

仙道

その2

その1で仙道の概略について述べた。仙人を志す人は小周天がその入り口であることがわかる。小周天が出来るようになる人は修行者のごく一部である。強く柔軟な背骨を持つとともに、気が体内を充滿するようにならなくては小周天はできないと言われている。ただ小周天が出来るようになるかどうかにかかわらず仙道の修行をすることは、健康面での著しい効果があるだけでなく、それをはるかに凌駕した精神の高み神秘の世界にまで及ぶことができる。そこで全くの初心者が行う体操関連の修行法を記載する。

- 1 早辰修法 朝起きたら床の中で行う体操
 - 2 研究法 足の指のすり合わせから始まり、膝、腰、上腕、首など28の行法がある。
 - 3 均斉齋法 外界と体内をつなぐ九つの穴を研ぐことから、研究法という。目や鼻などを洗う洗面行法である。
 - 4 倒座 体の歪をとる体操である。
 - 5 仙道気功 立つて行う齋法、座って行う齋法、寝て行う齋法がある。
 - 6 仙道整体 逆立ちの事で腕座、肩座、頭座がある。
- 静功と動功がある。気を体の隅々まで巡らすためのトレーニングである。(1~5に関しては別紙参照)
- 自分の体を自ら整体し、骨や関節を正しい位置にする体操である。その考え方を記述する。



図1

人の体を横から見た時、背骨は生理的湾曲といって、S字のカーブを描く。これは椎骨にかかる負荷を平均的に分散するためである。(図1) 椎骨の間からは神経が出ており、内臓や筋肉系統の制御を司っている。背骨は柔軟に動くものであり、動きの幅を持つものである。動きの幅が制限された時、神経の働きが阻害され体の各部分にいろいろな症状があらわれてくる。図2は動物の背骨と四股との結合を示したものである。前足と後ろ足で橋脚を形作り、橋桁を支えていると思えばよい。これだと背骨は非常に安定したものになる。

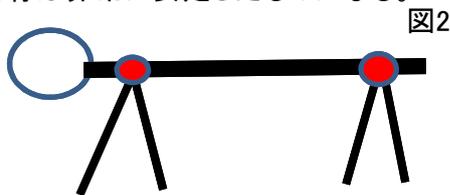


図2

人は立って歩くため背骨が不安定になるだけでなく、後天的な生活習慣が、背骨に歪や捻れを生じさせてしまう。体が成長した時、すなわち20代にはすでに歪や捻りの習慣が出来つつあると言われていて、さらに年月が経つと、より悪い方向へ進んでしまうことになる

捻れ、歪を防いだり、解消させるポイントは背骨そのものではなく、背骨に付着している筋膜の硬直をとる事にある。正確には筋膜は全身を覆っているので、指先から柔らかくしていき徐々に体の中心に至るようにするのが良いとされる。体の動きは次の5種類である。

1反り 2側屈 3振り 4脚の開脚 5前屈
図2の肩甲骨と股関節を柔軟に動かし筋膜の硬直をとり、これらの動きが無理なくできるようにするのが仙道整体である。また体は胸椎11,12番を中心にしてX字の連動性も持っている。体全体の筋膜が柔軟になり、そのうえで骨や関節が正しい位置になるようにした上で筋肉をつけるのが良い方法である。

腰椎と骨盤とが結合する構造と肩甲骨が胸椎と結合する構造は他の動物と明らかに違う。(図3) 2本足で無理なく歩行できる体と器用に手を使う事の出来る体を進化の過程で手に入れたことが人の人たる所以である。頭を使うと同じように骨盤部と肩甲骨の部分の正常な状態に保つことが重要であることを仙道は教えている。

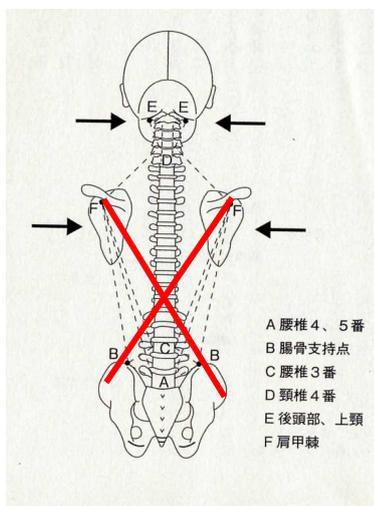
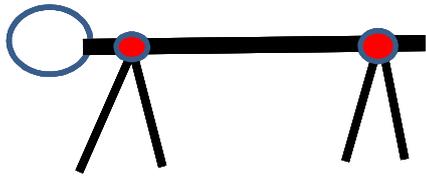


図3

ハ
3



と
0。

5、