



出家しよう

気功をする時は、必ず出家しなければならない。

出家と言っても、どこかの宗教団体のように、家族を捨てたり仕事を辞めたりして、施設や道場に入って世間と断絶することではない。

今の暮らしを続けながら、気功をする時だけは、その自分の暮らしや立場、その中での思いなどの全てを忘れ、気功の練習に没頭しなければならないということなのだ。

つまり、心を自分の現実から離す「心の出家」をしなければならないということなのである。

心の出家なしに気功は出来ないのだ。

気功をする時に、暮らしの現実、その中での思いを持ち込んではいけないのだ。

夫や妻であること、親であること、している仕事、社会的立場、自分の年齢、そういうものの全てを捨てて気功に取り組まなければならないのだ。

わたしの革命は心の出家から始まると言っても過言ではない。

気功は心の出家から始まるのである。

ヨロイを脱ぎ捨て、丸裸になれ！

気功をする時は、必ず心の出家をするのだが、それは「わたし」というものを確認するためである。

家族、友人、仕事、ネット、世間の全てと離れた時、わたしの生きていた場がなくなり、立場を失い、不安になり、自分が本当は何者だったのかがわからなくなる。

依拠していたものがなくなり、不安におののくのだ。

それほどまでに、わたしというものは自分自身に依拠することなく、他の何ものも依拠して生きていたのだということがわかる。

心の出家をするということは、自分の着ている鎧を脱ぎ捨てて、丸裸のわたしになってみるということなのだ。

ヨロイは、自分の身を守ることによる安心感をもたらしていたのだ。

しかし、気づいて欲しい。

そのヨロイというものが、本当は自分自身を縛り、身動きできなくさせていたということ。

そう、心の出家をし、ヨロイを脱ぎ捨て、丸裸のわたしになるということが、自分の縛りを打ち破り、わたしを革命する力になるのだということ。

気功は、そのヨロイを脱ぎ捨てた丸裸のわたしを前提としてスタートしなければならないのだ。

心の出家をし、自分の着ている鎧を脱ぎ捨てて、丸裸のわたしになってみると、わたしというものが自分自身に依拠することなく、他の何もの蟹依拠して生きていたのだということがわかる。

しかし、わたし以外の何ものかに依拠せざるを得ないということが、実はわたしを苦しめている原因だったのだ。

他への依拠、他からの縛りがわたしの精神的な苦しみ、不安、緊張、焦り、おそれ、落胆、悲しみなどのあらゆる精神的ストレスの原因だったのである。

だからこそ、一度、わたしを縛るあらゆるものから離れ、何ものにも依拠しないわたしを作り、その何も持たないわたしに依拠できるわたしを作らねばならないのだ。

何ものにも縛られないわたし、何ものにも依拠しなくてもよいわたし、何も持たないわたし、そのわたしだけのわたしを作ること、それが気功なのだ。

気功的革命は、わたしをわたしとして革命していくことなのである。

わたしを革命するということ、そのために心の出家をし、ヨロイを脱いで丸裸になるということは、決して他のあらゆるものと絶縁し、孤立することではない。全くの逆で、他のものとの関係を新しく構築するためである。

緊張、焦り、不安、怖れ、落胆、苦しみ、悲しみなどといった精神のストレス的關係から、安らぎ、喜び、楽しみといった心豊かな関係に変えていくために、わたしを革命しようということなのだ。

、わたしが握り拳のグーのまま、相手に掌で包み込むパーを求めても解決にはならない。

自分がパーになってしまえば、相手がグーのまま当たってきても、全てをパーで包み込むことが出来、自分も相手も傷つくことはなくなるのだ。

「雨の日は雨が好き、風の日には風が好き。」

という心境、

「みんなちがって、みんないい。」

という心境は、握り拳で生きている「わたし」にはできないだろう。

わたしをパーにして、あらゆるものとの関係をやわらかくしていくことで、やわらかな関係が作れるのだ。

わたしを革命し、わたしの生き方を根本から変えていく。

宗教にすぎるのではない。

パーにならなければ、というような論理的思考で縛る訳でもない。

一度、自分を縛っているあらゆるものとの関係を絶ち、他に影響されない存在としてのわたしを作り、その中で、自由なわたしを作り上げていく。

それが気功であり、それがわたしを革命する道なのだ。

雲のように自由に形を変え、風に流されよう。

それでも雲は雲なのだ。

水のように相手に任せて自由に形を変え、流れに身を任せよう。

それでも水は水なのだ。

「雲水悠々」と、わたしを革命するために、気功の世界の中で自由に遊んで見ようではないか。

わたしを革命するために気功は次の三つの課題に取り組む。

- 1、現実社会の中で、ストレスに苛まれ、蝕まれている脳をクリーンアップするために、一度意識的な脳の活動を止めてみる。
- 2、緊張によって堅くなってしまっている肉体をメンテナンスするために、感覚的に液体のように、空気のようになる程度までに体を緩めてみる。
- 3、内的な緩みの感覚（空気になったような感覚）を全身の中で自由に動かすと同時に、緩んだ皮膚感覚によってバリアの無くなった皮膚と肉体で自然界の気（エネルギー）を感じ、受け止めてみる。

これら三つの課題に取り組むことにより、新しい自由な精神と肉体を獲得し、緩やかなわたしのままに、現実社会と日々の暮らしを緩やかに、自在に受け止め、対応することが出来るようになるのである。

このようにして気功はわたしを革命するのだ。

僕の好きな言葉の一つに「緩急自在」というのがある。

大相撲で一世を風靡した貴乃花が、自分の相撲道を追求していく上で、目指していた相撲のあり方だということを話していたことがある。

自分の形というものを持たずに、相手に身を任せながらも、そのそれぞれに自由自在に対応して勝っていく技として「緩急自在」という言葉を用いたのだ。

左四つになるとか右四つになるとか、突っ張るとかというようなことを真津宅決めず、それは相手に任せながら、それでも自分は徐々に自分の良い形（得意不得意ではなく有利な形）になり、相手を窮地に押し込んでいくのである。

これは相撲の話だけではなく、わたしの心の有り様のことにも通じている。

固執しない、執着しない、我を出さないという程度のことではなく、決まった心の形、受け止め方、対応法を持たないのだ。

ストレスというものは、わたしの心の形を決め、ああしななければならないとか、何々らしくしなければならないとかというように、ものごとを受け止めたり、行動したりする時に、何かに固執し、執着するところからもたらされる。

自分を堅くしているが故に、出くわすものごととの間に摩擦が生じ、傷つくのである。

その堅さは、ある場合、単なる世間体だったり、保身だったりする。

見栄と言っても良いだろう。

それは、特に高学歴の人、社会的（職業的）地位の高い人ほど強いように思う。

心の出家をし、ヨロイを脱ぎ捨て、丸裸になるということは、これらの固執、執着、我、世間体、保身といったものと一度オサラバし、わたしを縛りから解き放つということなのだ。

そして、緩急自在の心を作り、その上で再び今の現実と向き合ってみると、今まで固執することでもたらされていたストレスというものが、何事もない単なる出来事、単なる事実として素直に受け止められ、わたしの中に入り、わたしの心を傷つけることがなくなっていくのである。

緩急自在の心は頭によって、即ち、ものの考え方によって作られるものではない。

心の有り様は体によって作られるのだ。

ここが極めて東洋的なのである。

元々、心身一元、心と体は一体のものなのだから心を緩め、自由自在にしていくためには、体を緩め、体を自由自在にしていけば良いのである。

この、体の使い方を変えていくことによって、心へ影響を及ぼしていく取り組み、それが気功なのである。

緩急自在の体を作ることによって、緩急自在の心を作るというわたしの革命は、わたしを緩急自在にしていく訓練によってもたらされるのである。

さあ、始めよう、緩急自在なわたしの革命を！

1、現実社会の中で、ストレスに苛まれ、蝕まれている脳をクリーンアップするために、一度意識的な脳の活動を止めてみる。

高血圧、動脈硬化、狭心症などの心臓疾患、糖尿病といった生活習慣病、頭痛、肩凝り、めまい、耳鳴り、食欲不振、便秘、不眠などの不定愁訴をはじめ、私たちが抱える様々な病気や症状、体調不良は、肉体だけの問題ではない。

その7割から8割には精神的ストレスが絡んでいるのだ。

従って、症状や体調の改善には、肉体に影響を及ぼす治療、施術だけでは解決出来ないことは言うまでもない。

日々、わたしを苛み、蝕んでいるストレスというものを、今までと違った別の形で対処していく術を身につけなくてはならないのである。

私たちの脳は、ストレスをストレスとして直接的に受け止めてしまう脳と、同じストレスをストレスとせず、即ち、心に傷を負わせることなく、従って、肉体にも悪影響を及ぼすことなく対処できる脳がある。

脳というより脳の使い方と言った方が良いかも知れない。

つまり、脳（脳の使い方）には二つの種類があるということだ。

話を変えてみよう。

花などを見た時に美しいとか可愛いとかと思う。

勿論、そう思えない場合もある。

頭が現実の問題で一杯で、他に回す余裕がない場合である。

この状態は完全にストレスに苛まれている状態だ。

生活習慣病から肉体破壊へとまっしぐらである。

では、花を見て美しいと感じた時はどうか。

その場合は、少なくとも脳は一時的にであれ現実のストレスを受け止めてはいない。

現実から離れて意識的な脳の活動を止めているのである。

そのことによって少しかも知れないが脳はクリーンアップされるのである。

問題は、現実の事柄で脳が一杯で、余裕がない時に、花を愛でる脳に切り替えることが出来るかどうかである。

これには一定の訓練がいる。

意識的な脳の活動を止める訓練、或いは、意識的な脳の活動から意識的でない脳の活動へと移行させる訓練が必要なのだ。

その訓練を容易にしてのけるのが気功なのだ。

わたしを革命することの一つの要素が、脳のクリーンアップのための技を身につけることなのである。

気功は脳の使い方をクリーンアップするために、如何なる技を用いるのか。この点について考えてみる。

この技のポイントは「没頭すること」である。

没頭という言葉は、頭を没すると書くが、この頭が即ち脳（意識的な脳の働き）のことなのである。

では、意識的な脳の働きを没するとはどういうことなのか、何をすることなのか。

、花を見た時、美しいなーと感じるのは、現実の物事から意識を離し、花に自分を同化させている。

花と一体になった時に、美しいなーという脳の働きになるのである。

花に没頭した時に、脳はストレスをストレスとして受け止めている脳から解き放たれるのである。

現実の物事から脳を離し、何かの対象に対して没頭していくこと、これがキーポイントになるのだ。

問題は、その没頭している状態から現実の状態に戻った時に、以前と違った形で現実と向き合い、対処できる脳になっているかということだ。

胆にストレスの状態からの逃避的な没頭ではなく、現実の問題に対して、ストレスなく対処出来る脳に作り替えることが出来る没頭かどうかということなのである。

その点で、気功は、体の動きや気の感覚へ没頭する訓練の積み重ねと深まりによって（勿論、きちんとした体の使い方や感覚の持ち方、気の訓練などを行なう気功出なければならないが）、わたしを革命する技を身につけることが出来るのである。

体の感覚に没頭するという事について考えてみる。

私たちが手足を動かす場合、外からの情報を得て、目的にあわせて、物をつかむ、投げる、足を出す、飛ぶというように必要な手足の動きをする。

これは意識的な脳の働きによる体の動きである。

しかし、普段、歩くというような動きは、そのことを自覚はしていない。

意識的な脳の働きを止め、何かに没頭するという場合の体の動きを感じるという気功的な訓練の視点から言えば、意識して動かすという感覚も動きを自覚しないということも意味をなさない。

意識して体を動かすということも自覚しないという意識も、ともに意識レベルの脳の話なので、意味がないのである。

意識レベルの脳の働きを止めるということは、それとは違った脳の働きにすることなのだ。

気功では、この意識とは違った脳の働きのことを意念と呼び、意識と区別している。

気功にとって必要な脳の働きは、意識ではなく意念なのである。

では、意念とは何かと言え、ここでは一応、体内の感覚を感じる脳の働きということにしておこう。

体内の感覚を感じる脳の働きが意念なのである。

意識的に体を動かすという場合も、自覚しないで動いているという場合も、ともに体の中の感覚を感じてはいない。

意識的には自覚した動きであろうが自覚しない動きであろうが、体内感覚を感じることは出来る。

意念を体内に向けさえすれば良いのである。

意識から離れて意念の脳になる、それがわたしを革命する気功のメインテーマなのである。

意識的な脳の働きを止め、体内感覚を感じる脳、即ち意念ののうにしていくテーマは、気功の全てにわたって共通のテーマなのである。

この意念の脳にする気功的訓練として、

- 1、動かされている体を感じる。
- 2、体の中の緩みを感じる。
- 3、気の感覚を感じる。

の三つがあげられるが、中でも、1の「動かされている体を感じる」という訓練が基本になり、最も体感しやすい訓練である。

例えば、両手を前後にゆっくり振ってみる。

その場合、手を振るという意識はなくすのだが、振っているということを自覚しない訳でもない。

動かされている体を感じるというのだから、この場合は、肩関節の中、即ち腕の付け根の部分の動かされている感覚に没頭してみれば良いのである。

意識的に動かしているその動きにより受動的に動かされている部分を体感することによって、意念という脳の働きが作られるのである。

わたしを革命する気功は、受動的に動かされている部分を体感することによってもたらされていくのだ。

意識的な脳の働きを止め、体内感覚を感じる脳、即ち意念ののうにしていく訓練の中で、背骨揺らしは最も大切な取り組みだ。

背骨揺らしが、脳を意識レベルから意念の脳にしていくばかりでなく、背骨がしなるような、波打つような動きを体感し、そのことによって背骨がゆるんでいくという体感と同時に、体の中が固体感覚から液体感覚になっていくという第二の課題につながっていくからだ。

意識的に座骨から仙骨、腸骨、即ち骨盤を左右に揺らす。

ゆっくりした単調な揺れが出来てきたら、腰から背中を抜き、腰椎、胸椎、即ち脊椎が骨盤の動きに引っ張られてしなるようになってくる。

脊椎は動いていても、意識的に動かしている訳ではなく受動的に動かされている存在なのだ。

そして脳は、この揺らされている脊椎の動いている形を体感するのである。

つまり、意念は背骨の揺れを体感しているということになるのだ。

このような脳の使い方を、内観とか内視と呼ぶ。

このように、骨盤をゆっくり単調に揺らすことによって揺らされている脊椎の揺れる形を内観することが、意識から意念への脳の使い方の移行、転換なのだ。

脊椎のしなやかな揺れが体感できるようになったら、そのまま腹部、胸部の体内も内観し、体感してみる。

固体ではなく液体が揺れているような体感があれば、それが「ゆるみ」の感覚なのである。

体の中がゆるむという感覚こそが気功にとって必要な感覚であり、わたしを革命する原動力になる。

体のゆるみと、それを体感する意念なしには「わたしの革命」は成し遂げられないのだ。

緩やかで心地よいわたしの革命は、こうして進んでいくのである。。

体や心を傷つける様々なストレスから脳を守り、そのことによって内臓と心の修復をはかっていくための技は、意識レベルの脳の働きを止め、動きの中で受動的に動かされている部分を体感するということや、体の中のゆるみを体感するという意念という脳の使い方を身につけることだ。

意識から意念への脳の移行は訓練によって早められる。

脳の使い方を意識から意念に買えることは訓練によって身につけていく。

意識を集中する訳でも雑念を払うわけでもない。

それらは共に意識の働きで、気功においてはそういう意識は止めることが求められる。

体感することなのだ。

体感しようとする意識を止め、体内のゆるんでいく感覚、温かくなっていく感覚を心地よく体感することなのだ。

わたしたちは、人生の中で意念という脳の使い方を経験したことがない。

だから、理解しようとしても、意識から意念に買えようとしても、よくわからない。

座って骨盤をを左右に揺らし、その揺れによって受動的に（意識しないで）揺らされている脊椎や体内を体感する。

そして、それらがゆるみ、温かくなっていくという体感を積み重ねることにより、脳が意念というものを覚え、意念を自由に使えるようになるのである。

意念を自由に使えるようになることがわたしの革命への第一歩なのだ。

体のゆるみ感覚が体感できるようになれば、次は意念を動かない部分に持って行き、そこでゆるみや暖かさを体感してみる。

体感しやすい場所は、

- 1、掌
- 2、胸の中
- 3、下腹の中

である。

それらの一つ一つに意念を向け、その部に出てくるゆるみ感覚、温かい感覚を体感してみるのだ。

その場は常にゆるんでいる訳でも温かい訳でもない。

意念を向けることによってゆるんでくる、或いは、意念によってゆるめていくのを体感していくのだ。

つまり、ゆるめる、温かくするというのを、脳の使い方を意識から意念に移行させる自らの行ないによって引き起こしているのである。

意念による体感の訓練は、体のあらゆる部分をいねんによってゆるめ、温かくしていくことを可能にし、固定的に縛られているわたしの体を解放していくというわたしの革命を前進させていくのである。

ところで、ゆるむ、温かくなるというのはどういう生理学的現象なのだろうか。一言で言ってしまえば自律神経が交感神経モード（優位）から副交感神経モード（優位）になるということだ。

副交感神経モードになれば血管は拡張する。

血管が膨らむと、そこに大量の血液が流れ込む。

血液が流れ込むとその部の体温は高くなる。

体温は血液によって運ばれているからだ。

雨が降り、乾いた大地に水が滲み渡っていくように、意念を向けた部分の組織の中に血液が滲み渡っていくのである。

それをゆるみ感覚、温かい感覚として体感しているのだ。

生理学的には自律神経を意志によってコントロールすることは出来ないとされている。

しかし、訓練によって交感神経モードを副交感神経モードに切り替えていきことは可能なのだ。

訓練によって、その時間的な短縮も可能である。

脳波を活動的な β （ベータ）波からリラックスした α （アルファ）波に移行させるには目を閉じれば良い。

しかし、訓練によって行なう α 波への移行は、目を閉じてはいけない。

目を開いたまま、見るという意識を止め、目に映っているというだけの意識の働きのない状態にすることなのだ。

そこに出てくるのが、気功的な訓練としての意念による体内感覚の体感という訓練なのだ。

脳波が α 波に移行することと、自律神経が副交感神経モードに移行することが同時平行的に行なわれているのかどうかはわからないが、脳波の変化が自律神経モードの変化を起こしていることは間違いがない。

しかし、たいていの場合、自律神経の変化を体感することはない。

それは、意念という脳の使い方を身につけていないからだ。

意念という脳の使い方を身につけることにより、副交感神経モードになっていく体の現象を体感できるし、自らの意志によって副交感神経モードにしていくという技も可能になるのだ。

脳波の変化、自律神経のモードの変化は、意念という脳の使い方を身につけることによって自由になり、わたしの心の革命も可能になるのである。

人生は苦である。

これは釈尊の教えだが、決して固定的に断定している訳ではない。

苦だからこそ、苦を解放して楽になろうではないかということなのだ。

ところで、この苦の意味は、苦しいということではない。

思い通りにならないという意味なのだ。

人生は思い通りにはならない。

その思い通りにならないことを思い通りにしようとするところに苦しみが生まれる。

思い通りにならないことを思い通りにしようとすることを執着とか固執、或いは、とらわれとかこだわりとかと言う。

つまり、思い通りにならないことへの執着、固執、とらわれ、こだわりから心を解き放つことによって苦から解放されるのだ。

そこで問題になるのが、如何にして固執やとらわれから離れるのかということだ。

「こんなことを思っているのはダメだ。こんなことに固執しとらわれていてはダメだ。心を放そう。忘れてしまおう。」

と、いくらそうしようとしてもダメなのだ。

何故なら、それは頭（意識）だけでの解決をしようとしていることなので、所謂、腹に落ちていない、わかっちゃいるけど…ということになるからだ。

思い通りにならないことがストレスになり、同時にそれを打ち消そうという思いが、またストレスになって、二重のストレスに押しつぶされることになってしまう。

この意識の働きから離れ、心を解放しなければ、固執やとらわれから、即ち、苦からは解放されないのである。

意識的な脳の働きをやめ、意識とは別の脳の働きである意念を開発することは気功の最大の技であるが、それは、苦からの解放ということへの技としても有効なのだ。

意念を体内に向け、そのゆるみ感覚や温かい感覚を体感することにより、意識に蓄積されていた固執、とらわれへの思いは消失していくのである。

消そう、消そうというストレスの加わる意識的な思いではなく、体の心地よさを

体感しているだけで、自然に消えていくのである。

これには脳内セロトニンが関与していると言われている。

東邦大学の有田先生の研究はそれを明らかにしつつある。

脳内セロトニンは、心の固執を放し、精神的に「まあ、いいか」という心境にさせる。

思い通りにならないことに対して、固執することなく、まあ、いいかと流せるようになれば、ストレスにはならない。

苦にはならないのである。

脳内セロトニンの分泌を促すのに、意識を意念に移行するという気功の技は、かなり有効であり、わたしを革命するわざとしてわたしたちの前に現れるのである

。

2、緊張によって堅くなってしまっている肉体をメンテナンスするために、感覚的に液体のように、空気のようになる程度までに体を緩めてみる。

ストレスや緊張が日常的に加わっていると、肩が張り、胸が詰まり、背骨の左右の筋肉が堅くなってくる。

これらの現象は胆に肉体的緊張、凝り、疲労、痛みという問題に留まらず、自律神経を介しての内臓諸機関や精神的圧迫から気分の落ち込み、うつ状態へと発展し、心も体も「筋肉も内臓も」みんなやられてしまうのだ。

体を軟らかくするという気功の課題は、従って、体の柔軟性を高めることを目的にはしていない。

筋肉だけでなく、体の中からゆるめるということに取り組むのだ。

感覚的には「外から見ても」、体を固体から液体に変えていくのだ。

体の動きが、山芋をすり下ろしたようなトローツとした感じになるまでゆるめてみるのである。

皮膚表面がビニール袋として、その体の形をしたビニール袋の中にトローツとした少し硬めの液体を入れ、その液体がゆれているように体がゆれる、そんな体にしていくのである。

全ての動きが、しなやかに、丸く、曲線的に動くようになることによって、肉体的緊張と同時に、心と内臓への圧迫も和らいでくるのである。

わたしの革命は体を液状化することから始まるのだ。

気功の概念の中に「上虚下実（じょうきょかじつ）」というのがある。

上半身は虚、即ち、リラックスしてゆるんだ状態、下半身は、どっしりとして充実している状態のことだ。

普通の言葉で言えば、上虚は、肩の力が抜けている、肩肘を張っていないということになり、下実は、腹が据わっている、足が地に着いていると言ったところだろう。

この上虚下実の状態が、気功的には最も良い状態で、自己の知的能力、技術的能力、内的免疫力が十分に発揮される状態なのだ。

この上虚下実の状態を作るために、体をゆるめ、液状にしていくという気功的な技が用いられるのである。

体が液状になっていくと、重いものが沈殿していくように体の液体的重みが下に降りていく。

重い液体が下に沈み、上は軽い液体になっていく。

そして、上の液体から少しずつ空气的感覚に移行していくのだ。

液体の場合は皮膚という外部と内部を遮断するものがあるが、その皮膚感覚が薄れ、やがて無くなり、自分の内的空気感覚と外の空気との感覚的見分けがつかなくなってくるのである。

体の感覚が、上から、空气的感覚、薄い液体感覚、重い（濃い）液体感覚になり、足の裏に全ての重みがおり、どっしりと足が地に着いている状態になるのである。

固体から液体、そして気体へと変化していく体のゆるみは、自己のあらゆる能力を最大限に発揮させるためのわたしの革命なのだ。

頭の中を空にする技術は、さほど難しくはない。

両手を横から上げ、肩の上で、頭を包むような大きなボールを挟んで持ち、意念を眉間の奥に持っていき、その頭の中を感じているだけでよい。

やがて、顔や頭頂部あたりの感覚が薄れ、両手で持った気のボールの中に溶け込んでいく。

両手で持った気のボールの中で、首から上の肉体感覚が無くなり、空气的存在に変わり、自分を包む空気と渾然一体になっていくのである。

同様に、胸の中を空にしてみる。

坐を組んで坐わり、両手の掌を上に向けて膝の上に置き、顔から胸を開くようにして体の前の空気と溶け合っていけばよいのだ。

自分の体の中の前側が空气的存在になり、やがて体の前（外側）の空気と渾然一体になっていく。

この体感を覚えれば、固体から液体、そして気体へと移行する体感によって、上虚下実の状態を容易に作れるようになる。

その上で、体重を坐骨から尾骨に、立位の場合は踵に落とせば、自己の持つ最高の能力が発揮できる体になるのであり、精神的にも、動揺のない落ち着きと充実した気力が獲得できるのである。

わたしの革命はこのように進んでいくのだ。

3、内的な緩みの感覚（空気になったような感覚）を全身の中で自由に動かすと同時に、緩んだ皮膚感覚によってバリアの無くなった皮膚と肉体で自然界の気（エネルギー）を感じ、受け止めてみる。

体の中がゆるみ、液体や空気が流れるような感覚ができてきたら、それを体幹の中（下丹田、中丹田、上丹田）で、或いは、掌と中丹田の間で、足の裏と下丹田の間で、それぞれにと感覚を動かしてみる。

これらの場合、意念と同時に呼吸を誘導に使う。

吸い上げ吐き降ろし、わ吸い入れ吐き出しという呼吸が基本になる。

勿論、この場合の呼吸というのが空気を対象とせず、液体感覚、空気感覚の動きを対象としていることは言うまでもない。

まだ感覚のうまく取れない人は、手の動きなどを誘導に使うと良いだろう。

このようにして体の中で自由に液体感覚、空気感覚を動かし、それと一体になって、ゆるやかに体を動かせるようになれば、それが気功的な自由踊り、即ち、気の舞になるのである。

気の舞を踊ることはわたしの革命の体現化にほかならないのである。

気功の言葉に内観というのがある。

意念を体内に向けて、その部に出てくるゆるみ感覚、温かい感覚を体感することだ。

その感覚は、同時に皮膚感覚をもゆるめていく。

皮膚感覚も、ゆるむと空気の感覚になる。

即ち、皮膚感覚が消失していくのである。

お祭りの屋台で売っているわた菓子、わた飴には、皮膚（表面を覆う皮）というものがない。

外の空気と中の空気は同じ空気であり自由に行き来する。

わたしの体も同様に、皮膚というバリアが無くなって、外との自由な気の交流が始まるのだ。

体の中がゆるみ、空気の存在になり、皮膚というバリアが取れ、わたしの空気の存在は自由に広がっていく。

自然界の気、即ち、天の気、地の気、人の気、樹木の気、花の気、山の気、風の気…と、あらゆるものたちとの気の交わりにより、それらの命をはぐくむエネルギーは自由にわたしの中に入ってくる。

わたしの体と心の縛りの一切が消失し、気としての存在の自由なわたしがそこにある。

その自由な体と心を獲得し、縛られていたわたしとは違ったわたしとなって日常の暮らしと対峙してみると、過去の不自由さが嘘のように感じるだろう。

気功は自らの体と心を変革し、それは同時に生き方、他の人たちとの関わり方をも変革していく技なのである。

意識で変える訳ではない。

脳を使って変える訳ではない。

そういう変え方は、「ねばならない」という縛りを作り、新たなストレスを引き起こす。

そんな自己変革は、状況が変われば途端に崩れ去ってしまうだろう。

そうではない。

体をゆるめ、その心地よい体感によって自然に変わっていく、これが大切なのだ。

わたしの革命は他によって引き起こされるものではない。

自分の意識、脳の働きによって起こせるものでもない。

脳の使い方を意識から意念に変え、体内感覚に没頭し、体をゆるめていくという
気功的取り組みによって引き起こされていくのである。

わたしの革命は、縛りの取れた体と心になって、人々、即ち、社会の中に出て行く
ことで成し遂げられるのだ。

さあ、わたしの革命のために気功を始めよう。

わたしの体と心の縛りを解き放とう。

自由に踊り、自然の命と溶け合おう。