



身体各部を刺激する体操の予備知識

首部

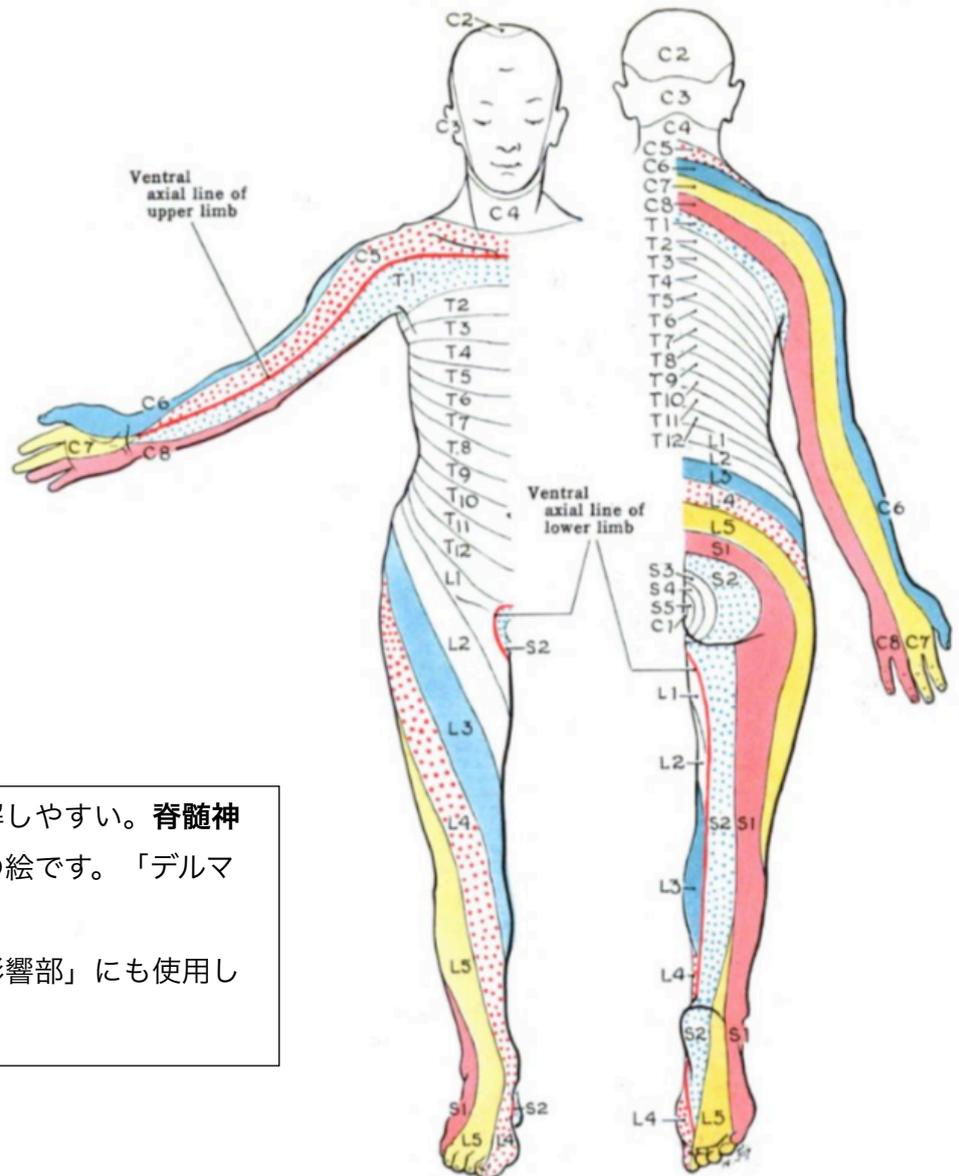
あごが出ているのは心身疲労のしるしであり、脳の能力発揮には首の正位置がたいせつ。首は、脳と内臓との連絡部です。首が左によっている場合は胃に故障がある場合が多く、神経性潰瘍が、この例です。目、鼻、耳などに故障のある人の首はうっ血している。ケイレンを起こす人、ノイローゼ、いびき、耳鳴りと鼻づまりの人の首は曲ってこっています。

首の神経の影響

(頸椎) 一番(目、耳) 二、三番(脳 の血行)四、五番(横隔膜、目、鼻、耳)五、六番 (甲状腺線、心臓、喉) 六番(喉、手)七番(心臓、 迷走神経、手)

背部

人間の脊骨は体重を平等に全身に配分し、 脳への衝撃緩和のためバネ型のS字型であり、正姿勢のときにのみ脳が安定する。正常な背骨を保つためには胸筋と腹筋の伸びる力と後背筋の縮む力のバランスがたいせつ。



水野注：右の絵を見ると理解しやすい。脊髄神経が支配する皮膚感覚領域の絵です。「デルマトーム」といいます。

次回の「各椎骨間孔の神経影響部」にも使用します。

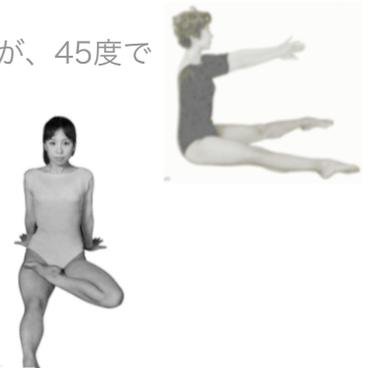
骨盤強化体操

この体操の特徴

この力(骨盤強化)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。(沖先生の修正体操の特徴)

骨盤強化体操1 仰向きから手を内にねじり、足も内に倒して起き上がるが、45度で丹田に力を入れてしばらく耐える。

骨盤強化体操2 手は後ろについて、丹田に力を入れて尻をあげ、頭を下げる。



骨盤強化体操3

動作・呼吸・精神統一点の順序

1. 右足をまげて左ふともものつけ根にのせ、左足はアキレスけんをのぼします。この姿勢で息を深く吸い、意識を丹田に集中して力をこめます。
2. 丹田の力をぬかずに意識を下腹部に集め両手を前方にのぼし強く息を吐きながら前屈していきます。ついにはひたいが左ひざ下部につくまで前屈し、両手で左足さきをもって左足かかとをのぼし両ひじを床につけてクムバクしできるだけ耐えます。こらえきれなくなったら力をぬき、息を吸いながら上体をゆっくり起こします。
3. 注意：前屈するとき右ひざを床に押しつけるようにすること。



骨盤強化体操4

動作・呼吸・精神統一点の順序

3. 左ひざをまげて左かかとを肛門のところへひきつけ、右足はやや開いてのぼします。両手を組んでてのひらは外側にむけ上へのぼします。
4. 息を吸いながら頭だけを起こし、クムバクして意識を丹田に集中し全身の力をこめます。丹田の力をぬかずに意識を下腹部に集中し、**一部息を吐きながら上体を45度まで起こして、ここでクムバクしてまたしばらく耐えます。**
5. さらに強く息を吐きながら上体を完全に起こします。

注意)上体を起こしていくとき左ひざが味からはなれないようにぐっと味をおさえつけるようにします。両手は肩に力をいれないで前方にのぼしながら起きあがること。

