

「心・氣・体ヨガササイズ」

※ストレス発散！！氣合いが出れば、すべてが解決する！

〈副タイトル〉

ストレスで参った者たちよ 立ち上がれ！！

(もちろん誰でも参加できます【初心者～OK!】)

1. 内容 (5つのコンセプト)

- ①自分に勝てなければ、世に勝てない。さあ、このエクササイズで自分に勝とう！
- ②「健康」を取り戻し、人間関係をより豊かにしていく。家族円満。夫婦円満。
- ③自立自助、そして自他共喜へ、どんどん自分を変えていきます。
- ④環境や社会からのストレスが多い時代、“ストレスを解消させる”ことは必修である。
お酒だけに頼らない人生を！
(氣合いにより声も出していきながら) 日常のストレスを発散させていきます。
このレッスンの「主」は、ストレス発散のために行うエクササイズです。
なおレッスンは“**楽しく行える**”ということが大切です。そのため、多くの動きを取り入れて進めていきます。
- ⑤“生きがい”をもう一度！！
元氣になって、いろいろなことにチャレンジしてみようという氣持ちになります。

2. カリキュラムについて

- ① 1レッスンの流れ (60分実施として) ※75分にも可能です。

5分	挨拶 (最初と最後)
20分	全身活力流氣体操
5分	氣合いの呼吸法
5分	養生トレーニング法
8分	ヨガのポーズ2～3種
7分	氣合いに合わせてエクササイズ
5分	馬歩で立つ
5分	瞑想でリラックス

② 各実施内容について

【全身活力流気体操】※心・氣・体を一致させるため、呼吸に意識してしっかり行うこと！

(仰向けより始めます)

- 1.胎児：両膝を曲げ、抱え込むようにして“胎児”の形になる。
- 2.ダルマさん：胎児のまま、体を前後にゴロンゴロンと10回動かす。
- 3.グーパー：(仰向けに戻り)全身縮めて「グー」、両手両足を“大”の字に広げ「パー」と全身伸縮を3回。両手(指先)両足(つま先)も併せて、広げたり縮めたりさせる。
- 4.バタフライ：“大”の字(手を開いたまま)で、両手両足を上に伸ばしてつける。続いて両手両足を戻し、逆にお尻を上げる(反対運動)。全身で羽ばたいているように3回行う。
- 5.リラックス：一度全身の力を抜くように、ゆっくり深い3～5呼吸入れる。(全身の血流を一回り。)
- 6.デットコックローチ：毛管運動を行う。2回目は膝の屈伸と股関節の浄化の運動を行う。※
- 7.回転起き上がり：両手両足を上下に伸ばし、背中と腰をマッサージするように体を前後に10回揺らす。最後はそのまま起き上がり、上半身の力を抜く(脱力させる)。

(蓮華座、またはあぐらで座ります) ※首・肩・お腹の運動なども行う。

- 8.上部に“氣”を流す：顔にパーミング、頭部をさすり、トントン、ツボ押し。
- 9.全身に“氣”を流す：腕、胸からお腹、背中、お尻、脚とさすり氣を流す。
- 10.トントン刺激：(9同様に)手のひらで叩くようにして刺激を与える。
(続いて、立って行います)
- 11.関節ブラブラ：手首、肘、肩、首、腰、股関節、膝、足首の順番でブラブラ。
- 12.ワカメ運動：ワカメ運動(脱力運動)【I～V】 ※ハピコロヨガの矯正運動より
- 13.簡易クネクネと乾布まさつ：簡易クネクネ体操(脳と背骨に刺激運動)【I～V】に併せて、乾布まさつを行う。
(最後は蓮華座、またはあぐらで座ります)
- 14.全身リンパマッサージ：頭から首へ刺激(マッサージや耳への刺激)及び首下のリンパマッサージ。
- 15.最後はリラックス：全身の力を抜くように、ゆっくり深い5～7呼吸入れる。

【氣合いの呼吸法】

スクワット、丹田呼吸法(口・鼻)、王様の笑いなど

【養生トレーニング法】

例：①斧で木を切る ②薪を背負う ③薪割 ④竹筒で火を起こす などのイメージトレーニング

【ヨガのポーズ2～3種】

ネコ(背骨の歪みをとる)、犬のあくび(上・下)(前後の筋肉を伸縮させる)、または完全太陽礼拝(以下参考)など、全身に刺激を与えるポーズを実践

↓

豆澤式『完全太陽礼拝』

※すべて鼻で呼吸をいたしましょう。

1. 〈窓を開け、太陽に向かって真っ直ぐ立つ。〉吸いながら胸の前で合掌。ゆっくり息を吐く。
- 2.吸いながら（合掌のまま）両手を上に、吐きながら右（続いて左）側に体を傾ける。吸いながら戻す。
- 3.一度吐いて、吸いながら（合掌したまま）上体をそらす。
- 4.吐きながら上体を前に折り、両手を床につける。
- 5.しゃがんで額を膝につける。
- 6.右脚を後ろに伸ばし、吸いながら上体をそらす。上体を戻し、左脚も後ろに伸ばす。
- 7.吐きながらお尻を上げ、かかとを床につけて頭を両腕の間に、両腕両脚は伸ばし三角の形になる。
- 8.膝を床につけ、あごを突き出す。吸いながら腕を伸ばし、反りかえす。
- 9.ゆっくり上体を下げ、元の姿勢（五体投地）に戻る。
- 10.吐きながらもう一度お尻を上げ、かかとを床につけ、三角の形になる。
- 11.右足を引き寄せ、吸いながら両手を上に伸ばし、上体を反らす。
- 12.吐きながら上体を下げ、両手を床に下ろす。
- 13.吸いながら両手を右膝の上に乗せる。
- 14.吐きながら右手を伸ばし、上体を右側にねじり、右指先は左足かかとへ。
- 15.ゆっくり吸いながら元に戻し、〈左手で〉吐きながら左側へ同様にねじる。
- 16.ゆっくり吸いながら元に戻し、両手を床に下ろす。
- 17.吐きながら左足を引き寄せてしゃがんだ姿勢になる。額を膝につける。
- 18.吸いながら手は床につけたまま、膝を伸ばして立ち、吐きながら額を膝に。
- 19.吸いながら両手を肩の高さに腕を伸ばし上げ、吐きながら右側にねじる。
- 20.ゆっくり吸いながら元に戻し、今度は吐きながら左側へ同様にねじる。
21. ゆっくり吸いながら元に戻し、吐きながら両手を胸の前で合掌。
- 22.吸いながら（合掌したまま）両手を上に伸ばし、上体を反らす。
- 23.吐きながらゆっくりと元の姿勢（胸の前で合掌）に戻す。
- 24.さらに左側（左脚を先に伸ばして行う）も同様に1～23まで行う。

※これで1セットになります。

【氣合いに合わせてエクササイズ】

Vの字、ボート、スーパーキャット、心肺機能を高める、肩倒立（回転系）、起き上がり（腹筋）など、氣合いを出しながら行う。

【馬歩で立つ】

馬立ちの状態を5分間続ける。30秒毎に氣合いを出す。

【瞑想でリラックス】 ※5分間の実践

① 座る

胡坐、または結跏趺坐で座る。（体に力が入らず、楽になれるような状態にする。）
状況をみて、仰向けでも良い。

② 目を閉じる

最初の30秒は、ただ目をつぶり、気持ちを落ち着かせる。

続いて、「呼吸」に意識をしていく。この時、いろいろな雑念（何か別の思いなどが浮かんでこないようにさせる。さらに「丹田（お臍の下奥）」を意識していく。

雑念が浮かんだら、その都度、意識していく。(約4分間)
最後に約30秒、目を閉じたまま、気持ちを落ち着かせる。
ゆっくり目を開け静かになった気持ちを味わう。

『瞑想で大切なこと』

瞑想とは、努力しないこと。頑張らないこと。心と体の緊張を抜き、楽になること。
その結果、自律神経系がバランス良く働き、心身の調子が整っていく。

「こうしよう」とか、瞑想に何か期待を持って行くと、その部分(心の一部)に緊張(力)が働いてしまうので、考えないようにすること。