

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)等、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1つ程度

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つ程の所

集束放射

百事如意

2. 息法(呼吸法/鼻から吸って鼻から出す) + 想念(想い・願い)・内観(イメージ)

息法	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。		

⑤ 静息 (せいそく)

軽く丹田に力を込めたまま、
大断言を10回強く念じる(または唱える)

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
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念じる(または唱える) ☆