

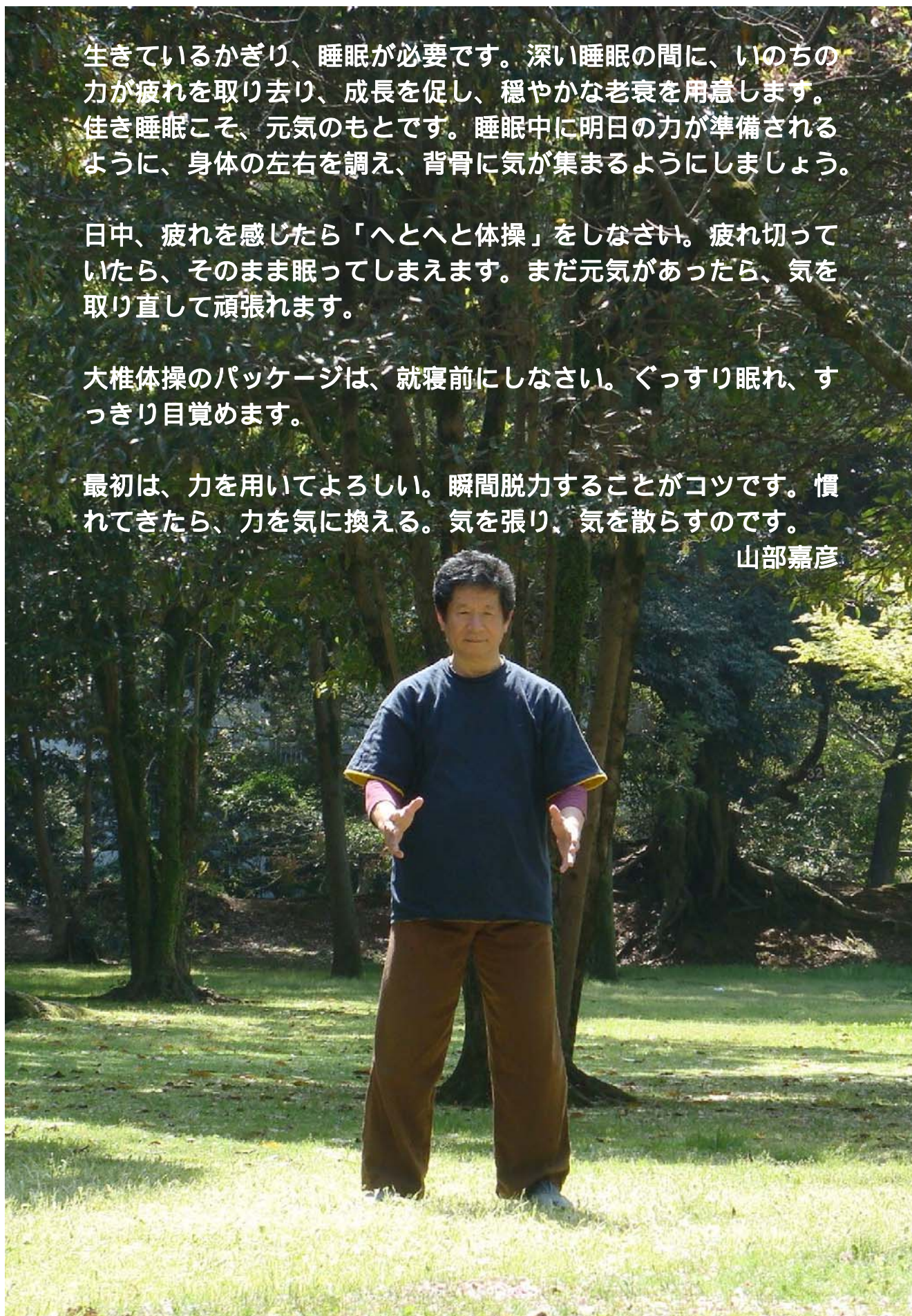
生きているかぎり、睡眠が必要です。深い睡眠の間に、いのちの力が疲れを取り去り、成長を促し、穏やかな老衰を用意します。生き睡眠こそ、元気のもとです。睡眠中に明日の力が準備されるように、身体の左右を調え、背骨に気が集まるようにしましょう。

日中、疲れを感じたら「へとへと体操」をこなさい。疲れ切っていたら、そのまま眠ってしまえます。まだ元気があったら、気を取り直して頑張れます。

大椎体操のパッケージは、就寝前にこなさい。ぐっすり眠れ、すっきり目覚めます。

最初は、力を用いてよろしい。瞬間脱力することがコツです。慣れてきたら、力を気に換える。気を張り、気を散らすのです。

山部嘉彦



へとへとリセット体操

疲れたな…と思ったとき、やってみましょう。疲れは、たいてい「偏り疲労」なのです。仰臥で全身に力がこもった状態を作ってそれを力の限り、または息の限り保つ。力が腰に集まり、がまんできなくなっただかかとを落とすと力が分散されて偏りが解消される。その結果疲れ切っていれば眠ってしまい、余力があれば心身がリセットされ、やる気が起こってくる。

第一体操＝力の限り体操



1. 仰臥。脱力。自然呼吸。



そーっと降ろす

2. 踵を浮かせたまま保つ。膝は軽く曲げる。踵と床の間は3cm。踵を1mmずつ挙げ、5cmまで挙げたら降ろして行って踵が床に触れたらまた挙げるをくりかえし堪えられなくなったら、そっと踵を床に降ろす。



かかとだけつけたまま休む

3. 足を伸ばさない。踵をわずかに床につけたまま呼吸がととのうのを待つ。

第二体操＝息の限り体操



4. 大きく息を吸い込み、再び踵を浮かせ、息を吐き続ける。吐ききってなお数秒堪え、限界に達したらドカッと踵を落とし、脱力。



ドカッと降ろし、全身脱力

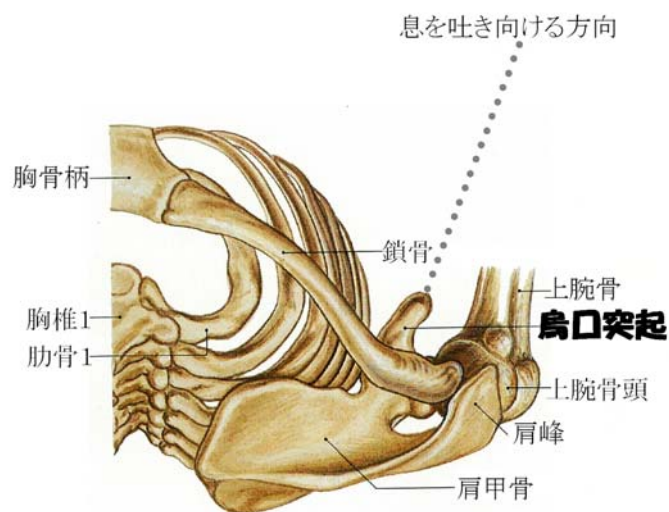
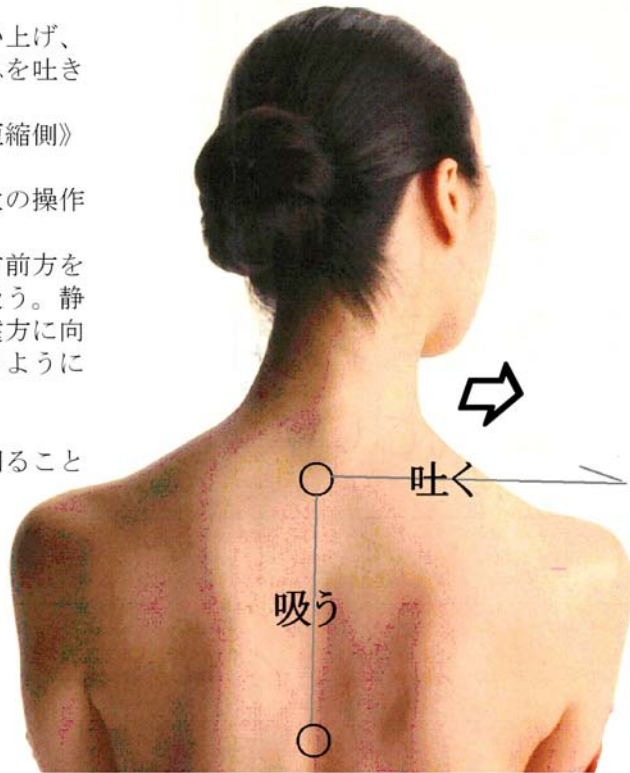
5. 足を伸ばして全身リラックス。自然に深い息が入る。呼吸がととのってから起き上がる。

起きたくなってから起きるのがコツ

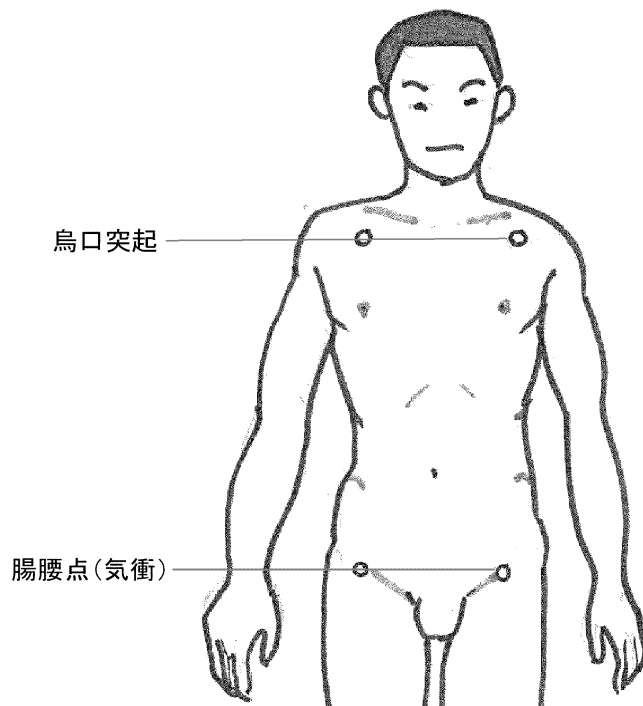
大椎体操のパッケージ

頸振りテストによる活点側操法+大椎体操

1. 胸椎7から督脈を上へ息を吸い上げ、大椎から左右の肩峰に水平に息を吐き、頸の振れ方の違いを観察する。大きく滑らかに振れる側が《短縮側》である。
★右に大きく振れたとして、次の操作
2. 顎を右鳥口突起に寄せ（斜め右前方を見る）、軽く顎を上げて息を吸う。静かに息を吐きながら右視線を遠方に向け、あたかもムチをしなわせるように投げかける。3回。
3. 1のテストをして両側に頸が回ることを確認する。



右肩を上から見たところ

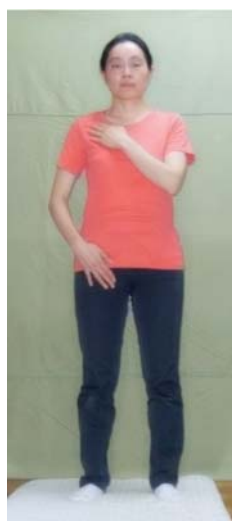


活点側が決まったら、対側の掌で、活点側の烏口突起を手当て。頸振りテストで頸の開きが平衡していることを確認。

活点側の掌は、同側の腸腰点と対側の腸腰点にあてがってその都度頸振りテストをして可否を決定する。

なれてきたら、示指先か中指先に置き替えて、より効果のある指を選んで20秒。

短縮側(右)が決まったら、左掌を右烏口突起にあてがう。頸振りテストで、両側に大きくなめらかに振れることを確認。



空いている掌を左右の鼠蹊靭帯(腸腰点)にあてがい、頸振りテストで左右を決定する。左の二葉がその完成形の姿勢。

大椎体操

第一体操



踵間はのど(天突)を頂点とする二等辺三角形の底辺となる長さ。およそ50cm。
両腕は水平。体軸に対して直角、掌は床面に着ける。



最初の息で足だけ突っ張る

まず片足(右)に気を通す。喉―胸―腰―大腿―膝―脛―踵と通し、脚全体に気が満ちたら、踵を突き出し足指まで反らせる。ついでもう片方の脚も同様に突っ張る。ここまで一息で。



二の息で両手に気を通していく。肩を開き、肘を開き、手首を押し出し掌を反らせ、指を反らせる。



息のかぎり耐えて、瞬間脱力。
気の放散。

第二体操



要領は、第一体操と同様。ただ、手は軽く握って準備。一の息で脚の突っ張り、二の息で両腕に気を通して行って最後に拳を内側にぎゅっと握り込み、息のかぎり耐えて、瞬間脱力。



脱力のまま20秒～1分間。

第一第二体操で「大椎」の下 = 背骨と脚、左右 = 腕 に気が通り、第三体操 で頸椎に気が通る。

第三体操

この体操は、正體術の四点ブリッジで、ただ頸椎の反りを強調したところがポイント。大椎(胸椎1)の上は頸椎。頸椎を支える両側の起立筋、肩甲挙筋の緊張を高め、視線を床面の高さで睨み付ける。



踵を2cm浮かせる。膝は伸ばす。



背を思い切り反らせ、顎をあげ、項を反らす。目を見開き、床面の先を見据える。



10秒程度緊張持続。一気に脱力、気を散らし、深い呼吸を待つ。



起きて、正坐。背中、肩、頸の観察。静呼吸。

足を閉じ、両掌を下にして腰の両側に下ろし、顎を引いて腹筋で上体を起こしてきて、正坐。背中、首筋、肩の感覚を観察する。スッキリ？

そのまま就寝してよい。また、盤坐になって静坐瞑想もとても気持ちよくできる。