



超健康法

ブログのまとめ

はじめに

河内の翁のブログをジャンル別にまとめました。これは「超健康法」です。理解しやすいように若干の加筆をしています。

もくじ

第1節 意識などの下準備	1
第1項 河野義（十全）さんの本から・〈つながり〉	1
第2項 筋肉の緊張が不調の原因になる	1
第3項 「神の王国」と「かむながら」	2
第4項 身体も精神も本来の姿にもどしませんか？	4
第5項 不老長寿の松葉エキス	5
第6項 大阪府八尾市恩智・西町健康体操	6
第7項 大飢饉・疫病（1181年）の克服とゾーン体験	7
第8項 ゾーン体験・霊操・ヨガ・座禅・瞑想	9
第9項 祈り・呼吸法・気	10
第10項 官能・感応・生活瞑想	12
第11項 合掌・突発性難聴・肩こり	14
第12項 超健康法・惟神（かむながら）の道1「全意識」	15
第13項 超健康法・惟神（かむながら）の道2	16
第14項 超健康法・惟神（かむながら）の道3	17
第15項 超健康法・惟神（かむながら）の道4	18
第16項 超健康法・惟神（かむながら）の道5	19
第17項 超健康法・惟神（かむながら）の道6生活瞑想「全意識」	20
第18項 超健康法・惟神（かむながら）の道7	21
第19項 超健康法・惟神（かむながら）の道8マッサージ1	22
第20項 超健康法・惟神（かむながら）の道9マッサージ2	23
第21項 超健康法・惟神（かむながら）の道10	24
第2節 超健康体操（宇宙体操）	25
第1項 超健康体操（1）	25
第2項 超健康体操（2）マッサージ体操の紹介	26
第3項 超健康体操（3）椅子に座って	29
第4項 超健康法（4）マット（片膝立て）	31
第5項 超健康法（5）マット・腕、肩、首の疲れがとれる	32
第6項 超健康法（6）マット・膝・足首	34

第7項	超健康法 (7) マット・腰	35
第8項	超健康法 (8) 心と体をつなぐ体操	37
第9項	超健康法 (9) 肩	40
第10項	超健康法 (10) 顔	42
第11項	超健康法 (11) 首	44
第12項	超健康法 (12) 椅子・根深い首の奥	45
第13項	カムナガラ (惟神) 超健康法	41
第14項	日常生活の中で行う超健康法 (1)	47
第15項	穢れと癒し・超健康法	48
第16項	超健康法 (13) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (脚)	50
第17項	超健康法 (14) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (マット腰2)	51
第18項	超健康法 (15) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (マット腰3)	53
第19項	超健康法 (16) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (マット腰4)	54
第20項	超健康法 (17) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (マット腰5)	55
第21項	超健康法 (18) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (椅子・前屈)	56
第22項	超健康法 (19) 「奉仕」のマッサージ体操	5
	9	
第23項	超健康法 (20) 「奉仕」のマッサージ体操	56
第24項	超健康法 (21) 全身をエネルギーで満たす	61
第25項	宇宙レベルの健康・トレガー・アプローチ	62

はじめに

3年間のブログをジャンル別に整理しました。ここに掲載するのは、「超健康法」の分です。わかりづらいところは手を加えて一部修正しました。

第1節 意識などの下準備

第1項 河野義（十全）さんの本から・〈つながり〉

投稿日 2015年3月26日

〈つながり〉

「他力と自力のつながり、それが神と人との関係からやがては宇宙天地と人間との真理的つながりともなっていく。」『人間全書第二集』（河野義著）

河野さんの本が手元に数冊あります。数十年ぶりに内容を見たのですが、いま私が行っている「かむながら」の生き方は、かなり河野さんの影響を受けているなど感じています。

〈つながりを妨げるのは知性〉

宇宙のすべての存在は、完全に独立したものではなく、目に見えるもの、見えないものでつながっています。それぞれ、個別に名前をつけたために、つながっていることを忘れてしまったのです。つながることで、宇宙、環境と一体化して、大きな力を発揮できるし、受け取ることができるのです。つながりを意識して、強化していきましょう。

第2項 筋肉の緊張が不調の原因になる

投稿日 2015年4月6日

〈服薬による筋肉硬化〉

私は20歳くらいのときから、慢性腎炎のドイツの新薬を5年間、3食後に服用し続けました。

その結果、慢性腎炎は、改善されないばかりか、薬害で体中の筋肉が癒着して、血液循環が悪くなり様々な支障が起きました。

〈代替医療の体験〉

慢性腎炎は腕のいい指圧の先生に治していただきましたが、筋肉の癒着は40年以上かけて、さまざまな代替医療のおかげで、最近ほぼ正常に近くなりました。

<仕事で起きる筋肉硬化>

ただ、仕事柄（仕出し業）、予約時間にまにあわせなければなりません。包丁を使って急いで切る作業が長時間続くという仕事で、長時間の筋肉の緊張があって、悪化の方向にすすむという環境でもありました。

私のような環境でなくても、現代社会は緊張の連続で、筋肉を硬化させてしまっています。

最近読んだ本にそのことが書いてありましたので、紹介します。

「筋肉の緊張は動きを制限し、印象を悪化させるばかりか、体調不良を引き起こす一因にもなります。

筋肉が緊張すると、骨格に偏った力が加わります。すると姿勢が歪み、内臓や神経、血管などが圧迫されます。

その結果、血液やリンパ液の循環が滞るため、一部の組織に新鮮な酸素や栄養が行き渡らず、老廃物ばかりが溜るといったことが起こります。

するとその組織の機能が低下し、ひいては内蔵など大事な器官の不調を招くことにもなってしまいます。

もちろん骨格や筋肉そのものにもダメージを与えます。首や肩の緊張は四十肩の原因になるうえ、頭の血の巡りを悪化させてしまったりします。」
（『システムブリージング』北川貴英著）

<つながり力を回復する方法>

この本では呼吸によって筋肉をリラックスさせる方法を説明しています。

私も呼吸を利用していますが、その他に、「かむながら」の生き方で、エネルギーをもらいながら、筋肉だけでなく、すべての感覚器官をリラックスさせています。

第3項 「神の王国」と「かむながら」

投稿日 2015年4月7日

<イエスのことば>

『禁じられた福音書』（エレヌ・ベイケルス著）の中で、

『トマスの福音書』に書いてあるイエスの言葉が紹介されていました。

神の王国が到来するという期待を退けた後、『トマス』のイエスは次のように宣言します。

「神の王国はあなた方の中にある。そしてそれはあなた方の外にある。あなた方があなた方自身を知るときに、その時あなた方は知られるであろう。

そしてあなた方は知るであろう、あなた方が生ける父の子らであることを。

しかし、あなた方があなた方自身を知らないなら、あなた方は貧困にある。そして、あなた方は実際に貧困である。」

<かむながら・つながれば豊かに生きられる>

私はこれを読んで驚きました。私の「かむながら」の生き方そのものを書いてあると。

イエスの言葉を私の「かむながら」の生き方で書き換えると次のようになります。

「根源神が宇宙をつくられたとき、全て根源神とつながった状態で作られた。

だから、根源神の世界（王国）はあなた方の中にある。そしてあなた方の外（あなた方をとりまく宇宙のすべての存在）にある。

あなた方があなた方自身、すなわち根源神につながっているあなた方を知る時に、そのとき、根源神はあなた方を特別に意識する。

そしてあなた方は知るであろう。あなた方が根源神とつながって作られた根源神の子供たちであることを。

そして、根源神とつながったすべての存在と助け合い、喜びあいながら豊かに暮らすでしょう。

しかし、あなた方がそのことを知らないままなら、あなた方は貧困である。すなわち、他の存在達と協力し合いながら喜びに生きる意識がなく、心は貧困である。協力の行動がとれないから、現実に貧困である。」

第4項 身体も精神も本来の姿にもどしませんか？

投稿日 2015年4月11日



<身体も精神も本来の姿にもどしませんか？>

あなたはまっすぐ立てますか？

私はまっすぐ立てませんでした。

体の機能が相当狂っていたのです。

ヨガ、ストレッチ、指圧、針などで相当改善されました。

私達は、精神も身体も多かれ少なかれ狂っています。

精神も身体も、本来の姿にもどる努力をはじめませんか？

第5項 不老長寿の松葉エキス

投稿日 2015年4月14日

久々に遅い朝でした。表が明るくなっていたので、雨戸を開けて庭の元気な松の木を見ました。植木屋さんが入る前に、来月末には、剪定し始めるのかなと思ったら、松葉エキスを思い出しました。毎年、剪定した松葉でエキスをとって、冷凍してあるのですが、冬場の仕事の忙しさと、体調がよくなったことですっかり忘れていました。

そういえば、脳の働きが悪くなっているかな。さっそく、朝の野菜ジュースにブレンドして飲みました。松葉の素晴らしい効能については、以下にインターネットの記事を紹介しておきます。



「脳梗塞の後遺症に松葉が驚異的効能がある・・・と知って驚いた。

きっかけは『民間茶薬効事典』（農文協）を執筆したことによる。古来、中国では「仙人は松を常食していた」と伝えられる。山伏も松葉を噛み噛み、峻険な峰を踏破した。中国の漢方書『本草綱目』には「松葉」は「毛髪を生じ、5歳を安んじ、中（胃）を守り、長寿を保つ」と明記。

さらに「強壯になり、歯を固め、耳目をよ-する」とある。「久しく服すれば、身軽く不老延年す」とは心強い。さらに医療古典書『千金方』には「脳卒中の後遺症を治す」とある。

つまり「3年の中風（脳卒中の後遺症）には、松葉一斤を細かく切り、酒一斗で三升に煮取って頓服（服用）する。汗が出てたちどころに治る」とは素晴らしい。日本でも古くから「松葉は中風に効く」と朝、御飯を食べるとき松葉を一本をよく噛んで食べる風習が各地であった・・・という。それが「青臭い」などの理由で廃れてしまった。それに伴う食の”近代化”で、夥しい難病、奇病が蔓延しているのも、なんとも皮肉ではないか。

『和漢薬草宝典』には「松葉を煎じて冷やし、その汁にてウガイすれば歯痛が止まる。松葉の煎じ汁に塩を加えて口に含めば、歯茎が腫れて痛むのを治す。松葉を食すると強壯剤となる」とある。」（ブログから紹介）

<庭に松がある家>

昔、庭に松のある家は結構あったと記憶しています。竹、梅も植えられていて、松竹梅はめでたいからだと思っていましたが、健康のために植えていたのでしょうか。竹藪ではものが腐らないといいますがし、梅干しは1日1個食べれば体に良いといえます。

第5項 大阪府八尾市恩智・西町健康体操

投稿日 2015年4月15日

<町会の健康体操教室>

私の仕事場がある大阪府八尾市恩智の西町町会は、親睦を兼ねていくつかのクラブを運営していますが、昨年からは、熟年者のための健康体操も始めました。現在10名位のメンバーです。今日は8名で楽しく過ごしました。半年ぐらいなのに、みなさんすごい進歩です。

前屈で30cm以上、床との距離があった人の2人が床についています。今日2人目が生まれました。メタボの人の体重も減っています。ただし、けっしてムリはしないようにというのが、基本方針です。

毎回、ストレッチを中心として、床、椅子、立姿勢の3種類の運動を2時から1時間します。

奉仕していただいている恩智地元のインストラクターの方は毎週でもいいとおっしゃっているのですが、世話をさせていただいている私の都合で、月2回しかできていません。

ほかに世話ができる人が現れたら、もっと回数を増やしたいと思います。何回になっても会費は月500円です。

<人の体と健康管理>

人の体を思うとき、このような複雑な体が100年近くも維持されることに驚きを感じます。このような体を与えられた奇蹟に感謝して、せめて自分ができる範囲で大切に維持管理させていただこうと思いますね。



第7項 大飢饉・疫病(1181年)の克服とゾーン体験

投稿日 2016年8月27日

<肉体をおびやかす環境を乗り越えて>

引き続き、『日本生活文化史3・日本の生活の基点・平安・鎌倉』（編集委員代表武者小路穰）から紹介します。

<大飢饉>

「大火の被害がほぼおさまったころ、1181年から翌年にかけて、またまた都市の住人たちに大きな災厄が襲った。大飢饉である。日本は水田耕作が農業の中心であるから、少しひでりが続けばすぐに飢饉となる。しかも飢饉は農民

ばかりでなく、農業生産から離れて暮らしている都市の住人たちにも重々しくのしかかってくる。ふたたび『方丈記』によってそのありさまをみよう。

1180年、ひでりや洪水などがあいつぎ、国々の民は自分の故郷を捨てて他郷にさまよい、都の人びとはありとあらゆる財物を食料に代えようとするが、ふりむく人もなかった。朝廷でもいろんな祈祷がおこなわれたりしたがききめはなかった。（中略）

あくる年、なんとか飢饉はおさまるかと思われたが、あまつさえそこに疫病が加わった。相当な身分にある人びとさえ家々をたずねて物を乞うた。また歩くかと思えば倒れ、ふれふしたかと思うともう死んでいる。路々に飢え死んだ人びとは数限りもなかった。それをとりかたづける人もなく、死臭に満ち、腐敗していった。

日常の生活に欠かせない薪さえつきてしまい、生活のなりゆかぬ人びとは自分の家を壊して薪に売った。市で売られた薪の中には赤く塗ったものや金箔のついたものなどもあって、寺社や貴族さえもがその建物を壊して売るというありさまであった。愛する妻や夫を持った人は、愛する人のことを考えて自分はろくに食もとらず、先に死んでいく。親子にしても、親は子に食をゆずって先に死んでいった。母の命がつきたのを知らずにひたすら母親の乳首を吸い続ける乳児も巷にみられた。」

死臭の蔓延する中で残されたわずかな乳を求めて息を引き取った母親の乳首を吸い続ける乳児を一人でも救うことができる人はいたのでしょうか。このような途方もない災厄を乗り越え、その後人びとは進歩を続けてきました。このような祖先をもつからこそ、私が親から聞いた、食べ物がなく、町が焼夷弾で壊滅状態にされた第二次世界大戦のときも夢中で乗り切ることができたのです。人類はこのような苦難を乗り越えて確実に進歩してきたのです。

<肉体活動の頂点から霊的活動へ>

その時と比べものにもならない、いまの環境。天国と地獄の差があります。いまは、大火、飢饉や、疫病を克服する設備を調べ、当時から見れば天国に見える豊かな生活を送っています。肉体的な環境に満たされた新しい人類の歴史は、これから、霊的に豊かな人類を目指して進もうとしているように思われます。肉体活動の頂点を極めると、そこには霊的活動があるのが、今回でのオリンピックでも感じました。スポーツでは「ゾーン体験」と呼ばれて、この高い

霊的能力の世界を意識し始めています。4年後の東京オリンピックはこの「ゾーン体験」が当たり前になっているはず。楽しみですね。

第8項 ゾーン体験・霊操・ヨガ・座禅・瞑想

投稿日 2016年8月31日

<困ったと言ったら人間は知恵も分別も出なくなる>

竜馬はあるときに亀山社中を解散せざるをえないと判断して、陸奥陽之助につきのようにいった。

「『水夫火夫の賃金ははらえぬ。この先、払えるめども立たぬ』

『さすがの坂本さんも万策つきたとみえますな。私は天下に、こまらぬ男というのは長州の高杉晋作とわれわれの坂本竜馬だけだと思っていたが、これはちがったな』

『なんだ、そのこまらぬ男というのは』（中略）

『まるで雲に乗った孫悟空ですよ。雲から落ちて絶対絶命に立ちいたっても、ふたたび雲を呼んでまた三千世界を駆けめぐる。二千年来の英雄児ですな』（中略）

困った、といったとたん、人間は知恵も分別も出ないようになってしまう。

『そうなれば窮地が死地になる。活路がみいだされなくなる』というのが高杉の考えだった。

<窮地と死地>

『人間窮地におちいるのはよい。意外な方向に活路が見出せるからだ。しかし、死地におちいればそれでおしまいだ。だからおれは困ったの一言は吐かない』と、高杉は陸奥にもそう語っていたという。」『竜馬がゆく（7）』（司馬遼太郎著）

窮地や、剣道などで極地に立ったとき、人は宇宙の源につながり、知性を超えて霊性を呼び起こす。霊性が知性に働きかけることで意外な方向に活路が開ける。こういう体験をしてきた人類の子孫でさえ、私の時代には、すべてを知性

で乗り切ろうとしてきました。しかし、いよいよ、霊性が中心になる時代がきたと思うのです。

第9項 祈り・呼吸法・気

投稿日 2016年9月8日

<呼吸法・気の上に成り立つ日本文化>

日本文化の基礎となっているもの、それは「呼吸法」と「気」ではないでしょうか。初代神武天皇の東征のときから、天皇家がひきついできた祈りの心、それは人と人を含めた環境世界をつなぐ、「呼吸」と「気」によって支えられています。

たびたび起こる戦争によって生活が根本からひっくり返されるような環境が収束し、江戸時代のような安定した環境を200年余りも続けて、さまざまな文化が極地を目指す中で、「瞑想」とともに、剣道はもちろん、華道、茶道、能など、この「呼吸法」や、「気」が取り入れられ消化されてきました。気功というのはまさにそれを中心とした行といえます。

最近では、こうした「呼吸法」、「気」の働きをさまざまな言葉で表現します。先日紹介した「ゾーン」をはじめ、「メンタル術」「高いモチベーション」「ランナーズハイ」「フロー状態」「ブレイクスルー」等々。

<意中とつながる呼吸法>

私は宇宙とのつながりを容易につくれるのは、腹式呼吸だとかロングブレスと呼ばれる「呼吸法」ではないかと思っています。薬害で起きた筋肉癒着を完全に解消していない、」そしてもう少しで解消しそうな私だけの感覚かもしれませんが、私の体験している「呼吸法」を紹介しておきます。

腹式とか丹田呼吸と呼ばれる呼吸法より、さらに下の腰のあたり(尾てい骨)に呼吸をつなぐのです。かかと、足裏から指先まで暖かくなります。それで、環境と一体化する、入り込む、受け取る、与えるなどの意識を持つのです。このようにすれば大きなエネルギーを得て、人は本来の力を発揮できる。そのように感じています。あなたに同じような効果があるかわかりませんが、いちど試してみる価値はあると思います

<宇宙エネルギー・気>

「気の廻りがいい。気が充実している。気の量が多い。いい気を持っている。」

気とは、私たちが日常体感しているものです。私が経験した気は中国で2番目だと言われた中国の医者で気治療家のものです。手をかざすだけで気を送り、指圧を受けたような回復感がありました。こうした手のひらから出す気は、体の滞りや、気エネルギー不足の解消にも役立ちます。

フォトンベルトのおかげで、こうした「気」をより強く感じるようになり、人は相乗的にその能力を高めるようになるでしょう。日本の歴史は、外国からの技術や知識の導入で素晴らしい進歩を遂げてきたのですが、海という要塞を持ち、産業革命で大きな蒸気船がその要塞をくずしたときでも、鎖国という要塞のもと、世界の知識や技術をゆっくりと熟成して、最高の水準にまで高めることができたのですね。

このように恵まれた歴史を持つ私たち日本人が、フォトンベルトの影響下にどっぷりと入ったこの世の生き方を世界に示していく役割があるのではないのでしょうか。

<ゾーン体験>

いっぽう、「ゾーン」体験についてインターネットのウィキペディアを見てみましょう。

「ゾーン体験とは、スポーツ選手が、極度の集中状態にあり、他の嗜好や感情をわすれてしまうほど、競技に没頭しているような状態を体験する特殊な感情のことです。

単に調子がいい、とても集中している、というだけでなく、『心と体が完全に調和した無我の境地だった』『体が勝手に動き、苦痛を感じなかった』『試合をやっている自分を上空から眺めていた』など、選手にとって『なにか特別なことがあった』と感じさせるような感覚です。」

そしてゾーン体験に導くメンタルトレーニングを次のように紹介しています。まずレゾナンス (resonance) 呼吸、すなわち同調です。そして、ヨガ・座禅・瞑想です。自分の心に生じるストレスから離れ、宇宙に同調します。これらは

知性で教えることのできないもので、自分で体験するしかありません。先日紹介した「霊操」もそうです。

<宇宙と同調する>

この「ゾーン体験」と竜馬の話がどう関係があるのだと言われそうですが、知性で行き詰るときに、それであきらめてしまえばたしかに行き詰まります。しかし、宇宙に同調して霊性が働けば意外な方向に活路が開けます。ヨガ・座禅・瞑想・ゾーン体験・霊操もすべて宇宙に同調するということです。

『竜馬がゆく（7）』（司馬遼太郎著）に次のようなことが書かれています。

<私は宇宙の中にいますので>

幕府や藩にとらわれなくなった土佐藩の人が「私は地球の上にはいますので」ということばを流行らせた。

いまその地球がひとつになって動いています。これからは、「私は宇宙の中にいますので」ということばになるでしょう。宇宙の創造主につながり、創造主と同調して生きることで、無上の喜びを味わうでしょう。

第10項 官能・感応・生活瞑想第

投稿日 2016年9月9日

<神仏と強く結ばれる>

『官能仏教』（西山厚監修）に『日本霊異記』（景戒著）に書かれている説話を紹介していました。

「和泉国（大阪府南部）の山寺に吉祥天女さまの塑像（土で造られた像）がありました。ある在俗信者の男が、このお像に魅了されてしまったのです。男にとってはこの吉祥天女像は、仏像ではなく「女」でした。手に入れたい。触れたい。男は毎日六回の勤行の度に祈りました。

『この天女さまのような顔かたちの美しい女をわたしにお与えください』と。

ある夜のこと、男の夢に吉祥天女さまが現れたのです。男は愛欲をぶつけ吉祥天女さまを抱きました。明るる日、お像を見ると、なんと天衣の裳裾（もすそ）に白い不浄の染みが付いているではありませんか。

『わたしは天女さまに似ている女を求めたのに、かたじけなくも天女さま自らが交わってくださったとは…』

男は恥じ入り、誰にも語らず秘めごとになりました。しかしそれを覗（のぞ）き見ていた弟子が里人に触れ回ってしまったのです。里人たちが事の真相を確かめようと寺にやってきて、吉祥天女の裳裾に着いた白い染みをしかと見ました。男はもはや包み隠さず、一切を告白したということです。

この話のタイトルは『愛欲を生じ吉祥天女の像に恋ひ、感応して奇（めずら）しき表（しるし）を示す縁』といい、感応譚として語られています。感応とは、衆生の信心が神仏に通じ答えてくれること。吉祥天女さまは、仏教では邪淫として戒められるべき男の愛欲の情動さえも、その強く信じ祈る心に感じて応えてくださったのです。」

<先に神仏と強く結ばれないと邪淫は祓ない>

これは、「強く信じる心」が邪淫を超えたものとして紹介されています。邪淫を祓う前に、まず根本は神仏と強く結ばれることだと教えています。

<物質世界と僭像世界>

いまから数万年以上前に日本に住んでいた人類が残した古代科学の書カタカムナには、われわれが意識する「物質世界」の背後にその「物質世界」を作り出している僭像世界（多次元世界）があると書かれています。この多次元世界は、「アマ始元量」と呼ばれる究極粒子（この粒子はおよそ10のマイナス80乗センチメートルと推定している）およびその複合体でできている。

この僭像世界が宇宙の本質であり、その世界にはアマナ（創造主）が存在しています。

こんな宇宙観が数万年前に存在していたなんて驚きですね。前回のフォトンベルト通過のときにアトランティスやムー大陸が消えてしまっているのとの関係がありそうに感じます。前回は「僭像世界」から「物質世界」に重点が移る動きをしたようですが、こんどはカタカムナのいう物質の目には映らない「僭像世界」を意識することの重要な時代がくるのでしょう。

<つながる＝通じる>

『靈異記』記載の例をだしたように、かつての仏教の世界でも、まず仏と通じることが始めだと教えています。この例では、情欲という高いエネルギーで仏と通じることができたのですが、これからはフォトンベルトの高いエネルギーがアマナ（創造主）に通じることを助けてくれると思われます。

日常的にアマナ（創造主）の世界を瞑想することができるようになるので、私はこれを「生活瞑想」と名付けました。

第11項 合掌・突発性難聴・肩こり

投稿日 2017年2月7日

<突発性難聴>

今日、パートタイマーの御嬢さんが突発性難聴で入院していると聞いて、数年前のおせちのときに起こった私の突発性難聴のことを思い出しました。

「原因は腕の使い過ぎかもしれません。腕のマッサージをしてあげてください。薬だけでは治らないかもしれません。」

私の失敗を思い出して助言しました。私の場合は三分の二まで回復しましたが、その後3年たっても改善しません。1年あまり前にマッサージを受けた時に、首の後ろの異常を指摘されました。筋肉が脛骨にペタッとくっついてしまっているのです。いま、ようやく、弾力を持ち始めましたが、まだ普通の人が凝っている状態です。さらなる努力が必要です。

あなたはパソコンや、計算機を打つ時にキーボードに過剰な力を加えていませんか。私はいつのまにか全身固まりながら力を入れて打っていたのです。肩が凝っているから自然と力が入ってしまうのです。コントロールできない状態になっていたのです。キーボードからの反動を受けますので、さらに肩を凝らすことになります。

<合掌から学ぶもの>

いま、キーボードは軽く操作できるようになっています。わたしはおかげで素晴らしいことを学ぶことができました。皆様にもお教えさせていただきます。

それは「合掌」です。座禅や宗教で行う「合掌」。あれを正しく行うのです。左手が右手に触れる。左手から気が発せられます。右手がその「気」を感じます。こんどは右手から左手を触りに行って左手に触れます。同様に左手でその気を感じます。実に何でもない合掌が実は宇宙と一体化する基本なのです。手を合わせるのですが、ギュッと押さえつけるのではなく、気を感じながら合わせるのがコツです。

こんどは、生活のさまざまな場面で、これを手とキーボード、足と地面、手とペン、絵筆と紙、私の仕事なら手と包丁と切る対象などと、環境と気のやり取りをするのです。ここに調和があります。一体感が生じます。触れる対象と一体化するので反動・ストレスがなくなります。

私はいままで合掌の意味が分からなかったのですが、合掌というのは宇宙・環境との一体化の基本行為だったのですね。

第12項 超健康法・惟神（かむながら）の道1「全意識」

投稿日 2017年6月26日

『神社の秘密』（羽賀ヒカル著）に私の行っている超健康法＝「惟神（かむながら）の道」のことが書いてあったので紹介します。

<無意識へのアプローチ方法は？>

「『大道廃れて仁義あり』《「老子」18章》という言葉があります。人の道理が自然におこなわれていた昔は、仁義という人為的な道徳は必要なかった。世の道理が失われたから、道徳をことさらに唱える必要が生じた、という意味です。

日本ではこれを惟神の道と申します。神の心のままで人為を加えないさま（真実・まこと・飾らない情）をつらぬく道のことです。

惟神の道には、いろいろな宗教が説くような、教えらしい教えは、ほとんど存在しません。なぜ存在しないのかといえば、この日本において、人はもともと神だからです（もちろん、外国人も神です）。私は、惟神の道に目覚めてさえいれば、人為的な宗教の教えも、セミナーも、必要ないと思います。

さて。無意識（私は「全意識」と呼んでいます）は、最もディープ（忿召・奥深い）な領域です。だから、どれだけ顕在意識、潜在意識を変えようとしても、無意識からの応援がなかったら、人生（運命）は変わりません。しかし、

無意識へのアプローチ（働きかけ・接近のしかた）について書かれている本は、ほとんど存在しません。」

<無意識（全意識）へのアプローチ方法を紹介します>

ここでは羽賀ヒカルさんは、神社に祭られているのは人神（ひとがみ＝地上で生活した人が神として祀られている）だと明言されています。神社は、人類の祖先を神として祀っているのです。私は人類、いや宇宙の創造者までさかのぼって意識しています。そこまでいけば、羽賀さんのいう「無意識にアプローチする」、単純明解な方法があります。紹介します。私はその無意識のことを「全意識」と呼んでいます。

<「全意識」へのアプローチ方法>

1. 爆笑寸前のおなかを意識し、そこに熱いエネルギーを感じます。
 2. 「やるぞ」という気持ちになったときのように、はらわたを上を引き上げます。
 3. そのエネルギーを体中にまわし、全身をその喜びのエネルギーで満たします。
- 以上です。

「え？ え？ どういうこと？」

あなたの動転が目に見えます。順を追って少しずつ紹介したいと思います。
(続く)

第13項 超健康法・惟神（かむながら）の道2

投稿日 2017年6月27日

<他の宗教と違ってなぜ経典がない？>

惟神（かむながら）の道がなぜ経典がないのか、それは本来の姿であって、ただそこに戻るだけだからです。人は本来でないものに振り回されてエネルギーを失ってきました。そして、今日、人はその状態が人の普通の状態だと認識するようになってしまったのです。

<「生活瞑想」という形で>

もともと宇宙に遍満する創造神との関係ですから、創造神が何を望んで宇宙を、そして人類を創られたのか、「人は何をすべきなのか、そして私は何をすべきなのか」を長きに渡って偉人や哲学者がそう質問してきました。いま、その答えを知って新しい時代の扉が開かれつつあります。

日常生活の中で常に創造神を意識して今を生きる。これを私は「生活瞑想」と呼んでいます。

＜喜びに包まれて創造神に奉仕する＞

「人は何をすべきなのか」の答えは「喜びに包まれて、創造神に奉仕する」ことです。そのために人がつくられたのですから。前回お知らせした方法で喜びのエネルギーを確保できたら、それは創造神につながっていることを意味します。その状態で日常生活を送り、今、何をすべきかを察知します。それにしたがって日常を生きる。それが今の時代の「惟神（かむながら）の道」、私が推奨する超健康法なのです。

神という字を使っても宇宙の姿そのものなので、宗教ではありません。私は人の健康の追求という視点からここにたどり着きました。（続く）

第13項 超健康法・惟神（かむながら）の道3

＜喜びにあふれた人々をつくる＞

創造神が宇宙の最高傑作である人間をつくるなら、創造神のエネルギーである「喜びと愛」に満たされたものをつくるだろうということは納得できます。そして、その存在にそのエネルギーを使って宇宙を喜びに満ちたところにさせるだろうというのも、「がってん」です。

そして多くの人々にそれぞれの役割を与えて、素晴らしい宇宙の形成に携わらせるだろうというのも理解できます。

＜変化する宇宙＞

絶えず変化させることで、進歩の機会を与えているのも創造神のなせるわざなのでしよう。超健康法＝惟神（かむながら）の道は、もう一つのポイントがあります。それは常

に根源のよろこびのエネルギーにつながり続けることです。変化する宇宙は、今、次の宇宙の姿をつくります。

＜今であって過去ではないのです＞

仏教では過去の行いが未来を作るといように教えていますが、正確には過去ではなく今なのです。今の行動、意識が次の今をつくっていくのです。だから「惟神（かむながら）」は絶えず万物、万事に神を見て、今を行動するのです。「超健康法」も同じです。

＜それは難しすぎて実行不可能です＞

どの今も神を見、神を意識するなんて出来るはずがない。そう思われるに違いないと思います。しかし、考えないで行ってみてください。それが本来なのに、いま本来でないことをしています。その方が難しいことではないですか。神を見る、神を意識するといっても、喜びのエネルギーを万物や、自分の内に感じて意識するというだけです。

＜喜びに浸っていることこそ楽で楽しい＞

やってみれば「喜びに浸っている」ことが、どれだけらくで楽しく生きれるか分かります。やるべきことが見えてきて、それを助けてくれる環境が起こってくる。これまでと比べたら信じられないような変化が起きてきます。この状態から離れる気が起こらなくなる。これが真実です。いま、世界はそれに戻る、本来の姿に戻る時期にきています。だから必ずできます。(続く)

第14項 超健康法・惟神（かむながら）の道4

投稿日 2017年6月30日

＜体や宇宙にエネルギーを感じ、操作するのは気功ではないか？＞

体の中や、動物・植物・鉱物などの諸存在や、宇宙空間に気（エネルギー）を感じて、それをコントロールするというのは気功ではないのですかという人もあると思います。私も気功を少し体験しました。また中国で2番目という医師の気功治療を受け、その方法を教わったこともあります。

確かに、私の「超健康法」はこれらの体験によってできたことは確かです。

<気功、ヨガの達人も「全意識」まで達する>

気功というのは、一般には気（エネルギー）の操作です。しかし、気功、禅、ヨガなど、どの道も極めれば宇宙の源まで到達します。意識が源の意識に到達するのです。仏教も意識を「八識」に分け、その一番奥を「阿頼耶識（あらやしき）」と呼んでいます。源の意識です。気功や、ヨガを極めて全意識にまで到達した人たちは禅と同様、意識を制御して源の存在につながります。

健康も本来の「元気」をめざせば、源の存在に意識、エネルギーをつないで元から調整しなければなりません。気功、ヨガは極めた人が到達する世界ですが、超健康法は最初から源の存在につながる意識を持ちます。（続く）

第15項 超健康法・惟神（かむながら）の道5

投稿日 2017年7月1日

それでは初心者用体操タイプの「全意識」へのアプローチを紹介します。超健康法・惟神（かむながら）の道1で紹介したことを腕の動作つきで行います。

<喜びのエネルギーを起こす>

1. まず、全身の力は抜いて、まっすぐに立ちます。足幅は腰幅くらいに開きます。爆笑寸前のおなかを意識し、そこに熱いエネルギーを感じます。そのエネルギーを意識し、その部分（丹田）を両手で包みます。

<やるぞという気持ちでそのエネルギーを体に充満させる>

2. 「やるぞ」という気持ちになったときのように、はらわたを上を引き上げます。その引き上げと同時に体の中心線に沿ってエネルギーとともに手を引き上げて胸の前、喉、眉間、頭頂へと誘導するような形で移動し、腕を伸ばしきったら拳をつくり、足の指も同調させて、「やるぞ」意識をつくります。その後、腕はのばしたまま、体側を下して、おなかにもどり、全身をその喜びのエネルギーで満たし、エネルギーが全身にまわるのを味わいます。

3. 1から繰り返します。

<周りと一体化する>

4、 何度か繰り返したら、まわりの景色に意識を当てて、その景色の中に同じエネルギーを感じます。体操を始める前と、景色が違って見えることに気付いてください。景色との一体感を味わいます。

<生活瞑想>

5. 超健康法は、この一体感の意識を保ちながら、あらゆる日常生活を送るので別名、「生活瞑想」とも呼んでいます。この状態では体中の緊張はなくなり、必要な筋肉だけが働きます。心も喜びのエネルギーに満たされていますので、心身ともに疲れが最少になります。

<意識だけでこの状態をつくる>

慣れてくると、体操をしなくても意識だけでこの状態が作れるようになります。

以上、超健康法・惟神（かむながら）の道の基本を紹介させていただきました。ぜひお試してください。いままで味わったことのない、心底からの健康を味わっていただけます。（続く）

第16項 超健康法・惟神（かむながら）の道6生活瞑想「全意識」

投稿日 2017年7月2日

<生活瞑想とは>

瞑想は座禅を組んで雑念を入らないような環境の中で精神統一します。それなのに、生活の中、雑念の真っ只中で瞑想するなんてとんでもない。できるわけがない。まず、そう思われると思います。

しかし、超健康法・惟神（かむながら）の「全意識」につながる方法では、生活そのものが瞑想です。意識は、日常生活をしていても、宇宙の源につながっていて、生活のどの場面にも執着せず、客観的にながめています。知性で考えようとせず、筋肉も姿勢を保つ、必要な運動に伴う最小限の筋肉以外はすべて弛緩した状態です。丹田に生じる喜びのエネルギーで体全体を充満させて常に瞑想の極致にあります。

<客観的に自分とその環境を眺めていますから、ほとんど緊張はありません>

知性に執着しますと、絶えず緊張の連続です。どんなに知性を働かせたところで、その限られた、一面的な情報の上でどんなに緊張して判断しても、その判断は不完全です。

しかし、超健康法・惟神（かむながら）の「全意識」につながれば、その直感
は思いもかけない道を開いてくれますし、常に柔軟な判断に導いてくれます。
それに伴って、体にも緊張はほとんど起こりません。疲れも少なくなります。

<わざわざ時間をつくる必要がありません>

成功するためとか、健康のためとかで、いま、瞑想がブームになっているよう
ですが、わざわざ時間や場所を準備する必要がありません。超健康法・惟神
（かむながら）では、すべての場所、全ての時間が瞑想なのですから。（続
く）

第18項超健康法・惟神（かむながら）の道7

投稿日 2017年7月3日

<「かむながら」とは何ですか>

この超健康法、別名惟神（かむながら）の道は、見慣れない漢字だし、いまひ
とつ意味がわからないという指摘をいただきました。

ごめんなさい。羽賀ヒカルさんの本にそのめずらしい名前がでていたものだから
つい気軽に使ってしまった。私にとっては「かむながら」は身近な名前
なのですが、世間ではめったにお目にかからないものであることを忘れていま
した。

<「無意識」とは何ですか>

この指摘も同じです。私は「全意識」と呼んでいますが、羽賀さんはその「全
意識」のことを無意識という言葉で表現されていたので、つい、その方が一般
的な言葉だと判断して、それなら説明しなくても済むので、この言葉を使って
しまいました。しかし、超健康法の実践という立場からは「全意識」という言
葉を使用したほうがかえってわかりやすいことに気付きました。

「全意識」というのは、宇宙の全てに偏在している意識のことです。宇宙創造
主の意識と表現してもいいと思います。私の造語なので、慣れるまでは抵抗が
ありますが、超健康法の実践には理解しやすい言葉なので以降、この言葉に変
更させていただきます。

<「かむながら」とは？>

「かむながら」とは、日本で古来から伝わる神道のひとつで、森羅万象の中に
神の存在を意識して生きる生き方です。私があるグループでこの話をしたとき
に、ある女性の方のおじさんがその生き方をされていて、そのグループには大企

業の社長をしていた方もいたと聞きました。最近、全てのメンバーが亡くなられてしまったそうです。その方たちが持っていた霊能力のことも聞きましたが、私にはそういうものはありません。

このような人のつながりもなく、私が「かむながら」をひきついだのは、これからは「かむながら」が霊能力に偏ったことよりも、「本来の姿に戻す」ことに重点を置いたものにするためだったのではないかと感じています。

第18項 超健康法・惟神（かむながら）の道8 マッサージ1

投稿日 2017年7月6日

<まず体を知る>

超健康の基礎を理解していただいたら、いよいよ効果の高い実践です。体のメンテナンスの第一歩はマッサージです。私もそうでしたが、ほとんどの人が自分の体を知っているようで実はほとんど知りません。

まず体を知ること、まず超健康の成果が体で感じられることのために、「かむながらマッサージ」のやり方を紹介します。

<かむながら呼吸>

超健康法・惟神（かむながら）の道5で紹介した初心者用体操タイプの無意識へのアプローチを行います。

意識は「全意識」になっていますから、呼吸も「全意識」で行うことになります。吸う呼吸で宇宙空間からエネルギーを取り込みます。一瞬留めます。留めるときは力を入れなくて自然に行います。ゆっくりと吐き出します。

空気の呼吸は意識しなくてもできますので、エネルギーの呼吸を意識します。

<マッサージ>

1. 全身の状態を知る。

手や足を使って、体の全体をさわりながら、筋肉の硬直状態（コリ）を知ります。自分の体のことは知っているようで、実はあまり知っていないのが普通です。まず手で触れて体を知ります。

2. 重点マッサージをする

全身の硬直状態が分かったら、全体の時間配分を考えて、各場所を重点マッサージして弛めます。慣れたら順番も分かってきます。バランスが大事なので調整しながら行います。コリがひどいところは指で軽く押さえて（範囲が広ければ手のひらをあてて）、かむながらの基本を繰り返しながら2分間続けます。弛んできたらほぐします。途中でほぐしを入れてもかまいません。（2分というのは、数を数えてはかります。時計を見て1秒ごとに数えて覚えます。多少のずれは気にしません。）

<動かしながらマッサージ>

体は全てつながっているものですから、部分に区切って考えてはいけません。肩・腰・脚・腕など別々のコリだと考えるのは間違いです。お互いに関連があります。その点では体を動かしながら行うマッサージは効果があります。肩の治療は腰の治療も必要という場合もありますし、肩だけの治療でも肩の一部に手や指を当てながら肩全体、腕を動かしながら行うマッサージも効果が期待できます。

首の治療、足首の治療などどの部分の治療も同じ考え方で行います。

<意識だけでもできる>

超健康法の基本を行った上でのマッサージの効果を実感していただいたら、毎日、少しの時間でも見つけて、どこでもマッサージを続けてください。人前でできないときとか、体を動かさないときは、意識だけでもできるようになります。慣れるまではわずかな体の動きも伴いますが、徐々に動きが少なくなってきました。膝を傷め人や、骨折などで体が動かさない人にもお勧めです。

（続く）

超健康法・惟神（かむながら）の道9 マッサージ2

投稿日 2017年7月7日

<振動マッサージ>

気功にスワイショというのがあります。脱力しながら腕を振り続けるものです。これを<動かしながらマッサージ>で行います。人の体も宇宙の全ての物質もエネルギーで出来ています。エネルギーは振動です。振動でエネルギーと共鳴して元に戻ることができます。元の「元気」になるのです。

もちろん「動かしながらマッサージ」同様、「超健康の基本」を意識して行います。

1. 椅子に座って膝から先を振ります。水平まで振り上げ、自然に下します。これを繰り返します。手は膝にあてます。目安時間は30秒です。

2. 立位で（まっすぐ立って）、片手で壁に手を添えて立位を保ちなが脚を前後に振り続けます（ラクに立位が保てる人は手を添える必要はありません）。一応の目安時間は2分です。振っている腰に手のひらを当てます。

反対側の脚も同様に行います。

3. 立位で前後、前は肘（ひじ）が曲がるまで振り上げます。反対側の手の平を肩にあてておきます。意識は肩だけではなく体全体です。連動してわずかに動く筋肉を感じます。1分続けます。

4. 今度は、腕の振りは前は振り上げず、前後ともに地面と並行の位置までに行います。2分続けます。頭から足裏まで意識します。できる人は「全意識」で行ってください。

反対側の腕も同様に行います。

5. 立位で両手のひらを腰にあて、腰を回します。足裏から頭まで、脱力しながら味わいます。円運動も振動の一つの形態です。左右、方向を変えて2分ずつ行います。（続く）

超健康法・惟神（かむながら）の道10

投稿日 2017年7月8日

<超健康法・惟神（かむながら）の道5の「爆笑寸前のおなか」がよくわかりません。>

「爆笑寸前のおなかには喜びのエネルギーが起こらないのですが」と言われました。ひとによってちがうのですね。理解しやすいように体操のかたちで説明したのですが、かえって分かりにくくしたみたいですね。ごめんなさい。私は意識で丹田に喜びのエネルギーをつくり出します。どのような方法でも構いませんから、丹田に喜びのエネルギーをつくっていただいたらいいのです。

また、手の動きをつけなくてできる人は意識だけで行ってください。分かりやすいようにと配慮したのですが、できる人は意識だけで行ってください。全て、手を使わない方が本来のものであります。

<喜びと愛でセット>

宇宙の源のエネルギーは「喜び」と「愛」のエネルギーだといいましたが、この2つでセットです。与え続ける「愛」があつてこそ受け続ける「喜び」があります。まわりに愛を与えてこそ、喜びが維持されます。

<「愛」のエネルギーを「全意識」に送り続ける>

「喜び」に満たされると同時に、「全意識」に愛のエネルギーを送り続けます。これは周りの全てに「愛」のエネルギーを送るという意味です。これで初めて「全意識」との一体化が実現し、「全意識」と同調できます。「超健康」を仲間たちに与え続けるのです。

<かむながら応援団>

第1項 超健康体操 (1)

投稿日 2017年9月11日

(前回より続く)

<私の体験>

「私が50年もかけて自分の体を元の体に戻そうとあらゆる努力をしてきたと言うことを知っているかな。」

「いや、いつも元気そうだけど。」

「50年前私が東京から帰ってきたとき、隣の方は、隣の兄ちゃんいつ死ぬかなと思ったらしい。」やせて青白く皮膚から粉が噴いたような、かさかさした肌をしていた。その時私は気づいてなかったのだけど筋肉が硬直してしまっていて、血行は極めて悪くなっていた。持っているものを落としてしまったり、直前の記憶を無くしたり、くずしたバランスを回復できなくて、はしごから落ちたり、一日に一握りの玄米の粉だけしか食べられないという日もあった。その後指圧、鍼灸、気功、ヨガ、温泉などで、少しずつ回復していった。」

「そんなことがあったのか。知らなかった。」

「数年前、すっかり回復していると確信していたが、突発性難聴になって指圧治療を受けた時に、50年たった今、まだ奥のほうに一般の人には見られない筋肉の癒着が残っていることを告げられた。この奥の癒着については過去に受けたあらゆる治療法で効果が見られない。そこでカムナガラの生き方で50年間の集大成ともいえるマッサージ体操をやり始めたんだ。紹介するよ。」

<つながりを強化する「マッサージ体操」>

「カムナガラマッサージ体操と普通のマッサージ体操はちがうのか？」

「うん、違う。見ただけでは気づかないかもしれないが、つながりを中心に行うところが全く違うものといえる。」

「つながり？何それ。」

「意識だよ。体の内側も頭の頂点から、足の裏、足先まで全てつながっている。腰と肩、首は別々のものではない。そして、環境ともつながっている。」

「環境とつながっているって？」

「そう、環境ともつながっている。気功はまわりに存在する気を取り入れるし、体は重力と無関係ではおれない。実際に、人は呼吸によって空気を入れたり出したりしている。食事をし、排便をする。」

「ふだん、あまり意識しないけど確かにそうだね。」

「で、どんなことをするのかな。」

(次回に続く)

「超健康」を仲間たちに与えることこそ、自分も周りも超健康になり、楽しい喜びにあふれた人生になるのです。理解していただいた人はぜひ、周辺の人たちと共に、「超健康」の人生を送って下さい。そういう意味で私と共に「超健康」をめざす人たちを「かむながら応援団」と呼んでいます。これで「超健康法・惟神（かむながら）の道」（1～10）シリーズをいったん終わらせていただきます。

超健康体操（2）マッサージ体操の紹介

投稿日 2017年9月12日

(前回より続く)

<超健康のマッサージ体操>

「超健康のマッサージ体操には普通のマッサージや、体操とかなり違ったものがあるんだ。」

「え、ヨガのポーズみたいなのにはできないよ。」

「いや、難しいポーズはないよ。だから見た目は同じように見えると思うよ。」

「良かった。僕は、ポーズは苦手だ。」

<体全体をつなげて動かす>

「体全体を動かす、言葉を変えれば全筋肉を動かすということがその違いかな。」

「ふつう、体操といえば、腕とか脚とか腰を動かすイメージだけど、全身を動かす？」

「そう、体は全てつながっているんだ。だから、超健康のマッサージ体操は、筋肉や、各部位のつながりを意識しながら、マッサージ、体操をするのだ。」

<体を内側からマッサージする>

「それは、体を内側からマッサージするという意味があるのだよ。」

「内側からマッサージ？」

「そう、その感覚を味わうことがポイント。だからゆっくり味わいながら動かすことが大事なのだ。また、体の全体を意識することで体全身の各部位のつながりを高める。さらにもう一つ、体の奥からのつながりも高めるようにする。それが一般のマッサージとの大きな違いだと思う。」

「内側からマッサージするなんて言われると、ドキッとした。でもまだ半分くらいしか分かっていない。奥からのつながりというのも分かりづらい。」

<マッサージ体操のポイント>

「それでは、マッサージ体操のポイントを言います。1つは体全体を動かすことが基本になります。次に体の内側から沸き起こるキラキラ輝くエネルギーを感じながら行うこと。

体の奥からエネルギーを起こさせる。それを体中に行き渡らせ、外のオーラまで輝かせる。そういう気持ちです。また体を1部分だけ動かす運動はできるだけ避けて、体全体の運動でマッサージすると言う意識が大事。」

「オーラってよく聞くけど、分からない。」

「僕も針治療で体験したのだけど、体の外側を覆っているもので、針が入った瞬間に白っぽい半透明の色でくっきりと見えた体験がある。普段は光のようなものとして見えるが、攻撃的な憑依霊と対面したときは、全身が覆われた感じがした。それもオーラに含まれるのかどうかはわからないが、ここでは肉体の外側を覆っている気体のようなものと思えばいい。」

「まあ、なんとなく。体から出ている光のようなものととらえていいかな？」

「うん。そんなものだろう。知性で全て理解する必要はない。」

<マッサージしたいところに手を導く>

「一般のマッサージと違ってマッサージしたいところへ体全体を使って手足を導くのがこのマッサージ体操の特徴といえるだろう。マッサージ屋さんでは自分の体はじっとしたまま施術師の手や体が動くのだけど、自分でするマッサージ体操はマッサージしたい所へ体を動かして、使用する手や足を導いてコントロールする。また笑顔で行うこと。笑顔は体全体を弛める。弛めた状態で体を動かすとその効果は高まる」

「意識が大事なことは分かったので、具体的にどういうことをするのか教えてくれるかな。」

(次回に続く)

第3項 超健康体操（3）椅子に座って

投稿日 2017年9月14日

（前回から続く）

<意識を調える>

「マッサージ体操は、見た目は普通のヨガ、ストレッチ、体操と変わらないのだけれど、意識が大事なんだ。」

「うん、わかった。」

<椅子にすわってするマッサージ体操>

「マッサージ体操を始める前に椅子に座った状態でまず、精神統一をする。姿勢はまっすぐにして、頭が上から引っ張り上げられていると言うような意識だ。」

気持ちは『さあやるぞ』と言うような姿勢で、鼻の奥がやる気で熱くなって、腹は引っ込み、みぞおちは上にあがり、丹田に意識が集中させる。呼吸はゆったりしておく。」

「みぞおちが上にあがるというのが分からないな。」

「いいよ、そのうちわかるようになるから、腹をひっこませるだけでいい。」

「わかった。」

「この時、意識は『大生命』につながる全意識だ。すべてを意識する状態を続け、1点にだけ意識を集中すると言うようなことをできるだけさけるようにする。」

「むずかしいな。」

「そう、慣れるまで、こんなことが難しい。」

「椅子に座って腎臓の後に両手をあて上半身がまっすぐ立つことを助けてあげる。」

体の前で掌を上に向けて手を組む。肘を横に伸ばす。その手を体の前で、頭頂に向かって上げていき、途中で返して、頭頂にすれば、手の甲の方を頭頂のほう

に向け、手のひらを天に向ける。こんどは、体の前を途中で返して丹田までおろす。再び頭頂にあげる。これを繰り返す。」

「何回ぐらい？」

「上体が安定してまっすぐ立つようになれば3回でもいいし、思うようにならなければ、30回でもいい。」



「一応、ひとつおりの基本を説明するけれど、1回ではうまくいかないと思うよ。とくに、説明を受けているときにそちらに集中してしまうから、『全意識』は消えてしまうね。それが普通だから、最初はそれほど気にせずにやればいい。」

「そうさせてもらうよ。あれもこれも同時にしなければいけないとなると、パニックになってしまう。」

「まず、椅子に真っ直ぐ座る。精神統一をして『全意識』になる。そのまま、上半身は伸ばしたまま手を膝（ひざ）に置く。脚の内側と両足の指先に気を入れる。これがスタートだ。」

「うん、OKだよ。」

「手は上体の傾斜に応じて、脚の側面をすべらせながら膝、足首を通して、指先にまでいくのだが、背中まっすぐのぼしたまま、頭頂が引っ張られていく

ような感じで前へ倒していく。指先までいったら、小指から親指まで移る。今度は背筋上体をまっすぐ伸ばしたまま上体を起こしながら足の内側を上へ移動しながらさする。」

第4項 超健康法（4）マット（片膝立て）

投稿日 2017年9月16日

（前回より続く）

<朝、目覚めた時に蒲団の中で>

「生命体の機能のひとつに、夜寝ているうちに、疲れをリセットしてくれるという不思議なものがある。それでも十分回復しきれないところをマッサージ体操で疲れをとるのが、非常に効果的だと思うのだが、できる？」

「となりに嫁さんが寝ているから怒られるよ。」

「じゃあ、仕方がない。マット体操としてできる部屋でやろう。」

<片膝立て>

「じゃあ、まず、仰向けに寝て、右膝を立ててくれる。？」



「これでいいかな。」

「OK。立てた脚で体を左右に倒しながら、マッサージをするんだ。」

左手は横に広げて、右手は胸に置く。体を左に倒しながら、右手をずらすように肩から左手でさすっていく。伸ばした腕を、内側と外側を交互に上に向け、行くときは、腕の外側を、戻るときは腕の内側をさする。手だけでマッサージするのではなく、体全体でマッサージする。このときに、『全意識』になって、つながりを感じる。すくなくとも、体の内側のつながりは感じてほしい。これをしっかり覚えるのがポイント。反対側も同様にする。」

「マッサージの方法はこれだけ？」

「いや、バリエーションは無数にある。基本が分かればさまざまなマッサージ体操が自分でできる。」

(次回に続く)

第5項 超健康法(5) マット・腕、肩、首の疲れがとれる

投稿日 2017年9月22日

<少しやるだけでも変身できる>

「バリエーションは無数にあるといったが、全部やったほうがいいの？」

「いや、極端なことをいえば一つ覚えるだけでもいい。体の器官がすべてつながっていることを体感するだけで、飛躍的な進歩だ。」

「『全意識』がまだ分からないんだけど。」

「元に戻るだけといっても、時代的に忘れ去ってしまっているのです、そう簡単でもないし、日常生活の中で急がされるときとか、難しい処理に出くわしたときなど、『全意識』からはずれてしまうことがある。」

「けど、気功や座禅、お祈りなどで一部で引き継がれてきたのだから、そう難しいことでもない。」

「それじゃ、まあ、そのうちに。」

「それでいいよ。これも少し、その習慣がつくだけで自分の周辺に大きな動きが起こるから自然と身に付く。それが新しいことをするのは違う、それが『元に戻る』ことの特徴だから。」

「なにか、自分が変身できそうな気がしてきた。」

「それじゃ、パソコンや、スマホ、作業の専門化など同じ動作による腕の疲れを解消するマッサージ体操を試してみようか。」

「いいね。」

<腕、肩、首の疲れがとれる>

「まず、四つん這いになってくれる。」

「腕は伸ばしておくのかな。」

「足の膝もはじめは伸ばしておいて、次に足の膝を曲げておしりを踵の方に乗せる。足首は立てて置く。」

「腕は？」

「腕はそのままにしておく。左手だけで支えて、まず、右腕をはずして掌を上にして右脚の前に付けておく。」

「どのへんかな。」

「いまは適当でいいよ。そうだね。それじゃ、まず右ひざを持ち上げて、右腕を右側から膝の下に差し込んで、掌の上に膝を乗せよう。」

「痛い。」

「ごめん。体重をかけすぎたら駄目だよ。これは体重をなるべくかけないよう体のコントロールをするのがポイントなんだ。体重調整が必要なんだ。それを体全体でやる。全体と言っても、上体をまっすぐにした状態で腰の位置を前後左右あるいは円を描くように動かすんだ。それで心地よいと覚えることが最優先だ。このマッサージ体操は全身を動かしながらやるのが基本だから、腰を動かして感覚を楽しみ、味わいながら行う。力加減がむずかしければ足首を寝かせてやればいい。」

「うん、気持ちいい。ほとんど体重をかけないんだね。」

「そう、それが分かったら、その状態を探りながら、手をずらしていく。」

「そう、押さえないところを膝の下にもっていく。手先、手首、肘裏と変える。」



「こんどは腕の外側だ。手をかえして手の甲側を膝に当てる。指先、甲、手首、肘と手首の間と変える。」



「これだけでも、肩や首のコリがゆるむよ。脚や、腰、頭、方などのマッサージ体操もやれば、体はうそのように軽くなる。」

(超健康法 (6) に続く)

第6項 超健康法 (6) マット・膝・足首

投稿日 2017年9月24日

(超健康法 (5) より続く)

「こんどは、仰向けに寝てくれる。」

「OK。」

「右膝 (ひざ) を立てて、左脚は伸ばして、左脚の足首は立てて置く。」

「足首を立てるって？」

「踵（かかと）を突き出すようにするんだ。」

「これでいいのかい。」



「そう足先まで気が入る。筋肉のつながりができる。」

「左手で首を支えて、右足を左脚の膝の内側に乗せる。左右に軽く揺さぶるようにしてマッサージする。膝の内側についている筋肉を感じながらマッサージをする。」

「土踏まずでやるのか？」

「そう、土踏まずでやる。だけど、超健康法のマッサージは全身で行う意識が大切なんだ。同じようにして、次は指先、最後は踵（かかと）でマッサージする。もちろん全身を動かさず気持ちでね。」



「足首も同様にする。」

第7項 超健康法（7）マット・腰

投稿日 2017年9月25日

「もういちど仰向けになって、右膝を立てたポーズをとってくれる。」

「これでいいかな。」

「右腕は頭の下に於いて手枕をする。左手は左の腎臓の後ろにあてる。」



「そう。それで右ひざをゆっくり右に倒しながら、左手で腰、大腿の外側、膝（ひざ）をマッサージする。手をうごかすのではなく、体と脚を使って手にマッサージさせるという感じになる。」



「続けて内腿をさすり、そけいぶをマッサージをする。」



「腰骨の内側を通り、腰骨の上に沿って外側に回し、腎臓に戻る。右膝（ひざ）も起こして最初の位置にもどす。これを5回から20回繰り返す。」

「反対側も同様にする。」

（超健康法（8）に続く）

第8項 超健康法（8）心と体をつなぐ体操

投稿日 2017年9月30日

「マッサージ体操を続けるけれど、きみが行ってた「すごいこと」が気になるよ。先に教えてくれないかな。」

「もう少し、マッサージ体操に慣れてからのほうが分かりやすいと思ったのだが、気になるなら、話そう。」

「いや、後でも、分かりやすいほうがいいんだが。」

「そこまで難しくないので話そう。」

「体操系の選手がいうイメージトレーニングのようなものだと思ってもらえばいい。」

「完成した理想の姿を頭に思い描いて、行なうということ？」

「そうだ。ここでイメージするのは、完成とか理想というのではなく、心が動くのと体が動くのとのつながりを強化するというマッサージ体操なんだ。体の動きより、その前の心（意識）の動きをトレーニングして、体とのつながりの部分まで強化するんだ。こころと体をつなぐところを強化する。強化するというと、なにか固くなってしまいそうだが、逆に柔軟にするんだ。」

「いままで説明しているマッサージ体操とは別のもの？」

「いや、同じなんだけど、同じ動作をしても、イメージを主体にして、体の動きは小さくなる。一般のイメージトレーニングと違って、ここではイメージだけでやるのではなく、イメージを主体にして、身体運動につなぐところを訓練する。」

「体の動きを小さくすればいいだけ？」

「うーん。量子的な固定した形がない心が特定の形を形成している物質の体に働きかけるしくみを強化するんだが。いままでのマッサージ体操は体の中の物質どおしのつながり強化だったのだが、今度は心と物質のつながりを強化する。つまり、人の体にある次元の違う関わり合いを強化するということになる。」

「量子とか、次元だとかいわれるとよけい分からなくなる。」

「理論的に説明すると、ややこしくなる世界なので、イメージトレーニングの方から理解してもらったほうがいい。」

「そうしよう。で？」

「このトレーニングの成果もすごい。体の奥から緊張を取り除くことができる。」

「奥からの緊張って？」

「針も届かない。指圧にも反応しない。体の奥。」

「？」

「もともと、こういうところが凝るのは、身体の動作とつながる、心などの精神的な働きの偏りからきている。だから、こんどは精神的なほうから弛めようということ。」

「なるほど。」

「これを鍛えることは、凝りをゆるめるにとどまらず、ものごとの実現能力を高めることにもつながってくる。心にしっかり描くことが実現への第一歩だというが、心が物質に働きかけるところをきたえることにもなるので、そのトレーニングもしていることになる。」

「うーん。確かにすごい。」

イメージトレーニング



「なんだかやりにくいな。」

「そう、最初はぎこちない動きしかできない。何回かやっていると、ピタッとくる、気持ち良いマッサージができるようになる。」

「そうかもしれないね。ふだんしない動きだからぎこちなくなってしまう。」

「最後にその足で足首と太ももにかけて、上下に撫でるようにさすっておく。反対側も同様にすればいい。」

(超健康法 (7) に続く)



足先の小指から親指まですべらして、上体を立ち上げながら、内側を通して足首、膝、内股、腰へと戻る。これを繰り返す。」

「これだけ？」

「そう、バリエーションはきりなくあるが、これが基本。奥は深いが、最初は形をまねして、体感を重ねれば分かってくる。」



(次回に続く)

第9項 超健康法(9)肩

投稿日 2017年10月4日

<肩>

「こんどは、頭部のマッサージのうち、肩のマッサージ体操をしてみよう。」
両ひざ立てで寝てくれるかな。」

「手はどうする？」

「右腕は体側、左手は広げて右肩を包む。脚も体も左に倒す。ゆっくりだよ。
一往復で10秒くらい。重力と合わせて、ゆっく、ゆっくり左に回転する。左
手は体位移動による変化を感じる。」



「感じるって？」

「筋肉だよ、筋肉の接点が移動するから、左手のひらに感覚の変化がある。体
位移動のために足を使うから、足の指先、足首などの変化も感じる。体位移動
に伴って体の重力感覚を味わうこともとても大切なんだ。」



「まわしきったら、また、ゆっくり、元の上向きの姿勢にもどり、同じ動作を
繰り返す。」

「つい、左手でマッサージしようとするが、左手は肩をぴたっと包んで、優しく気を送ってあげるだけ。肩や腰、脚などを動かして、マッサージする。右肩を左手の中で移動させる。」

反対側も同様にする。

「なかなか、ぴたっとは掴めないね。」

「そう、慣れないと体の動きはなじまない。1週間もすればぴたっとくるよ。そのころには、体が激変している。この体操は止められなくなる。それに、だんだん短い時間で回復できる。それになんといっても気持ちいいのがこのマッサージ体操の特徴だ。」

「そうか、それじゃ、最初、続けることがポイントだね。で、肩のマッサージ体操はこれだけ？」

「そう、でも肘や、手首に違和感があれば、伸ばした方の肘や手首、手の指なども同様にマッサージしたらさらに軽くなるよ。肘や、手首のときは、その手は肘を曲げて行う。やはり、体全体を動かしてマッサージするという意識を忘れないでね。」

(超健康法 (10) に続く)

第10項 超健康法 (10) 顔

投稿日 2017年10月5日

「顔は、目や鼻、耳、口を大きく動かすという運動もあるが、このマッサージ体操は、その周辺を体を動かしながらマッサージするという方法なんだ。」

「座敷机でも椅子席の食卓でもいいんだが、両肘をたてて、げんこつをつくってみて。その真ん中の関節のとんがり部分と頭の重さを利用してマッサージするんだ。」

<頬骨に沿って>

「まず、頬骨の下にげんこつをあててみて。」



「いや、手でやるんじゃない。つい、普段の慣れた方法で行おうとしてしまうが、手はじっとさせて、腰を前後、左右に動かして変化を味わうんだ。頭をひねる方法も使う。」

「うーん。固くてゴリゴリしているね。」

「そう、それを味わいながらゆっくりと動かすんだ。」

「次は、頬骨の横少し上のげんこつを移動して同様に行う。」

<奥歯のかみ合わせ>

「頬骨の最後は、奥歯の噛み合わせの元あたりかな。」

<歯と耳の間>

「人差し指と中指の真ん中の関節をあてる。」

<顎（あご）骨の内側（上側）>

「人差し指と中指の真ん中の関節をあてる。」

<耳の下>

「耳の下は、人差し指の関節で行う。」

<耳の後ろ（横）>

「耳の後ろは考え疲れた時などにとる姿勢だ。手のひらで顎骨を包み込む。このとき、親指は顎骨の付け根の下に入り込む。」

<耳の上>

「耳の上はげんこつ、指の真ん中の関節を当てて行う。」

<鼻の横>

「一指し指の関節を鼻の横にあてて頭を前後左右に動かす。」

<目の下の骨の下側>

「人差し指と中指の関節をあてて行う。」

「みんな痛いね。」

「そうだよ、最初はね。だけどそのうち痛さは軽くなるから心配しないで。」

(超健康法 (11) に続く)

第11項 超健康法 (11) 首

投稿日 2017年10月6日

「マッサージ体操もだいぶ慣れてきたかな。」

「ああ、イメージはつかめた。」

「マッサージ体操は体の芯から緊張を弛めるためのものだから、筋トレとか、ラジオ体操とか、速めに歩くなどの運動はしてね。」

「OK」

<首>

「仰向けに寝て、右ひざをたててくれる？左脚は伸ばしておいて。」

「首の後ろの筋肉の左側に人差し指、中指、薬指を揃えて当ててくれる。それで右膝を左に倒すようにして、体全体を左に倒して、指に圧力をかけて、首筋が刺激されるようにする。左手は右手の指に後ろから当てて、右指を助ける。やっぱり、体全体で首のマッサージをする。」

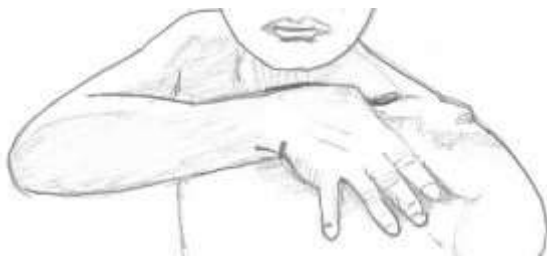


「指で押すのじゃなくて、頭の重みや、体の動きを意識するんだね。」

「そうだ。指に負担をかけないということもあるが、一番は体全体のつながりを大切にしている。これが、奥まで効果をだすコツなんだ。反対側も同様にする。」

<鎖骨の上部分>

「次は、首の前側だ。鎖骨の上辺りに親指を当てる。同様に体をゆっくり、半回転させながら、体全体で首の前側をマッサージする。」



「親指が食い込んでいっていいんだね。」

「ああ、ひどく凝っている場合は食い込まないが、君はそこまで凝っていないということだ。」

第12項 超健康法(12) 椅子・根深い首の奥

投稿日 2017年10月8日

(超健康法(11)より続く)

「これがマッサージ体操の基本の最後となるけれど、少しレベルが高い。なぜレベルが高いのか。体操だというのに、ほとんど体を動かさないからだ。」

「動かさない体操って？」

「うん。動かすことより、つなぐことを重視している。体全体をつなぐことはもちろん、意識と体をつなぐことの強化になる。」

「まず、椅子に座る。腎臓の後ろに両手を当てる。『全意識』になる。あらゆる音、景色、空気を味わう。脊髄を伸ばして、首の部分、体ではなく、意識で動かす。体が動いても構わないが、意識でしっかりと動かす。いままで聞こえなかった音が大きく聞こえ、目に見えるものが輝いて存在感が際立つ。鼻の奥が熱くなり、脳内の血行が活性化する。その変化を味わいながら、右回りを終えたら、次は左回りを行う。」

「イメージがなかなかできないよ。難しいな、コレ。」

「そう、マッサージ体操の基本の中では一番難しい。でも、普段意識しないから難しいだけで、すぐに慣れるよ。始めのうちは手を膝の上に置いた方がやりやすいよ。」

「できなくても気にしないで、続けて。そのうちに慣れてくるとできるようになる。」

<イメージトレーニング>

「取り組みやすいように、ひとつトレーニング方法を教えておくよ。まず足を腰幅に開いて立ってくれる。そしてゆっくり左右に移動する。これをしばらく繰り返したら少しずつ揺れ幅を少なくしていく。あるときから、意識（イメージ）の動きのほうが、実際の体の動きより大きくなる時がある。これを味わえばいい。これを意識と呼ぶか、イメージと呼ぶか、心と呼ぶか、様々だ。意識と呼べば意識を意識することになる。私は心を自動運転装置としてとらえているので、心の働きの一つだと考える。心の訓練のひとつに使っている。一般的にはイメージとしてとらえて、イメージのトレーニングになるだろう。」

「なるほど、こういう感覚か。これを首にあてはめればいいんだね。」

宇宙パワーにまでつなぐ 本当のあなたはもっと元気・『深層健康法』（『表層・深層・オーラ・マッサージ体操』）導入編）畑中邦弘著を参照してください。

第13項 カムナガラ（惟神）超健康法

投稿日 2017年10月9日

「カムナガラ（惟神）とは、常に創造神を思いながら生活することだって分かってくれたよね。超健康法で学んだことは、日常で実行するんだよ。意識と体をつなぐ。自分の体の中のつながりを意識して日常生活を送る。これで世の中が激変する。」

「オーバーだな。でも、毎日楽しくなったのは確かだ。」

「体操は体操の時間にする、日常生活は別。」 その考え方は違うというのは分かってくれたかな。日常生活の中にマッサージ体操を活かすのだ。」

「そうだね。」

「マッサージ体操の特徴は、何かな。」

「えーっと。全身のつながりを感じて動く。」

「そうだね。あと、重力を感じて動く。それに、『全意識』をキープする。だったよね。これが超健康・マッサージ体操の基本だよね。」

「うん。でも普段に生活の中でどうしてそれが実行できるというんだ。」

「工夫だよ。たとえば、…」

（「日常生活の中で行う超健康法（1）」へ続く。）

第14項 日常生活の中で行う超健康法（1）

投稿日 2017年10月10日

<引き戸・ドア>

「引き戸やドアを開けてみよう。まず、体の中心から体全体を動かすことと、重力を最大限に利用してドアを開けるイメージをする。イメージに従ってドアを開ける。」

「うん、そうだ。でも、上体を傾けてしまうと、引き返す時に、体に負担をかけてしまう。開け終わって戻るときのことまでイメージして、上体は起こしたままにしておく。手だけでなく、体全体の移動によってドアを開けるんだ。引

き戸なら、横方向の移動、ドアなら前後の移動。teを動かすのではなくて、体とともに手を運ぶ。」

「こんな感じかな。」

「うん、そうだ。慣れるまではやりにくいと思う。でも、武道の達人みたいな動きだったよ。」

「剣道八段。うそ。本当は『やだん、いや、やらん』と読むんだ。」

「うまいこというね。しかし、戦いにはできるだけ体力を消耗させない動きが必要だからというのと、常に全体が見えている状態を保つということから武道はこの動きなんだよね。」

「なんでもないようなマッサージ体操が武道にも通じているなんて、やっぱりすごいよ。がんばろう。」

「この例をヒントにいくつも思いついて実行してね。」

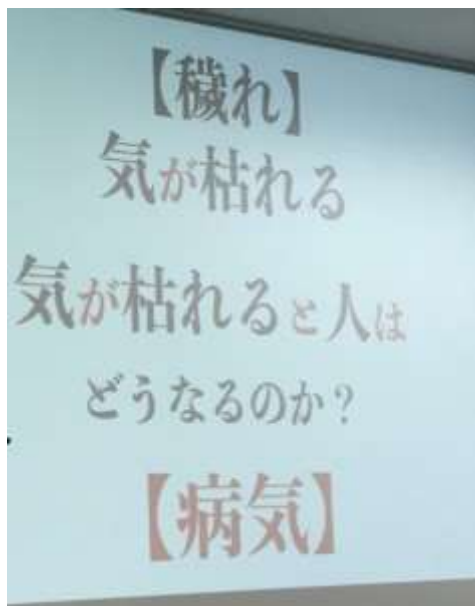
第15項 穢れと癒し・超健康法

投稿日 2017年10月15日

10月11日19時から、八尾市倫理法人会主催の講演がありました。講師は小坂達也さんでした。先日朝起き会の大会で市会議員の畑中一成さんからチラシを渡されて、行く約束をしていたのですが、当日忘れかけていたところに、一成さんから電話がありました。やっぱり、行くべき何かがあるなど感じて参加したのです。

結局、一成さんは、選挙の会議が長引いて来れず、私は予約も入れずの参加でしたが、食事のときの席は、八尾市倫理法人会会長岡巖さんと講師小坂達雄也さんの前でした。見えない世界の働きを感じました。

カタカムナの時代（12000年前）の神道の話をしました。御存じないようで、終始だまったままでした。彼は神道（古事記記載の時代新しい神道）を日本や世界に広めていこうと情熱をもっておられます。



講演の中で神道の「穢れ」の説明があり、私が提唱する「超健康法」の基盤となる考え方なので、今日はこれを紹介します。

写真にあるように、「穢れ」というのは「気が枯れる」という意味のことばです。私が神道の勉強をするまでは、汚れのように受け取っていました。欲で汚れた心を洗って清い心にするんだと思っていたのです。それは仏教的な考えです。

本当は、体の中から気エネルギーが少なくなってしまうと体が本来の機能を十分に発揮できなくなる状態をいうのです。恐れ、怒り、悲しみ、憎しみなどの心遣いをすると、それに対応する臓器に気が十分に流れなくなって、やがて血行が悪くなり、病気になるという心身の働きがあるのです。これが「穢れ」です。

踊ったり、唄ったりして、心の奥を開き、『内在神』（創造神が人のからだに入り込んだもの）からの気エネルギーを再び体に満たします。これが神道における『祓』です。

私はこれを、超健康法の「マッサージ体操」で行っています。内側のつながりを強化し、気の流れをよくすると同時に、気功に内気功だけでなく外気功があるように、『全意識』によって、外の気とのつながりも強くするのです。

第16項 超健康法（13）「穢れ」をなくすマッサージ体操（脚）

投稿日 2017年10月17日

「超健康法は、絵を描かなければ分かりにくく、へたなりでも絵をかくのは時間がかかるので、ひとまずお休みにしようと思っていたのだが、「カムナガラ」の生き方の修行（?楽しいだけなのに?）でもあるので、もう少し付け加えることにしよう。」

「よかった。家内に話したら目覚めた時にやってもいいよと言われたので続けているが、体が要求しているのか、早めに目が覚めてしまう。終わって起きるときは体が軽くて「やるぞ」という気持ちになる。手足に気が通るからかな。後回しになっていた雑用がみんな片付いて、こんな事まで変わるんだって驚いているよ。」

「それはよかった。今回付け加えたいのは、超健康法（4）マット（片膝立て）のバリエーションだ。ちょうど、めざめたときの蒲団の中でのマッサージ体操だ。まず、片膝をたてて左脚を伸ばしてくれるくれる？」

「OK」

「その立てた右膝の方の足を使って伸ばした脚の足首と膝関節のマッサージを行う。まず、膝の内側に足の指から指の付け根をあてて、数回上体をゆっくり回転させる。次に膝の上側に足裏の土踏まずを置く。その形で数回上体をゆっくり回転させる。最後に膝の外側に右脚のくるぶしをあてて数回上体をゆっくり回転させる。」



「次は足首だ。膝と同様にやる。」



第17項 超健康法（14）「穢れ」をなくすマッサージ体操（マット腰2）

投稿日 2017年10月19日

「さあ、体の中心に位置する腰に力を入れてみよう。腰は悦びが感じられるマッサージ体操だ。股関節の悪い人には、順序もある。その人のためにも、順序だったマッサージ体操をやってみよう。」

「僕は特に股関節が悪いわけではないが、安全な方法を覚えておきたい。よろしく頼むよ。」

「まず、前に紹介した、腰回りをマッサージする簡単なマッサージ体操をします。今回それが準備体操のようなものだから、2～3回行えばいい。」

「OK. 2回やったよ。」

「次に腰の回転と重力を調和する。要するに、筋肉が重力に対して身構えてしまうことを排除するための準備体操だ。そのことを体感してもらおう。これは腰の体操には含まれていないので1回、体験するだけでいい。まず立ってくれる。それで前屈をやってみて。」

「地にはつかないよ。」

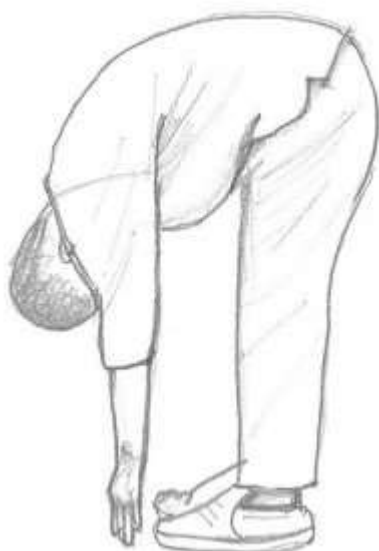
「これから、地につく方法を教えるよ。」

「まず、膝を曲げて、指先を地に着けてみて。」

「OK. 着いたよ」



「それで、指先を地に着けたまま、膝を伸ばしてみてください。」



「ああ、手が着いたまま、膝が伸びている。」

「この違いは何？」

「…」

「重い頭が急に下に下がったから腰の筋肉が転倒を防ぐために反応するんだ。筋肉の硬直が起きて、腰が硬くなってしまう。始めから地に着いている状態から膝をのばす動作だと、転倒の危険がないので、腰は硬直しない。このことを知ってもらうために体験してもらっただけで、腰のマッサージ体操とは直接関係ない。」

「体の反応って僕らが気付いてないところで僕らを守ってくれているんだね。」

「その守る機能が筋肉を和らげる妨げにもなるので、そのことを知った上で、緊張を避けるマッサージ体操の工夫がある。ゆるやかな動きと重力に対する配慮だ。」

第18項 超健康法(15) 「穢れ」をなくすマッサージ体操(マット腰3)

投稿日 2017年10月20日

「さあ、いよいよ腰のマッサージ体操に入るよ。仰向け・右膝立ての姿勢だよ。」

「これがマットの基本スタイルかな。」

「そうだね。この姿勢が多いと思う。まず右手を右おしりを安心させるように、また腰の筋肉の負担を軽くするために、手を添えてやってくれる。」



「そして、体全体を左へ倒す。ゆっくりだよ。もとの姿勢に戻るまで含めて10秒ぐらいかな。これを10回繰り返す。右倒しも同様にする。」



「次は、曲げた方の脚を上げてまわす。しっかり手でサポートして、腰全体でまわすイメージで、徐々に大きくまわす。これも、ゆっくり、10回ほど行う。反対側も同様にする。」

「腰全体という意識と、手のサポートでらくに行なえるね。」



第19 超健康法(16)「穢れ」をなくすマッサージ体操(マット腰4)

投稿日 2017年10月22日

「腰は要という字がふくまれるように、体の要となるところだから、バリエーションを一つ紹介しておこう。両膝(ひざ)を立ててくれる。」

「いつもの基本スタイルだね。」

「そう、そして立てた右脚の足の指と左手の指を絡(から)ませてくれる。右手は右ひざに添える。」

「指が入りにくいよ。」

「そう、でもしっかりと奥まで入れてね。」



「この状態で、全身を使って、右の腰をまわす。」

「ぎこちないまわし方しかできないな。」

「そのうちにスムーズに回るようになるから気にしないで。」

第20項 超健康法(17) 「穢れ」をなくすマッサージ体操 (マット腰5)

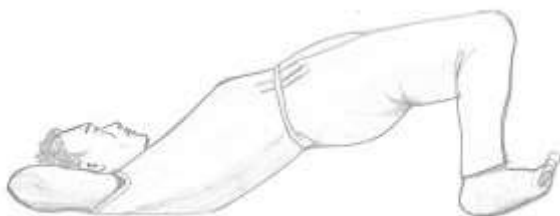
投稿日 2017年10月24日

「それじゃ、腰の整理体操のようなものをもうひとつやって腰のマッサージ体操を終わろう。両膝(ひざ)をたててくれる。」

「OK。」

「踵(かかと)で支えて、腰をあげよう。両手は、後頭部を支えよう。」

「このくらいでいいかな。」



「無理のない程度でいいよ。ゆっくりと、全身を使って腰を立体的に回そう。上から左、下、右、再び上というように。腰があがらなければ少し床から持ち上げる程度でもいい。その場合は平面で縁を書くように回す。」



「何回位？」

「スムーズに回ったら2～3回でいい。反対側もまわしておく。」

超第21項 健康法(18) 「穢れ」をなくすマッサージ体操(椅子・前屈)

投稿日 2017年10月26日

「こんどは、椅子に座ってもらおうかな。」

「深く？浅く？」

「うん、浅くていい。」

「足を広げる。つま先は外に向ける。」

「OK。」

「それで、ゆっくり前屈しながら、脚を腰からつま先までマッサージする。いつもいうように、手だけですのでなく、体の動きを使うんだよ。外側、全面、内側とそれぞれ2～3回ずつだよ。。」

「OK。」

「それでは、もういちどまっすぐになって両手で腎臓の後ろをマッサージする。次に上体はまっすぐのまま、腰から前へ倒して最後に頭を下げる。そのまま、しばらく腰回りの変化を味わう。数回繰り返す。」



「うん。立ってする前屈と違って、なんかしっくりとを感じるものがあるね。」

第22項 超健康法 (19) 「奉仕」のマッサージ体操

投稿日 2017年10月28日

「マッサージ体操を教えてもらって、2か月近くになるが、非常に体が軽くなってきた。朝は自然に30分早く目覚めてマッサージ体操がしたくなる。だけど、君のしているマッサージ体操はこれの10倍くらい効果が高いんだって？」

「さらに本格的にやりたくなった？」

「どうせなら、やってみたいね。」

「ようし。それじゃ、やってみよう。それには、意識を変えて元を知ることが必要だ。ふだん、考えることがないことだけに理解が難しい。」

「難しいのか？」

「いや、難しくない。」

「どっちなんだ。」

「宇宙は誰がつくった？」

「突然に何だ。自然にできたのだろう。それが自然に進化した。ダーウィンの進化論がそういっている。」

「じゃあ、聖書では？」

「神が創ったことになっている。」

「どちらが信じられる？」

「わからない。」

「じゃあ、とりあえず自然という神がつくったと考えてくれ。そして自然という神が進化させたと考えてくれるかな。」

「とりあえず、そうしよう。」

「その自然神のさまざまな被造物のなかで、『人』にはどのような期待を持って作ったのだろう。」

「頂点の存在だから、全ての存在のめんどろをみるため？」

「いきなりするどい答えを出すね。しかし、それは『人』に与えられた能力を知ればわかってくる。すべての存在のめんどろがみられるのは、創造神である自然神だけだ。『人』は自分に与えられた役割を果たすことしかできない。その役割を果たすことが『奉仕』だ。自分は頂点ではなく、あくまで創造神である自然神が頂点だが、『人』は神に似せてつくられたというだけあって、自然の存在の中でもぬきんでた存在だ。その『人』は、人体という超高級体を与えられているが、『人』は、その操縦方法すら十分に把握できていない。」

「確かに。すぐれた医者でも治せない病気がある。自分だけでなく、全人類の中の最高の『人』でも『人』を完全な管理などできない。」

「自分の持つ能力すら把握できていないよね。だから、今の体が自分の能力のすべてだと信じて疑わない。」

「でも、最近は健康のために何かをしなければといろいろ努力しているよ。」

「素晴らしい。自然神に対する一番の『奉仕』は自分自身のメンテナンスだ。これを体験しながら、『人』はさまざまな『奉仕』の在り方を学んでいく。そういう仕組みになっている。創造神というのは実に行き届いている。」

「それと、君の行っているマッサージ体操と関係があるのか？」

「そうだ。現代生活のストレスによって、緊張で歪んでしまった体を元の状態に戻さなければならない。この『奉仕』から始めなければならない。まず、体は自分ではなく、神から貸与えられたものであるという意識から始まる。そして、いまと全く違う素晴らしい状態が本来の状態だという認識のもとに体と向かいあい、『奉仕』する姿勢を持とう。」

「そうだったのか。でも、それなら、自分の体を酷使して、他に奉仕するのは間違っているというのか。」

「僕はずっと自分の体を酷使してきた。体が自分だと思っていた。そしていつも体調が悪くなった自分が基準だった。しかし、体調が良くなるにつけ、その間違いに気付いた。そして、『奉仕』というのが、自分の体に対するものであれ、環境に対するものであれ、頭で考えて行う性質のものではないということがわかった。自然神とつながった上で、そこから与えられた『奉仕』こそが本来の『奉仕』なのだ。だから、本来のマッサージ体操も頭で理解する性質のものではない。」

「いきなり、意識を変えるのは確かに難しいことだけど、やっているうちにできそうな気がする。がんばるよ。わくわくしてきたな。」

第23項 超健康法 (20) 「奉仕」のマッサージ体操

投稿日 2017年10月30日

「このマッサージ体操は、心地いいものを味わうのだが、それだけではない。一か所を意識するのではなく、同時に全体を意識することが大切なんだ。つながりの意識が必要だ。心地よさを自分のためにだけ味わうのではなく、貸し与えられた体に『奉仕』させていただいている。それが気持ちいいということを楽しむ、確認しているという本来の意識で行うことが基本姿勢なんだ。」

「え、もういちど説明してくれる。心地よさを味わってはいけない？」

「いや、味わうのだけど、意識をそこだけに集中してはいけないのだ。自分の意識で『奉仕』するのではなく、自然神に意識を明け渡して、指示を受け取りながら行動するという意味だ。自分ではどうメンテナンスしていいのか分からないのに、お粗末な自分の知識に意識をつなぐなという意味だ。ありがたいこ

とに、朝の目覚め直後というのは、意識がかなり深いところに落ちている。へいぜいの表層意識ではないのでやりやすいのだ。」

「自然神に意識を明け渡して、指示を受け取りながら行動する」って？

「やっているうちに、自然神から教えてもらえるということが分かるようになるよ。」

<つながり・全身呼吸・重力>

「うーむ。まあ、やってみよう。」

「といっても、基礎的な知識がなければ何をするのも検討がつかないので、これから基礎知識を教えよう。まずは、体のすべての関節や筋肉がマッサージの対象になる。そして、それらが、つながりを意識して行われる。体の内部のつながりももちろんだが、重力を感じながら宇宙とのつながりも体感する。呼吸も全身呼吸だ。手が触れているところでも呼吸している意識・感覚がある。」

「肺で呼吸するなら分かるけれど、関節や筋肉で呼吸するというと？」

「肺で酸素を吸う呼吸に合わせて環境のエネルギーが必要なところに取り込まれていくという意識・感覚だ。慣れてくればそれを感じることができるようになる。」

「で、どんなポーズをとるのだ。」

「どんなポーズでもいい。したいようにするのが原則だ。しかし、体に気持ちいい方法でなければならない。痛みなどあってはならない。人ができることでも、自分ができなければしたくてもしてはならない。いつかできるようになる。大部分が片膝立ての重力を利用した半回転となるだろう。いままでやってきたマッサージ体操の中からやりやすいもの、やりたくなるものをやればいい。自分にふさわしいバリエーションは自然とできてくるものだ。」

<肌に触れると深奥なるところに伝わる>

もうひとつ重要なことがある。これから寒くなるので暖房をする必要があるが、下着の上からではなく、直接肌と肌のマッサージも必要だ。肌にふれるこ

とが、もっとも深奥なところに伝わるという不思議な人体の働きがある。実際に私は鍼灸師の針が皮膚にふれたとたん、全身とそのオーラが見えて体全体が緩んだ体験がある。もちろんすべてが直接肌にふれなければいけないということではない。」

「へえー、そんなことがあるんだ。」

<奉仕は感じる余力を残して>

「それから『奉仕』というものの性質なのだが、指圧治療を行ったり、受けるのとは違って、関節や筋肉の方を動かして手のほうは脱力し、やさしく受け止めながら情報を受けて十分な余力を持った応対をする姿勢が基本となる。体の方を動かし、脱力した手や二の腕が関節や筋肉にまとわりつく、寄り添うというイメージだ。」

「指圧をしてはいけないのか。」

「この『奉仕』のマッサージ体操では、指圧治療のイメージから離れることが大切だ。指が微妙な感覚を受け取るほうが大事で、それに対して筋肉に触れた指が、わずかではあるが正確な対応がなされるのを感じるだろう。」

「十分には理解できていないが、とにかくやってみるよ。」

「やらなければわからないことだから、それでいい。」

第24項 超健康法(21) 全身をエネルギーで満たす

投稿日 2017年11月1日

<全身をエネルギーで満たす>

「体全体が弛(ゆる)んだら、最後に体全体にエネルギーを送ろう。仰向け。右脚立て。左脚は伸ばす。基本ポーズだ。左手は右の肩。右手はおしり(腰の下。おしりの割れ目。尾骶骨(びていこつ))。 」

「OK。」

「体を左に倒しながら、右手は腰からおしりの分かれ目に滑(すべ)っていく。左手は胸の右腕の付け根から左背中に向かって滑(すべ)っていく。」

倒すときに息を吐き、起こす時に息を吸う。吐いたときにときに尾骶骨（びていこつ）から、手のひらを通じて木エネルギーが入る。吸うときに空間から空気が肺に入るとともに気エネルギーを取り込む。左手は気を右腕に送り込んで、補助をする。」

「何回くらい？」

「5回くらいかな。終わったら、エネルギーが行き渡っているのを味わう。こんどは、反対側を同様に行う。」

「うーん。頭頂から足先まで温かくなっているよ。」

「そうだね。どうも尾骶骨（びていこつ）の先からエネルギーが入って体全体に廻るようだ。体全体が弛（ゆる）んでいるから気の流れも実にいい。」

「仰向けになってて阿蘇を下絵のぼし、しばらくじっとしている。体の中に起こっている変化を味わう。」

「はい、お疲れ様。疲れていないと思うけど。」

「ああ、スキッとしているよ。ありがとう。」

第25項 宇宙レベルの健康・トレガー・アプローチ

投稿日 2018年2月4日

前回の体験があまりにも短かったということで、今回2度目のトレガー・アプローチの体験をさせていただきました。

「トレガーアプローチはアメリカのミルトン・トレガー博士によって開発されたボディワークです。

トレガー博士は自らの体験のなかから、体にはもともと自由に、軽く、楽に動く機能が備わっており、もし何かの理由で抵抗や固さを感じたときには、その内側（抵抗がなく楽に動く範囲）で心地よく動くことで、本来持っていた自由に、軽く、楽に動く機能を思い出す（再教育）することを発見しました。

そこでトレガー博士は“重さを量る”、“彫刻する（形を感じる）”、“軽く伸ばす”、“ロッキング（揺らす）”など穏やかで心地よい動きを繰り返すこ

と で、体が本来持っていた自由に、軽く、楽に動くことを思い出すサポートするワークを始めました。それがトレガーアプローチです。

トレガーアプローチには、プラクティショナーが受け手に働きかけるテーブルワークのほかに、メンタスティックスと呼ばれるものがあります。

メンタスティックスとはメンタルとジムナスティック スが合体した言葉でトレガー博士が造語したものです。メンタスティックスを一言で説明するならば、“動きを感じながら動く” ことです。体に意識を向けることで、体をより繊細に感じて、体の変化や求めに気づき、その求めに応じて体を動かすことです。メンタスティックスは個人で行うことができるため、トレガーアプローチのセルフケアとして用いられています。

トレガーアプローチを受けると多くの方が楽な感覚、自由さ、軽さ、くつろぎ、安定を感じます。トレガー博士はこの体験のことを“リラクセーションを超えた平和な感覚” と呼びました。」（トレガー日本のホームページから紹介）

私はこの説明をみて驚きました。私が紹介している『マッサージ体操』とそっくりではありませんか。実際、施術を受けてみても、その柔らかいマッサージは、私の『マッサージ体操』と同じように、柔らかい接触です。メンタスティックスについては、その体験を受けていませんが、「イメージトレーニング」のようなもの、あるいは「意識を先にして体を動かす」という説明をした『マッサージ体操』に非常に似ていると思われるのです。

これこそ、「共通意識」です。これに、重力を意識した体の動きをつけたものが、私の勧める『マッサージ体操』です。これはトレガー博士の指導する施術者たちがつくる「共通意識」が私に教えたものと確信しました。

それで、今回の体験の結果なのですが、『マッサージ体操』の効果の何倍ものスピードでその効果が出ました。睡眠不足で眠かったということも助けたのでしょうか、私はすぐに放心状態のようになり、腕も脱力していました。目覚めのときの状態に非常に良く似た状態でした。

施術が終わったときは、すぐに起き上がらなくていいといわれたら、いつまでもそのままでした。起き上がって歩いてみると、からだは地とつながっている。沈み込んでいる。意識は腰の下部、脚の付け根あたりにありました。その

感覚は翌日、翌々日までも続いています。ただし、その分、疲れも相当出ました。『マッサージ体操』ではそのような疲れはありません。

しかし、『マッサージ体操』ではここまでの効果はありません。それは自分では手の届かない背中の部分までしてもらえたことと、自分ではなく他人が施したことによるのでしょうか。施術を受けるものにとっては本当に大したことをしていないように思えたのですが、施術が終わったあと、そんなに一生懸命がんばったのかと感ずるほど、施術者の顔はいままで見たことがないほど輝いていました。全身に宇宙の気を受け取りながら、施術していたと感ずられました。私の前に施術を受けられた方もそのように輝いておられましたので、私も、同様に輝いていたのでしょうか。

少なくとも、施術をする側、受ける側の両方に宇宙の気エネルギーが充満したことだけは確かです。

素晴らしい体験、ありがとうございました。