

## 1. 数息観十句

- 正呼吸 正座か座位、背筋を伸ばす。手は左をグウにしで右手で包む  
または、その逆で自分が気持ちの良い方をとります。  
呼気から始めます。口を小さく開きゆっくりと永く、体中にある汚れた気を全部吐き出します。  
吸気は、鼻から腹部に空気を入れるように膨らませます。
- 効能 心身の安定 胃腸の機能強化 消化作用増進 新陳代謝の活性化  
生命力の増大 自然治癒力の増強

調体（身体を調える）

調息（息を調える）

調心（心を調える）

静寂（気持ちが落ち着く）

平穩（穏やかな気分になる）

脱力（身体がリラックスする）

安心（悩みは消える）

立命（今日も元気だ）

自由（心も身体も自由だ）

飛翔（思いは実現する）

## 2. 聖音詠唱法

- 立ち姿でします。
- 逆呼吸法 吸気は、鼻から胸一杯に吸います。  
呼気は、口を小さく開けてゆっくり永く吐き、お腹がへこませます。  
この時、丹前に気を入れる。
- 効用 急激に身体に陽気を充満させる。  
活力増強 通風 痛み止め  
ヨガで聖なる音、宇宙への呼びかけ 精気の取り込み

あー おー うー むー