

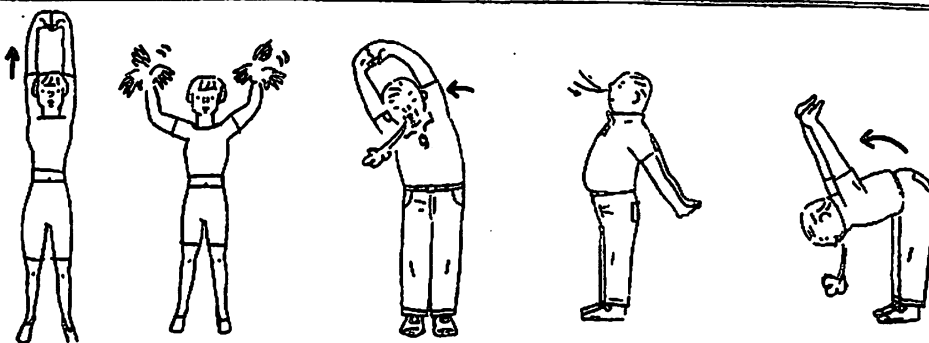
# 樹木呼吸法

指導：青柳村 修 電話0463-85-3033  
〒257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13

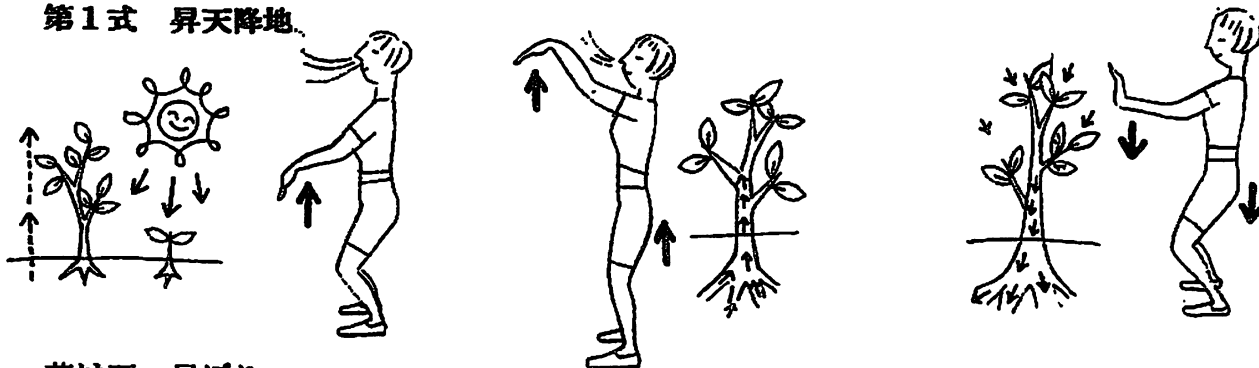
## ●準備と実習のポイント

- ①肉体レベルでは筋肉の縮みをとっておく。
- ②背骨揺らし、腕ブラブラ法、関節回し等で背骨や関節や肩首腰脚を、気が通り安い状態

## ●準備のポイント



## 第1式 昇天降地

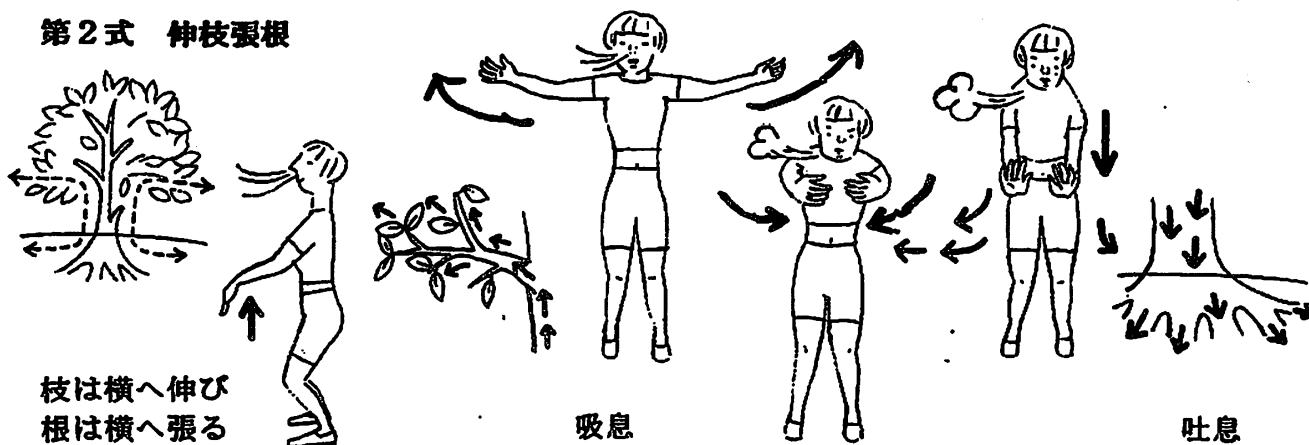


芽は天へ昇り  
根は地下へ降りる

吸息

吐息

## 第2式 伸枝張根

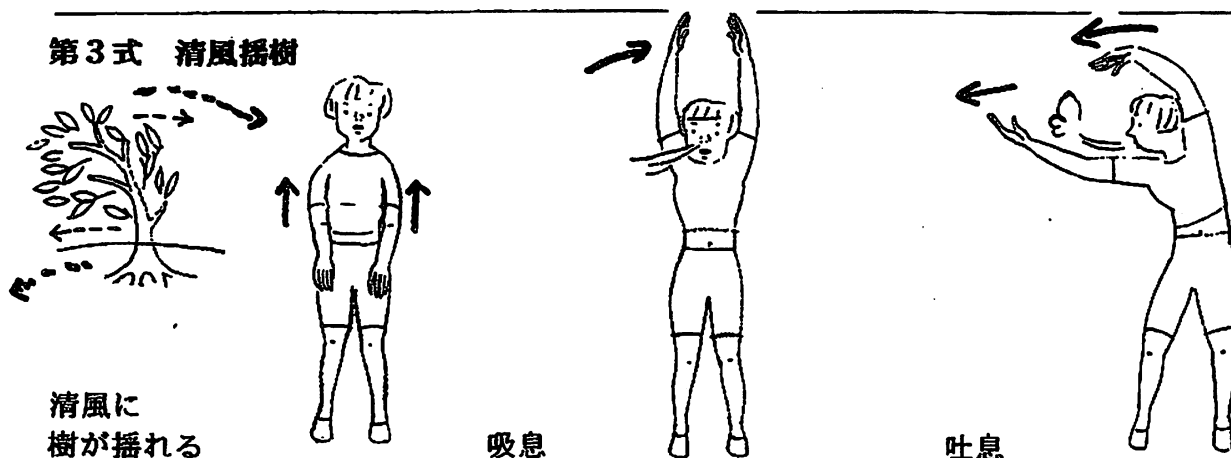


枝は横へ伸び  
根は横へ張る

吸息

吐息

## 第3式 清風揺樹



清風に  
樹が揺れる

吸息

吐息

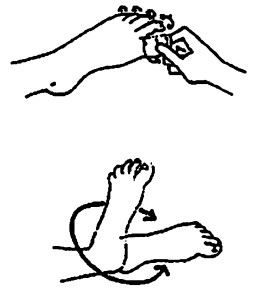
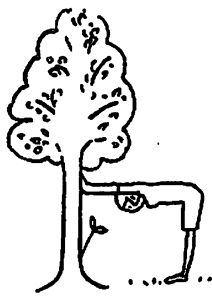
にしておく。

③動きの正確さよりも、その動作で呼吸をリズムカルに行なうことを重視する。

④調身・調心・調息の原則に従うが、特に

イメージ（意念）を描きながら、氣を誘導することが身・氣・心の効果には重要になることに注意。力で動作しないこと。

⑤自然の中や樹木の前で行なうとより良い。



### 第4式 捻幹通天



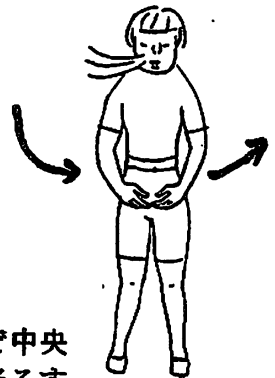
幹を捻り  
天へ通じる



吸息で捻り  
天へ伸びて



吐息で中央  
へ降ろす



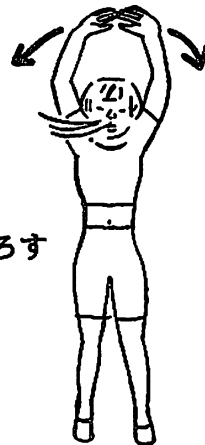
### 第5式 樹下鳥癒



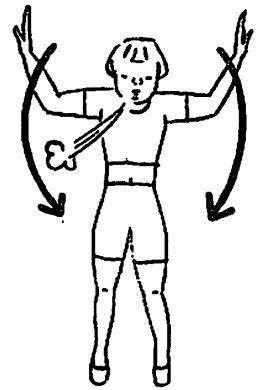
樹下に鳥達  
が癒される



吸息で  
腕をあげ



吐息で  
開き降ろす

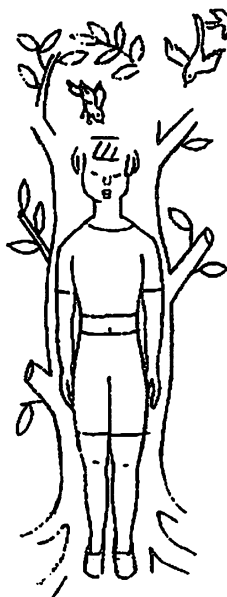


### 第6式 立禅瞑想

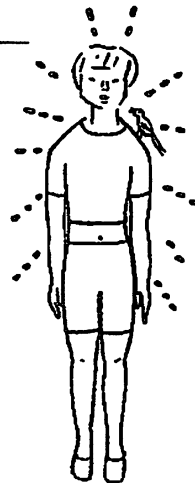
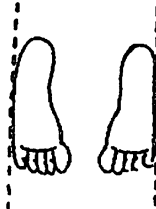


樹木になった  
つもりで瞑想

自然呼吸で



樹になりきる



小鳥が肩  
で休む