

微細な宇宙エネルギーをとり入れる
 振動呼吸渦をおこなうこと
 内面にスイッチが入る
 ◎ 邪気の侵入をブロック
 (お互いがやりあう・セルフもできる)



馬九行久 セ(成)る

ユニセラ氣沖

☒ 邪気の侵入をブロック (やりあいの・セルフの場合は腕を欠入)

① 大泉門 軽く叩く



② 小泉門 軽く叩く



③ 松果体



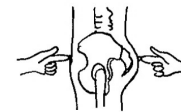
④ 喉 (同等の位置) 前・後



⑤ 中丹田 (同等の位置) 前・後



⑥ 下丹田と仙骨



⑦ 肩と上腕骨の間



⑧ 肩と肘の真ん中を両手で圧



⊗ 邪気の侵入をブロック

⑨ ソケイ部と膝の
大腿部の真ん中を両手で圧



⑩ 両足首を両手で圧
指先に流す



⑪ 百会と仙尾骨



外功法

① 振動
身体をゆらす



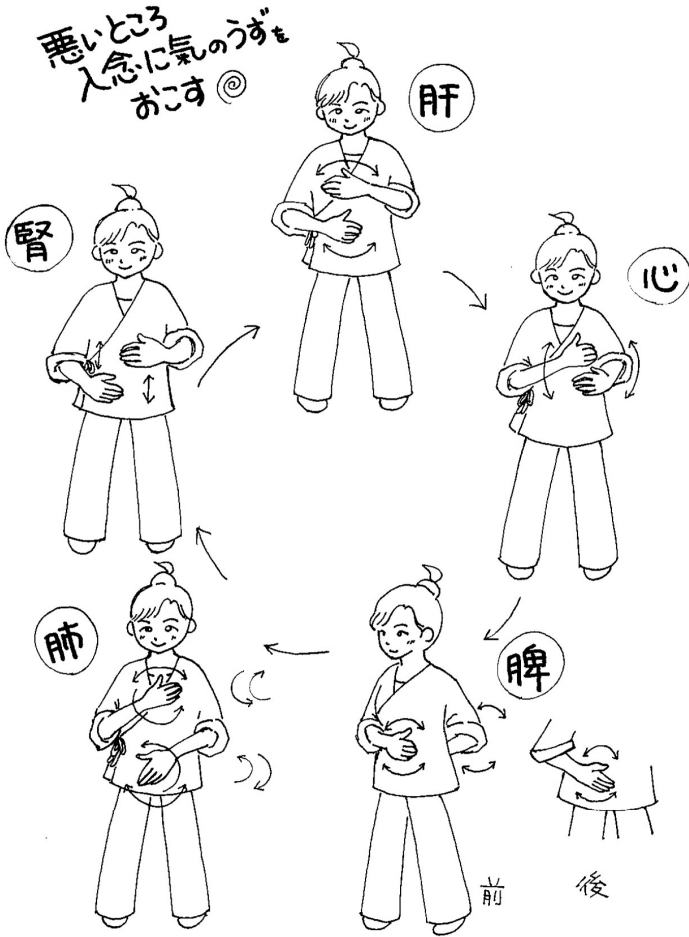
② 呼吸法
(丹田呼吸) 7回

鼻から7回吸って7回止めて
7回で喉奥から吐くと共に
下丹田をへこましていく
(無理な方はできる数で)



外功法

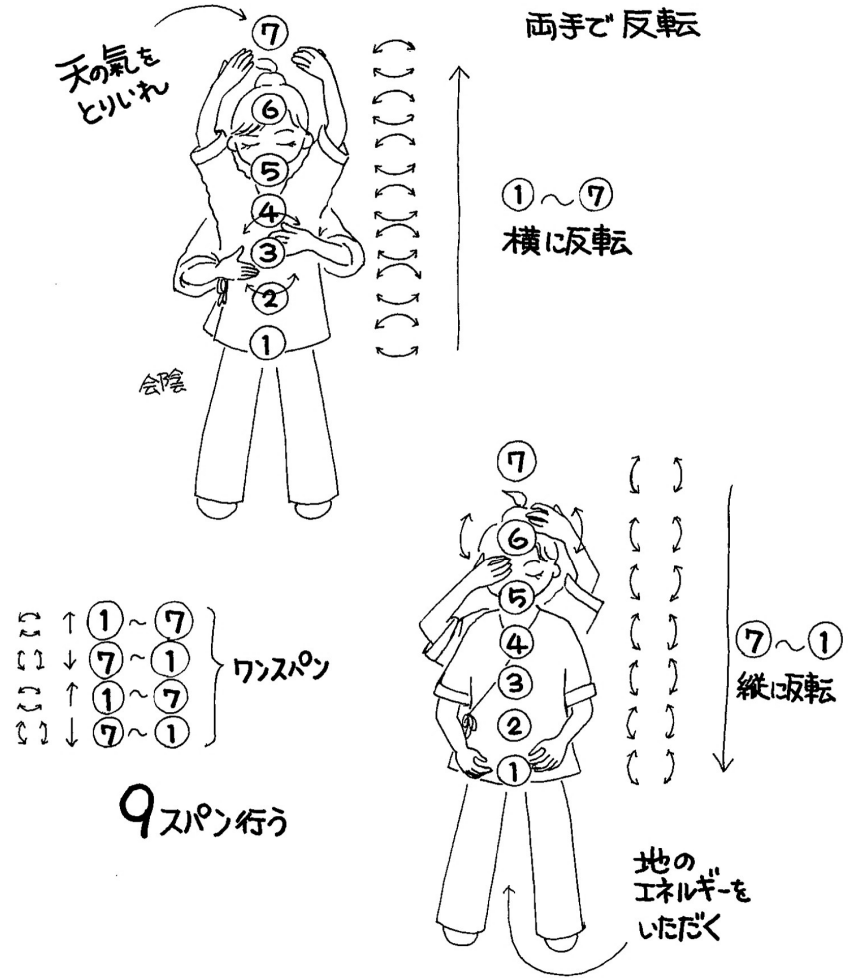
③ 五行による身体のエネルギーバランス 1部位 30回手は反転



外功法

④ チャクラのバランス

チャクラ①～⑦まで往復



外功法

⑤ 魂の解放 (大きく手で反転)
下丹田 中丹田 上丹田



内功法

⑥ 本来の素の魂の解放

魂の磨き 魂を解き放つ

⑥-A

○ 下丹田(地)

立禅

ぶれない軸をつくる
ほんまに
振りまわれない自分
人も振りまわれない
人を安定させる



軸づくり

透明な椅子に座ってる感じ

〈内功法〉

魂の磨き、グラディング瞑想は
なるだけ長時間する...
家での修練を忘れずに..
すると、しないでは大きな差が出ます

内功法

⑥ 本来の素の魂の解放

⑥-B 魂の磨き 魂を解き放つ

○ 中丹田(人)



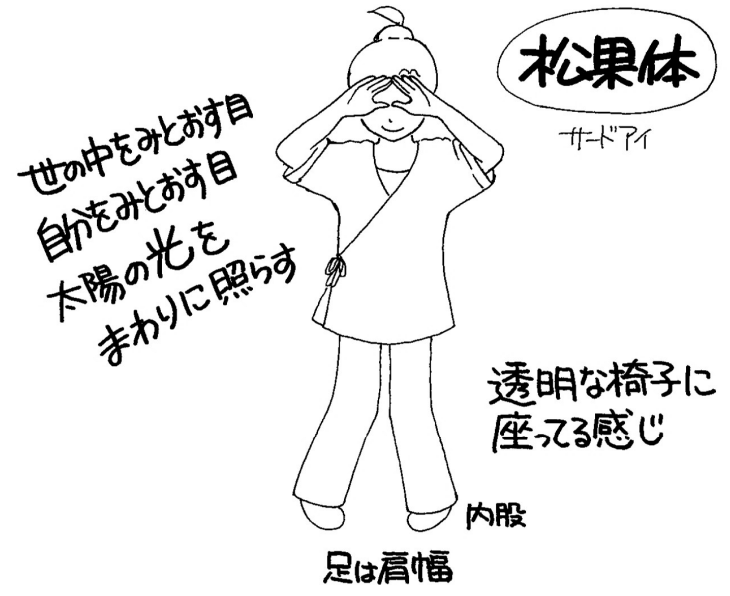
〈内功法〉
 魂の磨き、グラディング瞑想は
 なるだけ長時間する...
 家での修練を忘れずに..
 すると、しないでは大きな差が出ます

内功法

⑥ 本来の素の魂の解放

⑥-C 魂の磨き 魂を解き放つ

○ 上丹田(天)

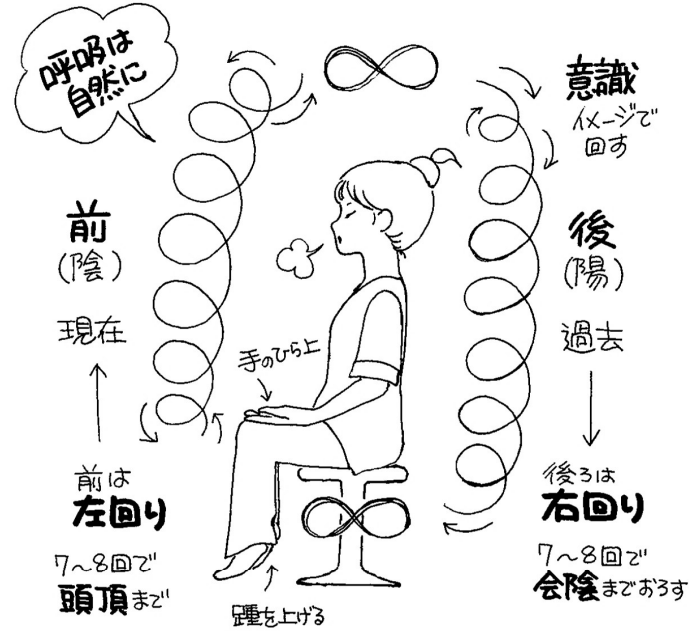


〈内功法〉
 魂の磨き、グラディング瞑想は
 なるだけ長時間する...
 家での修練を忘れずに..
 すると、しないでは大きな差が出ます

内功法

① グランディング瞑想

陰陽のバランスをとる 瞑想法 ∞



7~8回の意味
七な(成る)
馬九行久(うまくいく)

〈内功法〉

魂の磨き、グランディング瞑想は
なるだけ長時間する...
家での修練を忘れずに..
すると、しないでは大きな差が出てきます