

第1章 立位礼拝

足を肩幅に広げ、真っすぐに立ちます。

蓮華印を組んで頭頂に高く掲げます。

大きな声で次の詞章を三回唱えます。

“オーム グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に帰依し奉ります。

わたくし（自分の名前）を速やかに解脱へとお導きください。”

そして最後に次の詞章を一回唱えます。

“グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に帰依し奉ります。”

このように唱え、蓮華印をサハスラーラ・チャクラ、アージュニャー・チャクラ、ヴィシュッダ・チャクラ、アナハタ・チャクラ、マニプーラ・チャクラ、の順に当てていきます。

そして蓮華印をマニプーラ・チャクラに当てたあと、そのまま両ひざを床につけます。

そして蓮華印を崩さないようにして、背筋を伸ばして、両腕を伸ばし、額を床につけて立位礼拝を行ないます。

このとき、できれば胸も床につけるよう腰を入れるようにします。

礼拝が終わったら、蓮華印を崩さないようにして元の姿勢に戻ります。
通常の立位礼拝を1回行なった後、

「オーム、グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に帰依し奉ります。」
と唱えながら、蓮華印を頭上から各チャクラに当て、素早く投地します。
素早く立ち上がって、以後、これを繰り返します。

第2章 ウインド・トレーニング

1 内気を鍛錬する12の姿勢

— 易筋経 —

全体の注意

全体を通じてナボー・ムドラーを行なう。

重心は親指の^{ほしきゅう}拇指球におく。

関節が伸びるようにする。(手足が長くなる感覚)

^{まえかた}前肩、猫背にならないようにする。(前肩に関してはインストラクターの指導を仰ぐこと)

(1) 素戔戔杵勢

- ①両足を平行にして肩幅で立ちます。足を真っすぐに伸ばし、おなかを軽く締めつけます。この立ち方を平行立ちといいます。
- ②背筋を伸ばし、真っすぐ前を見て、舌を口腔内の上あごにつけ、上下の歯を合わせて唇を閉じます。
- ③両腕を真っすぐ前に上げます。手のひらは下向きです。
- ④両ひじの高さを変えずに両腕を曲げ、手のひらを向かい合わせるようにしながら、胸の前に引き寄せます。このとき、両手のひらの間隔は、拳一つ離し、指先を上に向けます。胸と手との間隔も、拳一つ分けます。
- ⑤そのままの姿勢で、鼻から吸って口から吐き出す腹式呼吸を2分間行ないます。

*手のひらをしっかり反らすことにより前腕のナーディーと筋を強化する。

*修習すると、エネルギーの塊が視覚的に見えるようになる。

(2) 横担降魔杵勢

- ①両手に力を入れて、両ひじを支点として、前腕を開いて行って垂直にします。このとき、両手首は真っすぐにします。
- ②続いて、両手のひらを正面に向けながら、腕を前上方に出し、ひじが伸びたところで左右に開いていき、水平にします。このとき、両手のひらは上を向いています。
- ③前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。

*両手の先が視野に収まるよう両手を広げすぎない。
*前肩にならないようにする。(インストラクターの指導を受けること)

(3) 掌托天門勢

- ①両腕を内側にねじり、手首を反らしながら、両手を頭の前上方に真っすぐに上げ、指先が互いに向かい合うようにします。それと同時に、かかとも持ち上げます。
- ②目は指先を見ます。指先と指先の間隔は拳一つ分開けます。
- ③前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。

*ヴィシュヌ結節からアナハタ・チャクラに棒を突き刺し、その棒が体を上につるす感覚で行なう。

(4) 摘星攬斗勢

- ①かかとを下ろしながら、両腕に力を入れて、左右に開いて肩の高さまで下ろします。このとき、両腕は床と水平になり、手のひらは下を向いています。
- ②左手の5本の指を合わせて、手首を内側に曲げます。この形を鉤手と呼びます。そのまま左腕を背中に回し、指を左肩胛骨にぴったりとつけ、上半身を左にねじります。このとき、足の位置を動かしてはいけません。同時に、右手首を上に戻して、右腕を左前上方へ押し出します。
- ③右手を鉤手にし、視線を右手のひらの中央に移します。
- ④前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑤上半身を正面に向けながら、右腕を胸の前を通して背中に回し、指を右肩胛骨にぴったりとつけ、上半身を右にねじります。同時に、左手を前に出し、手首を上に戻して、右前上方へ押し出します。
- ⑥左手を鉤手にし、視線を左手のひらの中央に移します。
- ⑦前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑧上半身を真っすぐにし、左腕を胸の前を通して背中に回し、左右の手をできるだけ上に上げて甲と甲とを合わせます。

*腰をひねらず固定する。
*肩胛骨にぴったりとつけた方の鉤手はできるだけ巻き上げる。これにより巻き上げた方と逆の肺のみを用いた片肺呼吸となる。

(5) 倒曳九牛尾式

- ①右足をかかとを軸にして、爪先を45度外側に開き、左足を前へ踏み出します。歩幅はひざから足首を伸ばした爪先までの長さです。左のすねは垂直以上に前方に押し出しますが、ひざは爪先より前に出してはいけません。この足の動きを弓箭歩きゅうせんぽといいます。
- ②右手は拳を握り、背中で拳眼を左の腰に向けます。拳眼けんがんとは拳の人差し指の作る渦の中心のことです。
- ③左腕は胸の前方で、100度ぐらいの角度で曲げ、力強く拳を握ります。拳は目の高さにします。上半身は自然に45度ほど右を向いています。
- ④左腕を左腕の形を変えずに体の左側に持っていくのと同時に、拳を鉤手にし、それと同時に、頭を徐々に左向きにして、手のひらの中央を見つめます。このとき上半身は正面を向きます。
- ⑤前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑥両腕を体の前に持っていきながら、拳を握って、下腹の前で左腕を上にして交差するのと同時に、左足を元に戻し、右足の爪先もかかとを軸にして正面に向けます。
- ⑦足を換えて、右弓箭歩にします。
- ⑧左手は拳を握ったまま、背中で拳眼を右の腰に向けます。
- ⑨右手も拳を握ったまま、右腕は胸の前方で100度ぐらいの角度で曲げます。拳は目の高さにします。上半身は自然に45度ほど左を向いています。
- ⑩右腕を右腕の形を変えずに体の右側に持っていくのと同時に、拳を鉤手にし、それと同時に、頭を徐々に右向きにして、手のひらの中央を見つめます。このとき上半身は正面を向きます。
- ⑪前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑫両腕を体の前に持っていきながら、拳を握って、下腹の前で右腕を上にして交差するのと同時に、右足を元に戻し、左足の爪先もかかとを軸にして正面に向けます。

*腰をひねらず固定する。

(6) 出光翅勢

- ①手を交差したまま、拳を開いて、手のひらを外側に返ししながら腕を後ろに引き、それから、大きく翼を広げるように両腕を開きながら前に回し、肩の高さまで持ち上げます。
- ②両腕が胸の前で平行になるときは、手のひらが上を向いています。
- ③そのままの姿勢で手を前方へ押し出し、両手のひらの中央を凝視します。このとき、上半身を前に倒してはいけません。足は真っすぐにぴんと伸ばし、力を入れてふんばります。
- ④前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑤力を込めて拳を握り、拳はへその高さの両脇腹に持っていきます。

*しっかりと両手を伸ばし、視線は両手のずっと前方に置く。
*上体を突き出さないようにする。
*エネルギーは、手から真っすぐ前方に出ている。

(7) 九鬼撥馬刀勢

- ①拳を開きながら、左腕を上へ上げ、手のひらを上へ向けます。頭上に伸ばした後、真横に下ろしながら手首を鉤手にし、背中に回して、左肩胛骨にぴったりつけます。同時に、右腕も拳を開きながら、手のひらを上へ向けて上げ、頭上に伸ばした後、頭の後ろに巻きつけ、手のひらで頭を抱えます。
- ②頭を左に向け、右手の四本の指を左の耳門じもんにぴったりとくっつけます。耳門とは、耳の顔側の小さな突起の上際にあるツボのことです。
- ③頭を後ろに反らせるようにして首に力を入れ、右手は頭を前に向けるように押します。右のひじは全力で後ろに反らせてつっぱります。目は左を水平に見ます。
- ④前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑤顔を正面に向け、右手は後頭部から右に弧を描きながら水平に伸ばした後、鉤手にしながら背中に回して、右の肩胛骨につけます。同時に左腕を下ろして、体の左を通して、手のひらを上へ向けて頭上に伸ばします。頭上に伸ばした後、頭の後ろに巻きつけ、手のひらで頭を抱えます。
- ⑥頭を右に向け、左手の四本の指を右の耳門にぴったりとくっつけます。
- ⑦頭を後ろに反らせるようにして首に力を入れ、左手は頭を前に向けるように押します。左のひじは全力で後ろに反らせてつっぱります。目は右を水平に見ます。
- ⑧前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑨顔を正面に向けながら、両手を鉤手にし、胸の前に持ってきて甲を合わせます。

*両手は、膝と腰との間の膝寄りに下ろす。

*手から先にエネルギーが出て、そのエネルギーが体を支える感覚が得られると、長時間姿勢を固定させることができる。

(8) 玉盤落地勢

- ①両足をひざから足首を伸ばした爪先までの距離で開き、足の裏に平均に体重がかかるように腰を下ろしていきます。そのとき、ひざを90度ぐらいの角度にします。このとき、腰を入れ、背筋を伸ばします。この形を馬歩まほといいます。
- ②鉤手をつけたまま、内側から返して、両手のひらをそろえて上に向けます。手のひらをそろえたまま上へ上げ、腕が耳の横に来たら、両手のひらをひっくり返して、腕を左右に開いて、体の真横を通してひざの高さまで下ろします。
- ③両手に力を入れ、眼を見開き口を開きます。手は大腿の外側でぴんと伸ばし、宙に浮かせます。
- ④前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。

*4と同じで、できるだけぴったりとつけた方の鉤手を巻き上げる。

(9) 青龍探爪勢

- ①平行立ちに戻り、両手で拳を作り、力を入れて胸の横に収めます。
- ②上半身を左に向けながら、右手は拳を開いて、指をそろえて手のひらを上に向け、左前方に鋭く突き出します。同時に、左腕を曲げたまま後ろに引いて、拳眼を左の腰に向けます。
- ③両目で右手のひらの中央を凝視します。
- ④前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑤上半身を右に向けながら、左手は拳を開いて、指をそろえて手のひらを上に向け、右前方に鋭く突き出します。同時に、右腕を曲げたまま後ろに引いて、拳眼を右の腰に向けます。以上の左右の切り替えは素早く行ないます。
- ⑥両目で左手のひらの中央を凝視します。
- ⑦前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑧上半身を真っすぐ前に戻して、両手は腰のところで拳を作ります。

*腰をひねらず固定する。

*右手と左手が拮抗^{きっこう}して、つり合った感覚がよい。

(10) 餓虎撲食勢

- ①左足を前へ踏み出し、左弓箭歩にします。
- ②両手の指を開いて虎の手のようにし、手のひらを上へ向け、両ひじを引いて両腕を回すようにして上に上げ、体を前に曲げ、虎の手の形のまま腕を真っすぐにし、指先を地につけます。
- ③頭を上げて前を見ます。
- ④前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑤体を立て、そのまま後ろに身を転じ、右弓箭歩となります。このとき、両手で拳を作り、腰の横に置きます。
- ⑥両手の指を開いて虎の手のようにし、手のひらを上へ向け、両ひじを引いて両腕を回すようにして上に上げ、体を前に曲げ、虎の手の形のまま腕を真っすぐにし、指先を地につけます。
- ⑦頭を上げて前を見ます。
- ⑧前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑨正面に向き直って立ちます。

*体重を両手で支えないこと。

*アナハタ・チャクラからヴィシュヌ結節に突き抜けた棒で体が天につり上げられている感覚。

(11) 打躬撃鼓勢

- ①平行立ちで立ち、両手のひらで、耳を覆って後頭部を抱えます。
- ②ひざを真っすぐにしたまま前屈し、頭を両ひざに最大限に近づけます。
- ③前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ④最後に体を真っすぐに伸ばして立ちます。

*耳をしっかりと押さえる。
*ただの前屈になってはいけない。
*肘をしっかりと反る。

(12) 掉尾搖頭勢

- ①後頭部を抱えていた両手を頭頂まで持っていき、指を組み合わせます。
- ②手を組んだまま手のひらを上へ向け、両腕を上へ伸ばします。
- ③手のひらを返して下に向けながら、体に沿ってゆっくりと下に滑らせていきます。
- ④膝は伸ばしたまま前屈し、手のひらを最大限地面に近づけ、頭を上げて前を見ます。
- ⑤前と同様の腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑥同様に、左に、組み合わせたままの手のひらを最大限地面に近づけ、頭を上げて前を見ます。そして腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑦同様に、右に、手のひらを最大限地面に近づけ、頭を上げて前を見ます。そして腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑧同様に、中央前に、手のひらを最大限地面に近づけ、頭を上げて前を見ます。そして腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑨同様に、中央に、手のひらを最大限地面に近づけ、頭を上げて前を見ます。そして腹式呼吸を2分間行ないます。
- ⑩もし地面につかなければ、足のかかとを上げたり下げたりする動作を入れます。
- ⑪体を伸ばして立ちます。

*手が床につかなくてもいいから、頭を上げる。

2 外気を放出する基本鍛錬

(1) 中位下按式立禅

平行立ちで軽くひざを曲げて立ちます。そのとき、かかとを少し上げます。腕は肩胛骨から指先まで使って円を描くようにします。このとき、両手の指先は数センチ離して向かい合わせます。腰は一般にいわれているやり方とは逆に、入れなければいけません（かかとを上げること、肩胛骨から腕にかけての円を意識すること、腰を入れることについては、秘儀とされている部分です）。

- * 両腕と背中で大きな円を描く。
- * かかとは着かず離れず軽く浮いている。
- * 足の拇指球に重心を置く。
- * 眼は半眼、リラックスする。
- * イライラすることがあるが、そこでやめてしまわず、そこからどれだけ時間を延ばせるかがポイント。

(2) 馬が動禅

- ① 馬歩で立ち、両方の手は拳を握って腰に置きます。
- ② 左足を右に持ち上げ、右ひざ横に左足の裏をつけると同時に、右拳を上げます。左手は手のひらを下に向け、下腹の前に伸ばします。
- ③ 「ハイ」と気合いを入れると同時に、左足で地を踏んで馬歩に戻り、下腹前で右拳を振り下ろして左手のひらの上で打ちます。
- ④ 次に「ハイ」と気合いを入れると同時に、馬歩で立った位置から右足を内側に振り上げ、足の裏で左ひざ下を軽くたたき、元の位置に戻します。それと同時に、右拳を突き、左拳は腰の横に取めます。
- ⑤ 3回目に「ハイ」と気合いを入れると同時に、馬歩で立った位置から左足を内側に振り上げ、足の裏で右ひざ下を軽くたたき、元の位置に戻します。それと同時に、左拳を突き、右拳は腰の横に取めます。
- ⑥ ④⑤の動作を50回繰り返します。

- * 体は揺れすぎないようにする。
- * 一の左足を下ろすのと手を打つのは同時。その後の足の着地と拳の突き出しも同時で、足は力強く着地させる。

(3) 剪指動禪

- ①右足で立ち、左足を持ち上げ、右ひざ横に左足裏をつけます。右手はジャンケンのハサミの形を作って上に上げます。左手のひらは右肩前に置きます。
- ②左足を地面に落とし、左弓剪歩になります。右拳は腰わきを通り、前に突き出します。前に突くときに「ハイ」と気合いを入れます。
- ③右拳を引っ込めて右の腰に抱え、同時に左拳を突いて「ハイ」と気合いを入れます。
- ④3回目は右拳で「ハイ」と気合いを入れ、4回目は左拳で「ハイ」と気合いを入れます。
- ⑤同様にして、50回突いた後、左足を軸にして右足を左ひざにつけると同時に、体を半回転させ、逆方向を向きます。それと同時に、左手はジャンケンのハサミの形を作って上に上げ、右の手のひらは左肩前に置きます。
- ⑥右足を地面に落とし、右弓剪歩になります。左拳は腰わきを通り、前に突き出します。前に突くときに「ハイ」と気合いを入れます。
- ⑦左拳を引っ込めて左の腰に抱え、同時に右拳を突いて「ハイ」と気合いを入れます。
- ⑧3回目は左拳で「ハイ」と気合いを入れ、4回目は右拳で「ハイ」と気合いを入れます。
- ⑨以上の動作を連続で行ない50回突きます。

*回数は無理することなく、自然に増やしていきます。