

塩谷式正心調息法説明

せいしん 正心

- 物事をすべて前向きに考える
- 感謝の心を忘れない
- 愚痴をこぼさない

ちょうそくほう

調息法 (= 姿勢 + 息法)

1. 姿勢

① 座り方 (座位が原則)

- 正座、椅座(イス)、跏趺座(あぐら)、結跏趺坐、半跏趺坐、いずれでも可
- 背筋は伸ばす(背骨の湾曲を残す自然な形)
- 顎を軽く引く、軽く眼を閉じる
- 椅座の場合
 - ・背もたれにもたれかからない
 - ・膝頭は開き過ぎないように
 - ※男性はこぶし3つ、女性は2つくらいを上限

② 腕と手の組み方

- ひじを直角に曲げる
- ひじを軽く脇腹につける
- 鈴の印(別紙参照)を組む
 - ・位置は鳩尾の前、こぶし1つか2つ程の所

集束放射

百事如意

2. 息法 (腹式呼吸 & 鼻呼吸) × 想念・内観 (実現したい願い事)

息法	想念	内観	
ステップ	ポイント	(文字・言葉の力を使う)	(想像力・イメージ力を使う)
① 吸息 (きゅうそく) 息を吸う	● 丹田に押し込むつもりで、鼻から静かに空気を吸い込む	宇宙の無限の力が丹田に収められた そして全身に満ち渡った	宇宙無限力を取り込んで、まずは丹田に収め、それを全身に放射する様を、イメージする
② 充息 (じゅうそく) 息を止める (数秒~10秒)	● 丹田にさらに空気を押し込む ● 肛門を締める	全身が全く健康になった ○○○病が治った 等々 ↳ 想念毎にここだけ入れ替える	自らの「思い」が叶った後の様をイメージする
(調息法で力を入れる必要があるのはこの時のみ)		(一つの想念に対し最少5回行う)	
③ 吐息 (とそく) 息を吐く	● 息を静かに吐き出す ● 丹田の力、及び肛門を緩める。 ● 吸息の倍位の時間をかけて、ゆっくりと	体内の老廃物がことごとく吐き出された 全身がきれいになった 芯から若返った	体内が全くきれいになった様を、イメージする
④ 小息 (しょうそく) 間合いを取る	普通の息を1~2回して息を整える。 次の深い呼吸に備える。	想念の言葉に関しては、上記に類した内容ならば変更しても可。	
⑤ 静息 (せいそく)	軽く丹田に力を込めたまま、大断言を10回強く唱える (または念じる)	天地人、そして宇宙全体が平和に満ちている様を思い浮かべる	

だいだんげん 大断言

宇宙の無限の力が凝り凝って

まこと だい わ よ な な
真の大和の み世が生り成った

☆ 大断言は「言霊」なので、一言一句間違えないように唱える(または念じる) ☆