

# 漢方-ロメモ

## その5 「スワイ治ウのおすすめ」

漢方医学はからだのしくみ、いのちのしくみを教えるが、健康と人生の目的を果たす知恵にも満ちている。何事も成就させるには健康であることが大切です。漢方の教える健康法の1つとして気功太極拳があるが、その運動の準備のためスワイ治ウ(甩手)がある。

甩手の甩(ゆい)は放りなげる意味で、手を上へ下へストンストンと落とす動きである。吐く息と共に、体中にたまった邪を放鬆(放りなげリラックスさうみほす)させるのである。運動も、からだにたまった病理産物をデトックスさせることがないとき、命の動きもはじまらない。呼吸法のポイントは吐くことにある。漢方は肺が呼吸を主るとされる。呼吸により、自然と腹から吸気の動き(腹式呼吸)がはじまる。また肩から自然に力が抜け呼吸も楽になる。そしてカビもひかなくなる。

カビは不癒のもつという。全ての病はカビからはじまると古来から伝えられている。またカビの効用ともいう。発熱が起るとき、体全体の代謝が活性化し、新陳代謝が良くなる。病も高熱を体験すること自然治癒のいのちの営みがはじまるといわれる(かんの発熱療法もある)のだと教えられる。発熱により免疫のしくみにスイッチが入るのだといわれている。

スワイ治ウにより、吐くことを続けているとお腹が熱くなり、お腹がうごめくことを覚える。気功室(丹田(下腹部)に内丹(熱玉)が生ずるのだ)という。また吐く力が弱るともいう。私共、ストレス社会の中頭(脳)に血をのぼせる毒多く、人体も頭熱足寒・上実下虚(足輝も冷え力が抜ける)となっている。吐く力が弱くなると、些細な外的な刺激に動揺したり心身のバランスを崩し、自分を見失ってしまうことになりかねないのではないだろうか。まずは頭寒足熱・上虚下実の健康体を取り戻し、吐く力を取り戻すため、スワイ治ウ(甩手)をはじめたことをおすすめします。

ご存じの方のお話をきいた事があります。80代女性の方が毎日、時内があらば甩手を続けていたら、子供の頃より喘息の薬を手はなせなかったのが、17の日に薬なしで済まされるようになり喘息から全解放された体験を味わった方が居られ、健康とあることを人生はじめに体験されたといわれた。

シングルズバストと言う、私も毎朝日の出の時間、30分間も7時から1日の活動力を気持ちよくはじめておきます。皆さんにもスワイ治ウをおすすめいたします。(院長)