

きまわれます。結局、結核を治す方法も、また弱まる心を立て直す方法も見つからず、諦めかけた時にヨガの聖者と出会い、ヒマラヤ山脈のふもとのヨガ村に3年こもり、悟りを開かれたのでした。

ヨガの修行を通じて、最先端の医学でも、また哲学でも宗教でも、治すことのできなかつた、弱りきった心と体を見事に立て直し、帰国後天風会を開かれたのでした。

### ③【クンバハカ法】

天風氏が、ヨガの修行を通じて身に付けた、自分の心身のコントロール法が『クンバハカ』です。

どうするかというと、

- ①肩の力を抜いて
- ②肛門をしめて
- ③丹田(おへその下10センチくらいの下腹)に  
氣を集中させ、込める。

この三つのことを同時に行うのです。

腹がたったり、泣いたりしているときには、肩に力が入っている、氣があがってるはず。

だから、まず肩の力を抜き、丹田に氣をおろすことです。それと、肛門が空いていると、氣が抜けて力が入りません。だから肛門をしめることです。

この動作を、グッとやってみてください。

これで止まなかったら、さらに、同時に息を止めて、丹田に氣をググッと、集中してみてください。

ここまですれば、怒り、悲しみ…は止むはずです。

このクンバハカをしているときには、体中に氣が充実して、活力に満ち満ちて、オーラがきれいに発光します。

**だから、困ったときにはクンバハカをして、しばし氣を鎮めて事にあたりましょう。**

例えば、人前に出ると緊張するん人は、グッとクンバハカしてみてください。

試験で緊張しているときにも、グッとクンバハカ…。落ち着きますよ!!

もうこれからは、どんなときも、血液はいつもさらさらで弱アルカリ性。

**病も、不運も、クンバハカで怖いものなしですね!!**

