

# 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	ポイント	想念 (文字・言葉の力を使う)	内観 (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
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 〇〇〇病が治った 等々 ↳ 想念毎にここだけ入れ替える
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
④ 小息 (しょうそく) 間合いを取る		普通のを1~2回して、息を整える。 次の深い呼吸に備える。	

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

#### 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子を思い浮かべる

## 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) ☆