

# 新 清浄体操の仕方

## 「正座のポーズ」

① 足首、膝の関節、足の甲、足の筋肉を柔軟にする。

② 床の上に正座し、手は太ももの上に置き、目を軽く閉じて呼吸に意識を向けます。背筋を真っすぐにして肩の力を抜き、静かに呼吸を整えます。

## 「上半身を前に伸ばすポーズ」

骨盤の周りの筋肉を調整する。

③ ゆっくり目を開けて、手を膝の前の床に着きます。息を吸いながら、顔を天井に向けて首と肩を刺激します。

④ 息を吐きながら、首と肩を刺激しつつ身体を前方に倒していき、手が限界まで伸びた所で額を床に着け、身体のを抜きます。普通に呼吸して状態を保ちます。

⑤ 息を吸いながら、今と逆の動作で、天井を向いて首と肩を刺激しながら、手を膝の前に戻していきます。

⑥ 息を吐きながら、手をももの上に戻し呼吸を整えます。身体に生じている変化を静かに感じ取ります。

## 「上半身を左右に伸ばすポーズ」

身体を捻ることによって内臓を活性化する。

⑦ 左手を上、右手を下にして手首の内側を合わせます。その手の平を、左手が前になるようにして右膝の外側の床に置きます。

⑧ 息を吸いながら、顔を天井に向けて、首と肩を刺激します。次に、息を吐きながら、首と肩を刺激しつつ、左手を前方に、右手を後方に開き、体を倒しながら右側にひねります。苦しくなる前に額を床に着けて、手を前後に伸ばしたまま普通に呼吸をして保ちます。

⑨ 息を吸いながら、今と逆の動作で、天井を向いて首と肩を刺激しながら身体を起こしつつ左右の手を閉じていき、右膝の外側に戻します。両手が右膝の脇に戻ったら、息を吐きながら手をももの上に戻し呼吸を整えます。身体に生じている変化を静かに感じ取ります。



⑨



⑨ 右手を上、左手を下にして手首の内側を合わせます。その手の平を、右手が前になるようにして左膝の外側の床に置きます。

⑩



⑩ 息を吸いながら、顔を天井に向けて、首と肩を刺激します。次に、息を吐きながら、首と肩を刺激しつつ、右手を前方に、左手を後方に開き、体を倒しながら左側にひねります。苦しくなる前に額を床に着けて、手を前後に伸ばしたまま普通に呼吸をして保ちます。

⑪



⑪ 息を吸いながら、今と逆の動作で、天井を向いて首と肩を刺激しながら身体を起こしつつ左右の手を閉じていき、左膝の外側に戻します。両手が左膝の脇に戻ったら、息を吐きながら手をももの上に戻し呼吸を整えます。身体に生じている変化を静かに感じ取ります。

⑫



⑫ 正座の状態からゆっくりと身体を後ろへ倒します。きつい人は肘を床についたりして無理はしません。自分のペースでゆっくりと呼吸します。しばらくしてゆっくりと正座に戻り、身体に生じている変化を静かに感じ取ります。

## 「脇を開くポーズ」

上半身の色々な部分を十分に伸ばす。

⑬



⑬ 正座の状態から手を合わせて合掌します。呼吸はゆっくりと、目を軽く閉じて手の平に意識を向けます。

⑭



⑭ 目を開けて、息を吸いながら、合掌した手を、耳を挟むようにゆっくりと頭上に上げ、身体を伸ばし、息を吐き出します。

⑮



⑮ 親指を中に入れて手を軽く握り、息を吸いながら天井を向き、その上体を後ろに反らして、胸と肩を大きく開きます。

⑯



⑯ 息を吐きながら上体を前に倒し、手を体の脇から後方の上へ回していきます。額を床に着けて呼吸を整えて保ちます。

⑰



⑰ 息を吸いながら起き上がり、胸の前で合掌して呼吸を整えます。身体に起きている変化を静かに感じ取ります。

⑱



⑱ 「⑭」から「⑰」をあと二回繰り返します。手をゆっくりももの上に降ろしてリラックスして終了します。

