

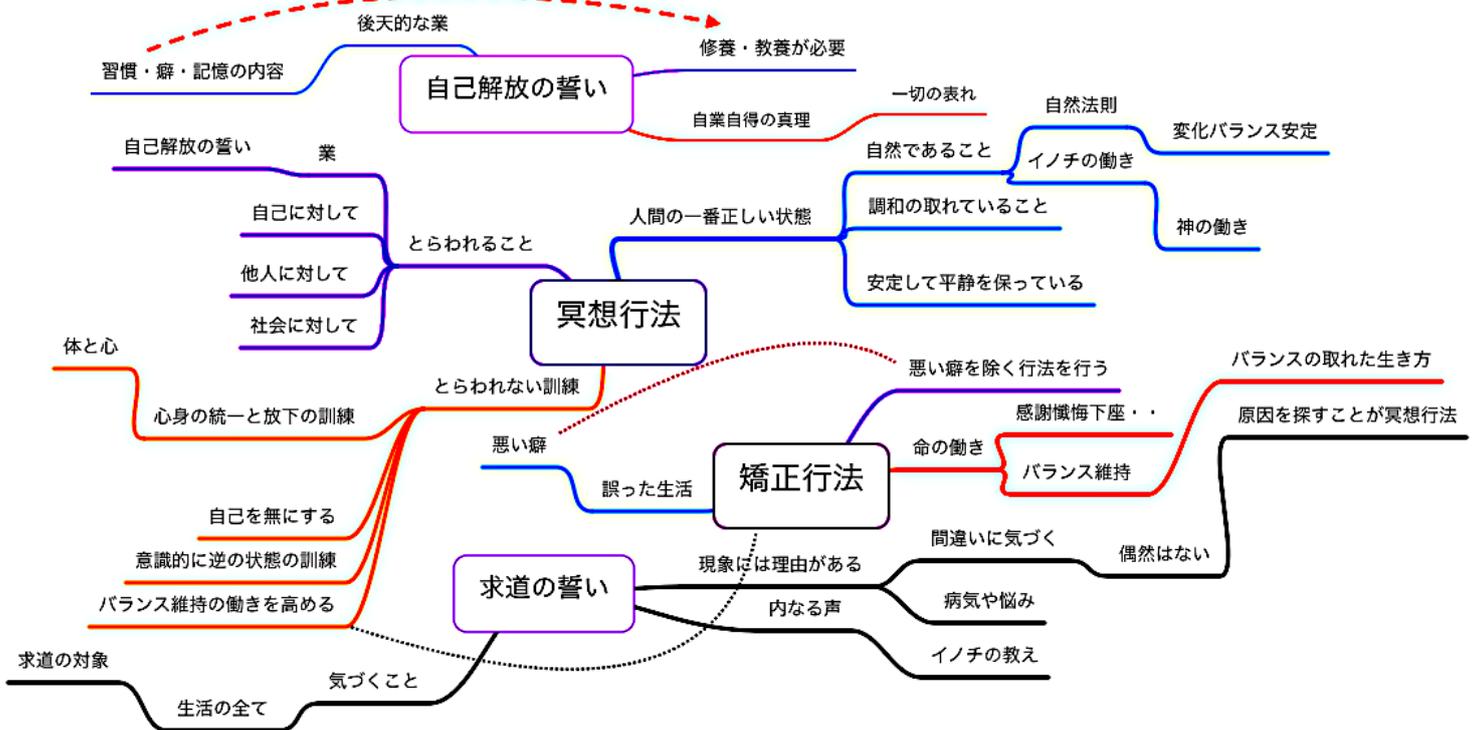
沖正弘師著書「ヨガのすすめ」を使って



沖正弘師の教義をマインドマップにしました。別紙

### 冥想行法と矯正行法について (前回は改変)

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。



#### 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。誤った生活をする悪い癖が身に付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。

#### 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。私たち人間の一番陥りやすい状態それは偏ることとらわれることであります。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ぬ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。

#### 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させていただきました。一切の現象には依つてくる所以があるのだということにも気づかさ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。

#### 自己解放の誓い

私たちはヨガにより自業自得の真理を自覚させていただきました。自分を支配しているもの自分をつくりだすものそれは自分の身に付いている働きであります。今私は自分に現れている一切の現象は自分の業のあらわれであることに気づかさせていただきました。自分へのあらわれ他人へのあらわれを通じて業の学びを行わせていただきました。業とは何でしょうか。先天的なものとしては遺伝と霊であります。後天的なものとしては習慣癖記憶の内容であります。業が誤っていればどうしても誤ったことをせざるを得ません。自分を損ねるものも自分を助けるものもそれは自分の身に付いているもの正否であることを自覚させていただきました。業のつくり主それは生活であります。今私は生活を正し整える以外に救われる道悟りにいたる道のないことを自覚いたしました。ただ今からの私は意識的に自己解放自己啓蒙の業を身につける修行・修業・修業・教養を行うことを誓います。

## かたより修正体操

### かたより修正体操5

側腹筋と足の筋肉のちぢみ、背骨の湾曲とくに腰の異常によるそれらの症状をなおす体操。腰や手足の異常修正だけでなく、内臓の働らきがたかまり、血行がよくなります。

動作・呼吸・精神統一点の順序

5.ひざを腰はばに開き、ひざ立ちの姿勢をとります。深く息を吸い、意識を丹田に集中して力をこめます。丹田の力をぬかないで、ひざを床におしつけるようにし、強く息を吐きながら腰を前に突きだし後屈します。意識は腰に集中し、両手は力をぬいて自然にさげます。つぎに、右手で右足をつかむと同時に左手さきを円をえがくように上方へのぼし頭の方へ倒していく。息を吐きつづけ、腰をさらに前方へ突きだし、左手をできるだけ後に倒して床に近づけます。息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。



### かたより修正体操6

左右の筋肉の力のちがい、とくに腰の筋肉の力の差によって生じたかたよりを修正します。足をあげた方の反対側に力がはいります。

動作・呼吸・精神統一点の順序

1.両手を肩はばに開いて前につき、右ひざをまげてできるだけ右手の方向へだし、左足はやや開いてのぼします。腹は床に密着させるように落としておくこと。深く息を吸い意識を丹田に集中します。

2.丹田の力をぬかずに右足さきをのぼし、強く息を吐きながら左足をあげていき、意識を右ふとももに集中します。できるだけ左足をあげて息を吐きつづけて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]左足をあげるときひざをまげないように注意すること。



### かたより修正体操7

片方の肋骨の下垂、左右の手の力の差によって生じたかたよりをなおす体操。肩のさがっている方の手を前に出すこと。

動作・呼吸・精神統一点の順序

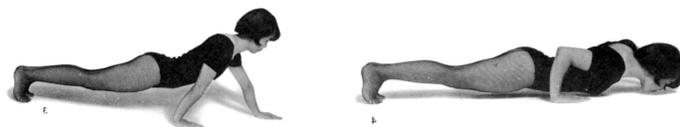
3.両手を前後させて腕立ての姿勢をとります。

深く息を吸って意識を丹田に集中し力をこめ

4.丹田の力をぬかないように意識を腰に集中し

て強く息を吐きながら両ひじをゆっくりまげ身体

を床すれすれまで落とし、そこでクムバクして耐える。さらに息を吐きながら両ひじをのぼして息を吐ききると同時に3の姿勢にもどります。こうして3~4を数度くりかえします。



### かたより修正体操8

左右の胸筋と腹筋の力の差によって生じたかたよりを修正します。縮んでいる方の手足をのばすこと。

動作・呼吸・精神統一点の順序

5.うつぶせになり右ひざをまげ、右手で右足のできるだけ上の方を持ちます。ここで深く息を吸い意識を丹田に集中して力をこめます。

丹田の力をぬかないように強く息を吐きながら左手、左足を上にあげて身体をそらせ、意識を右腰に集中します。息を吐きつづけてできるだけそり、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)左手、左足はできるだけのばし、左ひざをまげないように。手で持っている方の足は思いきりあげます。



