



前後屈修正体操1

前後修正体操1

力がなく、ふとももの筋肉の萎縮した老人性前屈を修正します。腹筋の弾力性がたかまります。

動作・呼吸・精神統一点の順序

1. 両足を折りまげ外に出してあおむけになり、両手はてのひらを下にして腰の下にいきます。(割座で仰向き)
2. 腰をあげて深く息を吸い、クムバクして丹田に意識を集中し力をこめます。丹田の力をぬかずに意識を骨盤にうつします。
3. 強く息を吐きながらさらに腰をあげ、手をできるだけ頭の方へもっていきます。息を吐きつづけてその動作をつづけ、息を吐ききったと同時にそのままの姿勢で力をぬきます。(注意)腰をあげるときは腰に力をいれないで、ひざをのばすように背をはります。



前後屈修正体操2

腰や腹の力がないためにした姿勢を修正します。足の親指の力をやしない、腰と腹の力を強めて下腹部のうっ血をとります。

動作・呼吸・精神統一点の順序

4. あおむけになり両手を上にのばし両ひざを立てます。
5. 深く息を吸いながら頭をあげ、クムバクして丹田に集中し力をこめます。さらに丹田の力をぬかないように足親指に力をいれ、息を吐きながら上体を起こし、意識を集中し、45度のところでとめてクムバクし、すこし耐えます。
6. 残った息を強く吐きだしながら上体を完全に起こし、息を吐ききると同時にそのままの姿勢で力をぬきます。



前後屈修正体操3

足の親指、ひざに力がないための姿勢を修正する体操。腹をのばし足の親指の力をやしなう。

動作・呼吸・精神統一点の順序

1. 足を開いて直立し息を吸ってクムバクし、意識を丹田に集中して力をこめます。丹田の力をぬかずに足の親指に力をいれ、意識を鎖骨に集中し、強く息を吐きながら腰を前につきだすようにして身体をそらせます。両手は手首を外側にねじりつつ下にさげ、あごはつきだし胸をはる。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)上半身の力をぬく。



沖正弘師の教義・語録 (第2回目)

沖先生の講演・講義にはわかりやすい言葉で説明されますが、深い意味を含んだ熟語も存在しています。それらを沖正弘師の教義・語録として求道実行誌に掲載されていたものを分類しまとめました。前回は精神編とし、今回は身体編として掲載させていただきます。前回は「自然法則」「人生とは」「道とは」「はからうこと」「求道」などがキーワードになります。そして今回の「身体編」として「生命即神」「老化現象」「治病法」などです。現代は医療が発達して治病の傾向が高くなりましたが、しかし病（やまい）によっては致死ではないけど、治らずに人生を暗くしている人も大勢います。そんな時に「直さない治し方」である宗教的哲学的な知恵が必要になってきます。





