

噂には聞いていたけど、君の才能はかなりのものだね。
正直に言うと少し驚いたくらいだよ。

それじゃあ今回の修行のまとめとしてテキストに幾つかの伝えきれなかった部分を書いていこう。

●初日稽古のまとめ

■気感や気の膜

もしも筋肉の収縮で気を感じにくい場合は、手のひらでぱんぱんと皮膚を叩くのもありだね。叩いたりつねったり、少し強い刺激があると体も意識が集まりやすくなるから無理をしない範囲で痛みを使うのもケースによっては有効だよ。

気感の修行をすることで、君の生命力や能力は普段よりも高まるし、最後に行った気の防護膜があることで君の心身の防御力は大きく向上する。

これはとても重要で気の防護膜が無いと心身を守る防壁が1枚無いのと同じだからね。

老人が怪我をしやすいのは実は体が硬いだけでなく、気の防護膜が無いから物に直接皮膚をぶつけやすくなるのが原因なんだ。

その反面、小さな子供が物に手足をぶつけてもへっちゃんなのは、気の防護膜が分厚く張ってあるから多少のことじゃ痛くも痒くもないわけだね。

こうした防御力は年齢を重ねるごとに弱くなるから、中年以降は意識して気の防護膜を作るといいと思うよ。

この防護膜は物理だけでなく精神的事象、呪いやサイコアタックなどからも身を守る機能があるから、それも覚えておいてね。

防護膜は最初のうちは意識していないと、あらゆる場所から気が漏れていくかもだね。

膜から気を漏らさないようにするためには、普段から防護膜のことを少し意識していると段々と扱いがうまくなるはずだよ。

イメージとしては湯気のように立ちのぼるオーラを粘りけのある温かい気のカタマリのように感じたり、ゼリーや水飴のように感じて体のまわりにとどまらせるイメージを持つと、気が漏れにくくなるかな。

これらの感触は最初は実感として感じなくても構わないから、まずはそういう意識を持ってやってみてね。

■気感

気感訓練だけど、筋肉の収縮で感じにくい人の場合は体をなでたりこすったり、叩いて刺激することで気血が通いやすくなるよ。

あと、気血が通りにくい人は単純に体が凝り固まっているケースも多いから忌さんが教えている意識体術4巻の「流体化」をしたりマッサージを受けて体をゆるめたり、ストレッチや運動をする等でも気血が格段に通りやすくなるはずだよ。

■気の防護膜による怪我の予防

気の防護膜があると怪我をしにくくなるという前述の話だけど、これにはいくつかの要素があるね。

1：気のセンサー

気の防護膜があることで君の体の周りには気のセンサーが張り巡らされ、これにより事前に物体の挙動を無意識が察知して、肉体が力加減を調整するという効果がある。

つまり物にぶつかる前にスッと体の挙動を弱めて制御するわけだね。

（逆に老人はこの防護膜センサーがないから、力加減がきかず100%の力で物に体をぶつけてしまうから怪我をしやすくなるわけだね）

2：気膜の干渉

気の膜が物理的な力を僅かに緩衝してくれる。

この要素も見逃せないね。

3：気自体の力や生命力

気によって身体自体が強化されるため強靱さや耐久力が上がり、その結果として怪我をしにくくなる。

（これを極めていくと硬気功のような芸当にも繋がっていくよ）

この3つの要素が重なり合い、結果的に気の防護膜が厚い子供は怪我をしにくく、膜が殆ど無い老人はちょっとしたことでもすぐに大怪我をしてしまうわけだね。

■頭に力を入れる

気感の稽古で体の各部位に力を込めることを話したけど、頭に関しては力加減に気をつけてね。

人によってはのぼせたりするし血圧の高い人だと危険かもだからね。

首の下の範囲内で行うことをおすすめするよ。

■ 気を感じる

これは感じられなくても構わないよ。

感じないのは君の中の「気を感じるチャンネル」がまだ閉じているだけで、気感が無いわけじゃない。

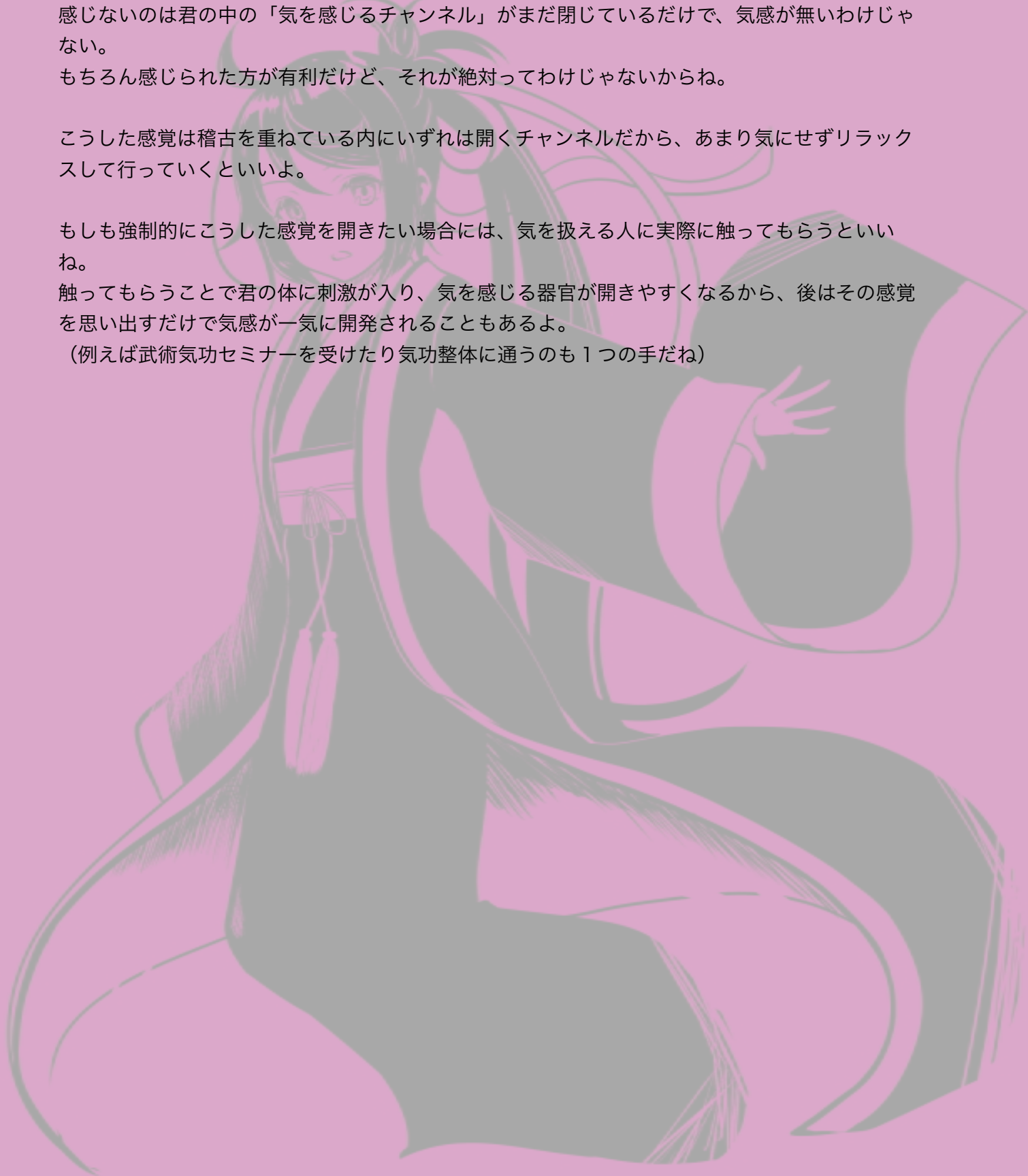
もちろん感じられた方が有利だけど、それが絶対ってわけじゃないからね。

こうした感覚は稽古を重ねている内にいずれは開くチャンネルだから、あまり気にせずリラックスして行っていくといいよ。

もしも強制的にこうした感覚を開きたい場合には、気を扱える人に実際に触ってもらうといいね。

触ってもらうことで君の体に刺激が入り、気を感じる器官が開きやすくなるから、後はその感覚を思い出すだけで気感が一気に開発されることもあるよ。

（例えば武術気功セミナーを受けたり気功整体に通うのも1つの手だね）



●二日目稽古のまとめ

今日のポイントは気の体を意識して気を循環させる周天についてだね。

周天は肉体を鍛える運動の「気版」というべきもので周天を行うことで気の巡りがよくなり、その結果として経絡も開いて気血がさらに活性化し潜在能力が開発され気の体が鍛えられる。つまり気の体を養うには、この周天を行うことがとても重要ということになるね。

腕周天は腕や手の気の巡りや経絡を開発するし、足周天は下半身を強くして心も強くする。小周天は体の正中線にあるチャクラ全般を活性化するから、ありとあらゆる能力が開花していくよ。

ただしこれもあくまで心身バランスを中心に考えるべきで、特殊能力開発ばかりにかまけていると土台が弱いまま頭でっかちになって霊障に悩まされたり、他者の気持ちを読めてもそれを克服する心の強さがなかったりすると能力に振り回されてノイローゼになることもあるからね。

だから僕としては三日目に行う「立禅」や武術練功でいうところの「站椿」足周天などで下半身を鍛えて能力に負けない強い土台を作ることを強くおすすめするよ。

※一般的な霊能者や超能力者、占い師などがあまり幸福な人生を送れていなかったり霊障に悩まされたり貧乏だったり病気がちなのも、こうした下半身の鍛錬不足に起因しているケースが多いね。

こうした「能力だけの人たち」は下半身を鍛えないまま能力だけを獲得したため、土台が脆弱な建物の最上階に重い建造物を構築したようなものだからトップヘビーになって能力に振り回されちゃうわけだね。

■周天

周天の要訣は「意と気と血」の関係を頭に入れつつ行う事。

意識が流れる事で気が流れ、気の流れに合わせて血が流れる事を意識しつつ、ゆったりとしたペースで気を循環させるといい感じだね。

周天の修行は気の鍛錬そのものだから出来るだけ雑にならず丁寧に行う方が開発は進むよ。

呼吸はできればゆっくりと行う方が好ましいけど、息を長くしすぎて呼吸が苦しくなって気の間が取れなくなるもの困りものだからね。

だから今回の修行では吸いに5秒、止めに3秒、吐きに5秒くらいを目処に教えてみたよ。

少し慣れてきたら吸いに7秒、止めに4秒、吐きに7秒。

かなり慣れてきたら吸いに10秒、止めに5秒、吐きに10秒くらいかけてもいいかもだね。

気の間は微細だから、ゆっくりと呼吸した方が気の間は取りやすくなるけど、息を長くすると呼吸が苦しくなって感覚が乱れてしまうからね。

だから僕個人としては君が無理なく呼吸できる範囲内で長めの呼吸で行うといいかもだね。

■臍中や会陰の場所

今回は少しわかりにくい言葉があったかもだけど、このあたりはググればすぐに出てくるから画像などを参考にするといいよ。

特に「丹田」「臍中」「会陰」の3つの単語は部位を覚えておくとう利だね。

■周天の回数

周天を行う回数は特に決まっていはいないけど、一般的には3の倍数（3、6、9、12、15...）で行うと収まりが良いとされているね。

■小周天のテキスト

小周天は声だけで聞いてもわかりにくい部分があるかもだから一部をテキストにしておくね。

気の循環がわかってきた所で、今日の修行の最後はご存知、小周天

これは気を体幹に巡らす修行だけど、潜在能力開発メソッドでは必ずと言っていいほど出てくる内容になるね。

まずは姿勢だけど、立った状態なら自然体に。

座った状態なら座禅か正座の姿勢で。

背骨をまっすぐにして苦しくならないポーズで行うのがベターだね。

姿勢を取ったら、先ほど丹田に入れた気のボールを思い出すよ。

お腹の中心に意識を集中して、ほのかに暖かさを感じるくらいならベターだね。

気のボールを感じたら、それを体の表面へと巡らせていくよ。

具体的な循環ラインとしては、丹田から腰、背中へと引き上げて、頭のとっぺんにもち上げてから、今度は体の前を通しておろしていき丹田へと戻す感じだね。

じゃあ一緒にやってみようか？

まずは息を吸いこみながら、丹田に置かれた気のボールを今から言う順序で通していくよ。

まずは会陰

これは肛門と性器の間にある場所だね。

息を吸いながら丹田から会陰へと気のボールをおろす。

そこから体を後ろ側。

仙骨…腰、背骨を通して首の骨へと気のボールをのぼらせていき。

最後に頭のとっぺんのツボ、百会の場所にまで持ち上げる。

3秒ほど息を止めて。

今度は息を吐きながら、体の前面を通して気のボールをおろしていくよ。

まずは頭頂部から額…

この時に口の中は、舌先を上歯の裏につけておくと、気が通りやすくなると言われているね。そのまま額から鼻先、口の中を通して喉へとおろし、そのまま胸のダンチュウのツボを通してミゾオチへ。

そこからさらにおろして性器までおろして会陰に…

会陰についたら、かるく息を吸いながら肛門を引き締め、内臓をぐっと引き上げる。

この時に内臓の引き上げに合わせて気のボールを会陰から引き上げて丹田へと戻す。

気のボールを丹田に戻したら、その圧力や気のパワーは丹田に維持したまま、いらない排気ガスだけを排気するように、息をふーっと吐き出す。

これでワンルーティンだね。

言葉にすると長くなるけど、要は丹田に置いた気のボールを息を吸いながら背中を通して頭のてっぺんにあげて、息を吐きながら体の前を通して丹田へと戻せばOKってわけだね。

これは人間が持つ7つのメインチャクラ、天頂、額、ノド、ハート、みぞおち、丹田、会陰にあるチャクラを開く修行にもなるから、出来るだけじっくりと気を通して、経絡が開発されるように意識して行ってみてね。

要訣としては、流れの悪い錆びついたパイプがメンテナンスされてピカピカになるイメージや気を通す事で流れが良くなり経絡がどんどん開いていくようなイメージを持つとベターだね。

背中から引き上げる時には脊柱を通して背骨の神経系や気の流れを開発して、前からおろしていく時には7つのチャクラを開花させるように意識。

これは経絡やチャクラ、神経系を開発する事が主目的だから、そこを忘れずに行う事が大事だね。

■小周天について

小周天は本気で行えば強力な能力開発法なだけあって慣れないうちはやりすぎると人によっては気で悪酔いするケースもあるからね。

だから最初のうちは一気に長い時間は行わず一日数分くらいからはじめて、様子を見ながら時間を伸ばしていくことがおすすめだよ。

はじめの内は10分以内の短い時間で小周天を行うか、もしも周天の稽古を長時間やりたい場合は腕周天や足周天で徐々に慣らしていく方が安全確実だね。

■修行前の結界

君がもし魔法使いの訓練を受けているなら、修行に入る前にバリヤーやブレードなどで周囲を浄化しておくで修行が捗るはずだよ。

■周天を終えて

周天を終えても、もしもまだボーっとする場合は意識が特殊な状態にフォーカスされているから、1分間くらい体全体を手でこすって意識を気のレイヤーから物理のレイヤーへとフォーカスするといいよ。

■横隔膜の運動

横隔膜を少し大げさに上下させながらの呼吸運動はウォーミングアップにもいいね。

この時の注意点は横隔膜を上を引きあげるのを強く意識すること。

これは臓器マッサージの意味合いと普段は重力に負けて下がりがちになっている臓器の位置を元に戻して生命力を高める意味。

あとは体の奥の腸腰筋を伸ばしてリフレッシュさせる意味があるね。

冬のような寒い時期に短い時間で体を温めるためには役立つやり方で、この準備運動をしないとでは体内の流れが格段に変わるからね。

行う場合は呼吸のリズムはややスピーディーにできるだけ大きく、生命力を体の中からあふれさせるように呼吸を行ってみてね。

●三日目稽古のまとめ

今回の立禅では両手は印の形を取ったけど、実際これはどんな形でも構わないし、腕はどこに置いてもかまわないよ。

例えば武術練功をしたい人なら站樁のように両腕を前に突き出して鍛錬するのもいいし、腕を使うのが面倒ならだらりと下げたままでも構わない。

今回は手の収まりがよく気を回しやすい「印」の型を教えたけど、そのあたりは自由に考えてもらって構わないよ。

■他作品での気の使用

気の力は物理的な体感を元に練り上げていく現実的な力だけど、この感覚を応用して魔法使いの魔法トレーニングを行う事も出来るよ。

例えば魔法使い入門2巻のブレードを気感覚で使用したり、気感覚を使って8巻のエネルギーチャージを行ったりだね。

特に8巻のエネルギーチャージは気で行うと強烈で、気功に習熟している人は是非、気のチャンネルである巻を行って欲しいかな？

魔法使い入門2巻ブレード

http://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ135233.html

魔法使い入門8巻エネルギーチャージ

http://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ143759.html

他にも紅葉さんの提唱するスピリチュアルファクター1巻のサイコフィールドは、気のチャンネルで稽古すれば気を練る鍛錬そのものになるし。

セルシアさんの光の鍛錬「ライトボディワーク」は気のレイヤーで鍛えていけば、気の呼吸や気のバリエーション、気のブレード、気に連動した運動など、そのまま気の鍛錬法になるものばかりが収録されているよ。

これらの技法は、今回おこなえなかった気の細やかな制御や応用に一役買ってくれるから、気が向いたらチェックしておくことをおすすめするよ。

スピリチュアルファクター1巻サイコフィールド

http://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ146418.html

スピリチュアルファクター1～3巻パック

http://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ173919.html

光の鍛錬ライトボディワーク

http://www.dlsite.com/home/work/=/product_id/RJ151671.html

●全般について

■立禅の体内感覚

気の流れというものは慣れてくれば暖かさや力の流れとして感知できるようになるけど、その前にまずは全身の無駄なこわばりをとらなければならないからね。

体に無駄な力が入ってこわばりがあると、体内の繊細な流れは感知できない。

だからまずは全身の無駄な力を抜いていくことが基本になるね。

膝の一部が固くなったり、太ももだけで立ったりしないよう意識していくと、うまく全身の力が抜けた時には、すーっと体の中を風が吹き抜けるような透き通るような体内感覚が生まれたりすることもある。

こうした心地いい感覚を手がかりに立禅をやりこんでいくといいね。

あと、自然かつ綺麗に立つと会陰の部分が少し開く感覚も生まれるから、そこから呼吸する感覚を持つと、自然と大地の気を取り入れることが出来て凄くいい感じだよ。

■立禅と站樁

気を練るのには「立禅（この場合には浅めに立つ姿勢）」や「站樁（このケースでは深く腰を沈める姿勢）」が効果的だけど、僕としては立禅をおすすめするよ。

これは何故かと言うと、確かに站樁は最速かつ最高効率の超人鍛錬法になりうるけど、武術的要素があるだけに筋肉的にもかなりきついのと負荷に気を取られて体内の状態が観察しにくいデメリット、姿勢がまずい場合には膝を壊しやすい点や、うまくやらないと単なる大腿四頭筋の筋トレになっちゃう可能性もあるからね。

立禅も站樁も形は違えどもキレイに立つという意味では同じだし、これらの修行は筋トレというよりは人間の潜在能力を開発するための鍛錬要素が大きいからね。

だから膝を壊すなどのリスクをとらないためにも僕的には負荷の低い立禅の修行をおすすめするよ。

■立禅の効果を体感する

立禅の修行は物理的にも効果を感じられる内容だよ。

例えば誰かに体を持ち上げてもらったり柔道で組技を行った後に立禅を10分間行い、その後で同じように相手に体を持ち上げてもらえば、相手は体が重くなったことを君に訴えるはずだよ。

■修行を終えたら

終わったら床やベッドに大の字になって六分くらい体を緩めてゆったりとするといいよ。

ヨガで言うところのシャバ・アーサナ。

いわゆる死者のポーズと呼ばれている姿勢だね。

このポーズを行うことで、気が滞りなく全身に循環してコンディションが整い、もしも余分な気がありすぎる場合には地面へとアースされる。

体の緊張や神経も落ち着いて新しい体へと生まれ変わりやすくなるからね。

ヨガでもこのポーズは最も重要だと言われてるけど、稽古後の身体調整技法的な意味あいでも確かにその通りだね。

このポーズは今回の稽古の後だけでなく、武術やスポーツ、勉強の後にも行うと効果的だよ。あらゆる学習活動や稽古の後にこれを行うことで、体内にあるアップデートプログラムや修正プログラムが起動しやすくなり、学んだ内容が体内に効率よく取り込まれるから上達が段違いに早くなるよ。

※もしも時間が無い時でも最低三分くらいはこのポーズを行うことをおすすめするよ。

■エナジーバンパイアからの防御

気を漏らさないよう日常の中でほんの少し意識をしておくと、体の気が無駄に抜けないから生命力も高まり、魅力や能力も引き上がりやすくなるね。

気感に優れる事によりエネルギーを奪い取るエナジーバンパイアのような存在に対しても鋭くなるし、力を奪い取る詐術や仕掛けにも鋭くなるから、君にとって何がプラスで何がマイナスかの判断がつきやすくなるはずだよ。

■立禅の効果を高める事前準備

立禅を行う前に一回まっすぐな姿勢でお辞儀をして正中線を意識すると効果がアップするね。

あとは立禅前にコップやペットボトルに水を入れてそれを見ておくと、絶対水平の感覚が体内に転写されて姿勢が良くなるから修行効率がアップするよ。