



気功の姿勢

気功はどんな形であっても出来るものです。
動いても良いし動かなくても構いません。
でも、気功をする時の姿勢というものはあります。
気功の世界に一番入り易い姿勢なのです。

立ち方

まず、足を肩幅（腰幅）程度に開き、足の内側を平行にして立ちましょう。
膝をゆるめる程度に軽く曲げて下さい。曲げようとせず、膝をピンと伸ばさないという程度です。
胸を張らず、肩を落とし、少しだけおへそで腰を後ろに丸く押し出すようにしてから体を起こし、踵に体重を乗せるようにしてみましよう。体重の半分以上を踵に乗せるようにしてみてください。
手の形は、別のところで学ぶことにしましょう。

坐り方（坐法）

坐禅などをする時のような坐り方で坐れる人は、それが良いと思います。
結跏趺坐とか半跏趺坐などと呼ばれている坐り方です。
お尻を高くするように座布団などを二つに折って当てると良いでしょう。
坐が組めない方でもご心配には及びません。
気功はどんな形でも出来るものなのですから…。
坐が組めない方は、正座でも良いし、椅子に坐っても良いのです。
椅子に坐る場合は、お尻が沈み込まないもの、安定性のあるものにして下さい。
どんな坐り方でも構いませんが、尾骨で支えて背筋が真っ直ぐに伸ばせるようにして下さい。
胸は張らないで肩を落とし、体重を尾骨側（後ろ側）に降ろすようにして下さい。

寝方（仰臥法）

仰向けに寝て下さい。
仰向けに寝るので仰臥式と言います。
足は肩幅に開き、股関節、膝関節、足首などをゆるめましょう。
手も20～30度程度に開き、やや掌を上に向けて肩の力を抜きましょう。
あごが上がらないように、自分に合う枕をして下さい。

★ どんな形でも気功は出来ますが、とにかく肩の力を抜き、緊張しないで（力を入れないで）立ったり坐ったり寝たり出来るようになって下さい。

収式・収功（収めの動作）

あらゆる気功の練習（練功）の最後には、必ず収式（スオーシー）、収功（スオーコン）をして気を丹田に収めますので、最初に収式、収功を覚えましょう。

功法によっては独自の収式（収功がありますので、そういうものがない場合には、この収式をして下さい。

両手を横からゆっくり肩の高さに挙げ、両手を頭上に回しながら頭から気をすい入れるようにして両手を首の前あたりまで降ろし、息を吐きながら、気を丹田に降ろすように両手を下腹部まで降ろし、掌を丹田に向けます。

気が丹田に戻ったら、両手を静かに体側に降ろし、体重を踵に下ろしてゆっくり立ちます。

その後、両手をこすり、目や耳をマッサージし、頭・首・腕・胸・腹・腰などを撫でて終わります。

ゆすり （震動功）

リラックスして立ち、踵をつけたまま、膝をゆるめて、全身を上下にゆすります。

肩、肘、手首などの力を抜いて、身体の中からほぐれるまで続けましょう。

両手を横や上、前などに挙げて、遊んで下さい。

終わる時は、ゆっくりゆっくり終わり、動きが止まったら、体の中や掌の感じを味わって、しばらくポカーンとしたあと収功して終わりましょう。

スワイショウ（甩手）

「練功はスワイショウに始まりスワイショウに終わる」と言っても過言ではありません。

全く初心者の人であれ、練功を積んだ人であれ、このスワイショウは練功の中心をなすものなのです。

スワイショウは中国語で「甩手」と書きます。

甩（スワイ、捨てる）、手（ショウ）ということで、手を捨てる、手を捨てるように振るという意味なのです。

気功の目標は自然体を作ることです。

自然体というのは、上半身が天空のように軽やかで、下半身が大地のようにどっしりした体のことです。

普通の言葉で言えば、「肩の力が抜けて、肚が坐っている」ということでしょう。

そんな体を作る基礎練功の一つ、それがスワイショウなのです。

前後のスワイショウ

1. 両足を腰幅に開き、足を平行にして立ちましょう。
2. 両手を臍の高さに挙げ、軽く肘を曲げ、両手の親指、人差し指が臍の前で触れるようにして構えてから、両手を後下方へ捨てるように落とし、その反動で両手が前に戻ったら、また捨てて、その動作をしばらく繰り返しましょう。

★ 決して前には振り上げないで下さい。

また、両手を棒状にしないで、肩や肘の力を抜いて行なって下さい。

スワイショウは、一応これで良い訳ですが、更に気功の世界に深く入るために、その他の練功の技を組み合わせるスワイショウを続けてみましょう。

気功の言葉では意守と言いますが、心に向けて体の感覚を味わいながらしてみますので、お試し下さい。

1. スワイショウを続けながら、まず、肩関節の中に心に向けて、肩関節の中の感覚を味わってみて下さい。（肩の中を支点にして腕がブランコを漕いでいるように揺れている感覚です。）
2. 肩関節の中がジワーッとゆるんできたら、感覚を大胸筋（鎖骨の下）に移し、大胸筋のゆれを感じてみましょう。
3. 次に、感覚を胸板（胸骨）に移し、更に胸板の裏から胸の中全体の感覚を味わってみましょう。
4. 胸の中が温かくゆるんできた感覚が出てきたら、次に、感覚を胃袋あたりに降ろしましょう。
5. 胃袋あたりが温かくなってきたら、感覚を下腹の中、骨盤の中に降ろして下さい。
6. 下腹の中が温かくなってきたら、今度は温かいトロートとした液体感覚が脚の中を垂れ落ちていくように、その感覚を足の付け根から太ももの中に降

ろし、膝の中、ふくらはぎやすねの中、足首の中と降り、最後は足首から先（ここを足と言います）に全ての感覚を降ろし、丁度、足湯にでも浸かっているような感覚になってみましょう。

7. それから、ゆっくり肩の力を抜いて、腕の揺れが止まるのを待ちます。
8. 動きが止まった瞬間から体のチャンネルが変わりますので、体全体の感覚を心地よく味わって下さい。
9. 最後は、気持ちを下腹の中に向け、体重を踵に降ろしてしばらく立ってから、収功をして終わりましょう。

捻りのスワイショウ

リラックスして立ち、膝をゆるめて腰をゆっくり左右に捻ります。

両手は、デンデン太鼓のように自然に振られて、腰に巻きついていきます。

50回ほど繰り返したら、腰の捻りを少しずつ止め、前後のスワイショウと同じ要領で終わりましょう。

首のほぐし

倒す

息をゆっくり吐き出しながら、うなだれるように首を前に倒します。

次に、ゆっくり首を持ち上げます。その時、自然に空気が入ってくるように息を吸います。

続いて、口から軽く息を追い出しながら首を後ろに倒し、息を吸いながら、ゆっくり首を持ち上げます。

10往復ほどゆっくりと繰り返しましょう。

前後が終わったら、同じ要領で、左右の倒しもして下さい。

回す

息を吐きながら首を前に倒した後、息を吸いながら首を左から後ろに回します。

ソファの背もたれに首を乗せて転がすように右側に転がしてから、息を吐きながら首を前に回し、ゆっくり首の回しを続けましょう。

10回～15回ほど回したら、一度、首を前でうなだれるようにゆっくり止め、肩の力を抜いて、しばらくうたた寝してから反対の回しに移りましょう。

同じように反対回しもしてから、うなだれて終わり、肩やお腹の力を抜いてうたた寝してから体を起こして終わりましょう。

背骨のほぐし

背骨を左右にゆらしましょう

気功体を作るのに、スワイショウと同じように大切な作業、それが「背骨をゆるめる」という作業で、海の底で海草が波にゆれているように、草原の草たちが風に揺れているように、背骨をS字状に揺らします。

まず、尾骨を伸ばして突き刺した感じで坐りましょう。

次に、肩先から横に突き出して頭が残るような感じで体を左右にゆらしましょう。（丁度、頭を絵筆にして、天井にサーッと線を引くような感じです。）その動きの中で、首の骨（頸椎）がゆれているのを実感して下さい。

その動きを何回か繰り返しましたら、次に意念（気持ち）を肩甲骨の間から胸の裏あたりに降ろし、脇の下から横にずれていくようにしながら体を左右にゆらしましょう。その動きの中で背骨（胸椎）がゆれているのを感じてみて下さい。

その動きを何回か繰り返しましたら、意念を腰（お臍の裏あたり）に降ろし、脇腹から横にずれていくようにしながら、体を左右にゆらしましょう。その動きの中で腰椎がゆれているのを感じてみましょう。

最後は体重を坐骨に降ろし、坐骨で左右にゆれて、脊椎（背骨）全体は、そのゆれに任せるように力を完全に抜いて、海の底の海草のようにゆれてみて下さい。

そして静かに動きをゆっくり止めて終わりましょう。

背骨を前後にゆらしましょう

背筋をラクに伸ばして坐りましょう。

まず、口の奥から息をゆっくり追い出しながら、あご先から体ごと前に押し出していきましよう。戻ったら、また前に行き、その動きを繰り返しましょう。顔や頭の中をリラックスさせながら続けて下さい。

しばらく続けましたら、戻る時にあごを引いて、意念（気持ち）を頸椎（首の骨）に持って行って、頸椎のゆれを感じながら続けましよう。

次に、意念を胸に降ろし、両胸から前に突き出していくようにしてみましよう。両胸から胸板、首、あごと順に反り返っていくような感じで前に倒れていってから戻ります。胸の中のつかえを息に乗せて追い出すようにして見て下さい。

その動きをしばらく続けましたら、今度は戻る時に背中を丸くして戻り、意念を胸椎（背骨）に向けて、胸椎のゆれを感じながら続けましよう。

更に意念をおへそに降ろし、おへそから前に突き出していくようにしてみましよう。おへそ、みぞおち、胸板、首、あごと順に反っていくようにして前に倒れていってから戻りましよう。おなかの中のつかえを息に乗せて追い出すようにして見て下さい。

その動きをしばらく続けましたら、今度は戻る時に腰椎（腰骨）を丸くするように引いてから意念を腰椎に向けて続けましよう。

最後は、坐骨に体重を降ろし、坐骨で前後にゆれているようにして、背骨全体は波のように、液体のように、ゆれに身を任せてみて下さい。

しばらくゆれた後、ゆっくり動きを止めて行って終わりましょう。

タントウ

気功の練功を進めるにあたって、どうしても取り組んで頂きたいことがあります。

それは、体重を足の裏、特に踵に降ろすという取り組みです。

勿論、体の弱い人、病気の方は坐って気功をしても構いませんので、そういう方は体重を坐骨、特に鼻骨よりに降ろして頂ければ良いのです。

気功は、肩の力の抜けた、腹のどっしりと据わった体、即ち、上虚下実虚の体を作り、自然体、平常心で暮らしていけるように自分をコントロールしていく技ですから、気が上がりやすい人、肩の緊張の取れない人は、緊張の強い人は、是非、取り組んでみて下さい。

両足を少し広げて立ちましょう。

まず、片方の膝を曲げながら、その足に体重をかけ、それを左右交互にゆっくり繰り返してみして下さい。（お尻から真っすぐ踵に体重を乗せていくようにして下さい。）

この動きを気功的にする場合には、体が沈んでいく時に息が出るように、膝が伸びる時に息が入るようにしてみてください。

その動きを10回～20回ほど繰り返しましたら、今度は、片足に体重を落としたところから、腰を上げないで、横にスライドさせるように動かしてみましょう。

これもしばらく続けましたら、両膝を曲げたまま体の中心で動きを止めて下さい。

膝の前に少しだけ足先が見える程度に膝を曲げて、体を起こし、体重を踵にかけるようにして立ってみましょう。

おへそで腰椎を後に押すような感じにしてみるのがコツです。

この体勢を気功の言葉でタントウといいます。

手は、おなかの前で掌を下にして構えるか、或は、胸の前で大きな気を抱くような形にするなど色んなものがあります。

昇降（手の上げ下げ）

足を肩幅にし、手は左右に垂らします。（膝と腰はゆるめておいて下さい。）

まず、ゆっくり息を吸いながら、両手を前から肩の高さに挙げます（掌ち指は下向き）。

続いて、ゆっくり息を吐きながら、両手を下丹田の高さまで降ろします。膝も柔らかく曲げて下さい。

この動きを気持ちよくゆっくり繰り返します。

- ★ 両手はフワッとしたボールの上に乗せたようなつもりか、前の空気を撫でるようなつもりで動かして下さい。
- ★ 手の動きは、膝の軽い屈伸に合わせて、肩、肘、手首、指先へと波が伝わるように、しなやかに動かして下さい。
- ★ 無理のない程度にゆっくり息を吸い、ゆっくり息を吸い、ゆっくり息を吐いて、身体の動きと呼吸が一つになるようにして下さい。
- ★ 意念は、呼吸と動きとを一つにしていくことだけに向け、手のあたりに気が感じられるようになってきたら、気持ちよくその感覚を楽しんで下さい。
- ★ 体の前で行ったり、鳥のように身体の横で行なったり、交互に繰り返したり、いろんなバリエーションで、自由に楽しんで下さい。

開合・拉気（左右に開く）

足を肩幅にし、膝と腰をゆるめ、下腹部の前で、掌を向かい合わせにして立ちます。

ゆっくり息を吸いながら、両手を左右に開きます。

続いて、ゆっくり息を吐きながら、両手を近づけます。その時、膝を少し曲げるようにします。

両手でボールを横に引き伸ばしたり、圧縮したりするような感じで、この動作を続けてみましょう。

★ 下腹部の前で行ったり、胸の前で行ったり、或いは、片足を一步前に出して、体重を移動させながら手を動かしてみたりなど、色々なバリエーションで楽しんで下さい。

気のボールを作る

まず、掌の真ん中（労宮）を反対側の中指でこすり、こすられた後の皮膚感覚を味わいます。反対の手も行ない、何度も繰り返しましょう。こすられた後の皮膚感覚を味わうことで、意識やイメージではなく、感覚に心に向けて味わうという気を感じ方を身につけましょう。

次に、その掌を前に向け、労宮を膨らませるように前に押し出し、労宮からすぼめるようにして引き寄せます。息を吐き出しながら前に伸ばし、息を吸い入れながら手を近づけます。10回ほどゆっくり続けましょう。掌の感覚を心地よく味わって下さい。

その手の動きを続けながら、両手を胸の前で向かい合わせて行ないましょう。今度は、掌の感覚と同時に、両手の間の空気の感じも味わってみて下さい。

その手をおなかの前に降ろして続けましょう。手を広げる時は、胸や肘から広げるような感じで広げ、近づける時は、空気を圧縮するような感じで試みて下さい。

その手の動きをふわふわとやわらかく止め、両手で気のボールを持つようにしてみましょう。掌を向かい合わせるだけでなく、内側に少し圧を加えるようにして、両手の掌の感覚をたっぷり味わってみて下さい。

昇降開合で気のボールを作る

気功を始めて、最初に気の実感を感動的に味わえるのは、気のボールが作れた時かも知れません。

気のボールが作れるようになってこそ、本当に気功が楽しめるようになるのです。

同時に、気のボールは気功の次の段階へのパスポートのようなものなのです。

そこで、ここでは昇降開合の動きを使って、気のボールを作る練習をすることにします。

椅子か座布団を二つ折りにしたものの上に坐りましょう。

両手を胸の前で合わせましょう。（皮膚一枚が触れる程度に軽く合わせて下さい。）

その皮膚一枚をゆっくりすり合わせましょう。（30回～50回ほど、心を込めてすり合わせて下さい。）

両手の動きを止め、掌の皮膚感覚を味わいましょう。（掌のすき間の感覚も味わってみて下さい。）

そのまま両手を臍の前まで降ろし、掌を下に向けながら胸幅程度に開きましょう。

息をゆっくり取り入れながら、指を垂らしたまま両手を胸や顔のあたりまで上げていきます。

次に、息をゆっくり追い出しながら、掌で前の空気を撫でるような感じで両手を臍の前まで降ろし、ます。

再び息を取り入れながら、両手を左右に広げていきます。

そして、息を追い出しながら、両手を近づけてから、掌を下に向け、再び昇降の動きに入ります。

肩の力を抜き、関節の動きを柔らかくし、両手を上げる時も広げる時も、胸すら動くように試みて下さい。

この昇降開合の動きを空気の入出力（呼吸）に併せて10回～15回ほどゆっくり行ないながら掌の感覚を味わってみてください。

掌が温かくなり、掌や指のあたりに空気が纏わりついてくるような感じが出てきたら、開合の後、掌の中の空気をバレーボールくらいの大きさの丸い空気を包むようにして終わらしましょう。

それを気のボールと言いますが、気のボールは、直径を20cm～30cmくらいの、やや大きめのものにした方がいいと思います。

掌の感覚や気のボールの感覚などを掌の皮膚感覚でたっぷり味わってから、手をこすりあって終わってください。

決して意識的に感じようとするのではなく、ただ掌に出てくる感覚をそのまま感覚として味わうようにしてください。

気功の手当て

両手をゆっくり50回ほどこすり合わせましょう。

その手を目に当てましょう。

次に、指を組んで、目から垂直に上がったあたりの前頭部に当てましょう。

手を重ねて頭頂部（百会）に当て、少し圧を加えながら、3回ほど、ゆっくり息を追い出しましょう。。

再び指を組み合わせて、目の真後ろの後頭部に当てましょう。少し肘を広げて、頭を掌にもたれ掛けるようにすると、頭の中全体が空になったような心地よさが味わえます。

その手を少し下ろして、ぼんのくぼ（瘻門）から首筋（天柱、風池）を包むようにしてみましよう。

組んだ指をほどき、前から両手で首をつつむようにしてみまし、掌を頸動脈に向けましょう。

次に、手を重ねて鎖骨の間の凹み（天突）に当てましょう。。

両手を重ねたまま少し下ろして、胸板の骨の膨らみ（華蓋）に当てましょう。

続いて、両手を重ねて両胸の真ん中（膻中）に当てましょう。

次に、上腹部の中央（中脘、胃袋の真ん中）に当てましょう。

最後は、両手を下腹（関元）に当てましょう。下腹の温かさが実感できるまで手を当てて下さい。

その後、片手を後に回し、おへその真裏の腰椎（命門）に手を当て、腰の方からも斜め前下に温かさを伝え、下腹の中が更に温かく充実してゆくのを実感して終わりにしましょう。

★ この下丹田の温かさがあれば、今の症状が辛く思えても、必ず立ち直る力を持っていますので、その温かさを実感しながら、自分に対して「大丈夫だよ！」と言い聞かせて下さい。

自由太極功（気のボール遊び）

太極功というのは、両手で気のボールを持ち、そのボールと遊んでいるように、色々と身体を動かしてみようという、いわば「気のボール遊び」のことを指しています。

準備の動き以外は、特に順序がある訳ではないので、自分が気持ちよくできるものを選んで遊んで下さい。

回数も、気持ちが良いまで繰り返しましょう。

準備の動き

おなかの前で両手向かい合わせ、ゆっくり開合運動をして、柔らかい気のボールを作ります。

上下に動かす

息を吸いながら、ボールを額の高さに挙げます。

続いて息を吐き、膝をゆるめながら、下腹部まで降ろします。

この動きをゆっくり繰り返しましょう。

左右に動かす

おなかの前で気のボールを持ったまま、息を吸いながら腰を左に捻ります。

続いて息を吐きながら腰を右に動かします。

この動きをゆっくり繰り返しましょう。

前に回す

息をゆっくり吸いながら、ボールを腹から胸の高さに挙げます。

続いて息を吐き、膝をゆるめながら、両手を軽く伸ばし、前から半円を描くように降ろします。

ゆっくり前回しに円を描くようにして繰り返しましょう。

左回し、右回し

息を吸いながら、両手を右側から回すように肩の高さに挙げ、息を吐き、膝をゆるめながら、左側から回すように丹田に降ろします。（左回し）

この動きをゆっくり繰り返しましょう。

同じ要領で右回しもして下さい。

水平に回す

息を吐き、膝をゆるめながら、右側から水平に半円を描くように前に出し、息を吸いながら、左側から戻します。（左回し）

この動きを何度も繰り返しましょう。

同じ要領で、反対回しも行って下さい。

∞の字に回す

息を吸い、腰を左に捻りながら、気のボールを左上に挙げ、息を吐き膝を緩めながら後ろ回して気のボールを左腰の横に降ろします。

続いて、息を吸いながら、腰を右に捻り、右上に挙げていきま、息を吐き膝を緩めながら、気のボールを後回しで右腰の横に降ろします。

気のボールを∞の字の動かすようにして繰り返します。

気で顔を洗う

1. 昇降開合などをして、両手で気のボールを作って持ちましよう。
2. その気のボールを下からすくい上げ、両手を花のように開いて、その中に顎から頬あたりを浸けるようにしてみましよう。
3. 掌感覚が顎や口元、頬あたりの皮膚に広がり、更に顔の中に染み込んでゆく感じを味わってみて下さい。両手で持った気の中に顔の下半分が溶けていくような感じになるまで続けましよう。
4. 次に、掌を目の高さに上げ、肘を開いて、今度は顔の上半分に気を当てましよう。
5. 額、コメカミ、まぶた、目の下あたりまでの皮膚感覚や皮下に染み込んでゆく感覚を味わって下さい。
6. 次に、掌と指をやわらかく動かして、掌から顔の中までの気感覚を、泡を揉むようにし、その揉まれた気の泡で顔全体をマッサージしてみましよう。
7. 顔の中の汚れを取り去り、良い気をたっぷり注ぎ込み、皮膚の中までキレイにするようにして下さい。
8. 顔から体の中をキレイにしながらかれを洗い流してゆきまするので、額の上あたりで指先を向かい合わせにして肘を張り、掌を顔に向けましよう。
9. 両手を、額、目、鼻、口、あごと降ろしながら、皮膚表面や顔の中の汚れ（泡）も洗い流し、顔の中がキレイになってゆくのを実感して下さい。
10. そのまま手を胸からおなかと降ろし、汚れを洗い流して体の中をキレイにしてゆきましよう。
11. おへそを越えたあたりから掌を下に向け、掌で体の中の汚れを外に追い出すようにして終わり、掌を上に向けて、両手を膝の上に置いて、しばらく顔や体の心地よさ（キレイになった感じや空洞感）を味わって下さい。
12. 心地よくなってから、収功をして終わらましよう。

気功的軟酥（なんそ）の法

まず、体を四つに分けてみましょう

- ① 体の前側
顔、胸、腹、脚の前面の皮膚や皮下の感覚
- ② 体の横側
側頭部、横首、肩の上、脇の下、脇腹、脚の側面の皮膚や皮下の感覚
- ③ 体の後側
後頭部、後ろ首、背中、腰、お尻、脚の後面の皮膚や皮下の感覚
- ④ 体の中心
頭頂部、頭の中、顔の中、首の前や中、胸の中、腹の中、脚の内側面の皮膚や皮下の感覚

体の前を洗い流す

両手を頭の上で向かい合わせにし、両手をゆっくり近づけたり遠ざけたりして掌の間に気のボールを作りましょう。

その気の歩ボールを頭頂部に乗せるようにして掌を頭に向けましょう。

気のボールが頭に少し染み込むように感じたら、体の病気や不快な症状などを洗い流すように、両手の誘導で、気のボールを体の前側で降ろしてゆきましよう。

体の前面の皮膚感覚、皮下の感覚を併せて、ジワーッとした温かい液体が垂れ落ちてゆくような感覚で洗い流してみてください。

大地の中まで降ろしましたら、再び両手を挙げて頭の上で気のボールを作ってから、二回目の洗い流しに入りましょう。

二回か三回洗い流しましたら、1分ほど、ぼんやり立って、体の前側の感覚を味わってください。終わる時は、収功をしてから両手をこすり、足踏みをして終わらましよう。

体の横を洗い流す

両手を頭の上に挙げて気のボールを作りましよう。

気のボールを頭に寄せ、少し染み込む感じになったら、両手の誘導で、気のボールを側頭部から横首、肩の上と降ろし、肩の中を通過して脇の下に降ろし、そのまま体の側面を洗い流しましよう。

これを二回から三回行なって下さい。

洗い流したら、しばらくぼんやりたって洗い流された部分を感じてから収功して終わらましよう。

体の後ろを洗い流す

両手を頭の上に挙げて気のボールを作りましよう。

気のボールを頭に寄せ、少し染み込む感じになったら、誘導する手は前から降ろしながら、感覚は後頭部に降ろし、後ろ首、背中、腰、お尻、足の後ろ側、アキレス腱、踵と、体の後面を洗

い流しましょう。

これを二回から三回行なって下さい。

洗い流したら、しばらくぼんやりたって洗い流された部分を感じてから収功して終わりましょう。

体の中心を洗い流す

最後は、体の中を洗い流しましょう。

両手を頭の上に挙げて気のボールを作りましょう。

気のボールを頭に乗せ、少し染み込む感じになったら、手の誘導で、気のボールを頭の中に入れ、そのまま額の奥、鼻の奥、口の奥から首の中、胸の中、お腹の中、脚の内側、土踏まずと体の中を洗い流しましょう。

これを二回から三回行なって下さい。

洗い流したら、しばらくぼんやりたって洗い流された部分を感じてから収功して終わりましょう。