創造的な精神をよびさします。強い意志の力、実行力をたかめるポーズ。

美容面の効果

腹部全体の筋肉を強くちぢめるので、脂肪がとれ腰部、腹部がひきしまり、ヒップとウエストの均整がとれきわだって美しくなります。