

現代文明は、かつてのムー文明と同じように滅亡する——!!
前世からのメッセージは、確かにそれを告げていた。
甦った超古代ムー文明の記憶。この不思議な体験が、
「微周天」という気功の最奥伝を巡る「旅」の始まりだった。
その人が最も必要としている能力を加速度的に向上させ、
鮮やかなビジョンで覚醒への道を開いてくれる「微周天」、
その秘密のメソッドをここに初公開しよう!

指導きこう 氣虚宇導きこ意素いそ 齋藤仁

文ぶん 治郎丸明穂ぢらうめいほ (株式会社ミツルギ)

演技ぎやく 佐藤田美

イラストレーションいらすとれいしょん 鈴木真紀夫

協力きょうり 北出幸男

●
実用
スぺシャル

超古代ムー文明の秘術「微周天」の能力開発メソッド!

前世を見る 頭脳気功法

●神秘体験で得た不思議な前世メッセージ

ムー文明には「微周天」という秘密の気功法があった！

⑤体に浮かび上がる神秘図形と文字！

「あつ、背中に六芒星が！」
斎藤と向かい合って座っていた女性霊能者の岡本綾子が、彼の背後に回り込んだとき、驚きの声をあげた。

斎藤はまだ15歳、中学3年生だった。その彼の背中に、六角形の神秘図形が浮かび上がって見える、と岡本はいうのである。

もちろん彼女の霊眼に映っているのであって、肉眼で見えるわけではない。

しばらくして六芒星は消えた。ところが、それと入れ替わるように、今度は見知らぬ文字が浮かび上がってきた！

岡本にとつても初めて見るもので、意味はまったくわからない。正体不明の文字。やがてそれも消えていった……。

このときから、斎藤仁にとつては、運命的ともいえる「旅」が始まったのである。

事件のあとしばらくたって、斎藤は再び岡本を訪ねた。正体不明の文字の謎を解明するためだ。

最初のとおり同じように、まず

六芒星の図形が、そして入れ替わるように文字が現れた。岡本が書き写そうとするが、次々に現れては消える文字のすべてを書きとめることはできなかった。

「これ、何かのメッセージじゃないかしら」

岡本の言葉が引き金になったのかどうかはわからない。だが、そ

⑥謎の文字はムー大陸のものだった！

そうなると、俄然、興味がわいてくる。斎藤はさらに岡本のもとを訪れた。そして、ようやく3度目の霊視で、岡本はより克明に斎藤の背中の文字を書き写すことができたのだ。

そのメモを手にした斎藤は、文字の正体を探るために、大きな書店をまわって、古代文字に関する文献を片端から当たっていった。

エジプトの象形文字、中国の甲骨文字、シユメールの楔形文字……。

だが、そのいずれもメモに書かれた文字とは一致しなかった。

いい加減あきらめて帰ろうとしたとき、一冊の本のタイトルが目

のとき斎藤の口から小さく「ラ・ムー……」という言葉が漏れた。そして、ひとつのイメージが脳裏をかすめた。

——土台があらわになった建物の廢墟から舞い上がる砂塵——。

なぜそんなイメージが浮かんだのか、そしてなぜ「ラ・ムー」などという言葉が自分の口から出てきたのか、当時の斎藤には、皆目、見当もつかなかった。

⑦謎の文字はムー大陸のものだった！

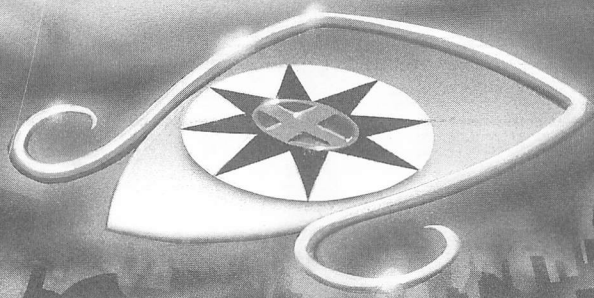
の端をかすめた。書名は『ムー大陸のシンボル』。斎藤は自分の口から漏れた言葉を思い出した。

頭の中で何かははじけた。夢中で本を手に取り、ページをめくつたとたんに衝撃が走った。その本

が、ムー大陸の文字として紹介していたものは、なんと斎藤の手の中にあるメモの文字と同じだったのである！

驚きと困惑のなかで、彼はあることを思いだしていた。小さなころから「どこに行きたい？」と聞かれると、なぜか知らないけれど決まって「イースター島」と答えていたことを……。





太平洋のはるか沖合を郷愁に満ちた表情で見つめ、ひそやかに立ち並ぶモアイ像。そんなモアイたちに、なぜか彼は子供のころから強く惹かれていたのだ。

そういえば、その思いを岡本に伝えたこともあった。そのとき彼女は、モアイの見つめているのが、沈んだムー大陸であるということ、そして、モアイのつぶやくようなあの口の形は、「ムー」という音を

⑤ 霊眼に映った文字をカメラで撮影!

突如、自分の身に起こった不可解な現象について、手がかりになるものが得られた。そこで岡本のもとを訪ねた斎藤は、文字を写真に撮りたいと相談してみた。

彼女も協力しようということになり、同級生に貸してもらったカメラで、さっそく撮影することになった。

ところが、いざ撮影しようとする、なぜかフラッシュが作動しない。電池を替えてみたが結果は同じだった。原因はわからない。

⑥ ムー文明の記憶が現世に甦った!?

この神秘現象をもっと実証的に確認できないかと思つた斎藤は、岡本とともにひとりの科学者を訪ねた。

その人は内田秀男工学博士。「UFOを作る」と公言し、超常現象

発声しているのだということを知り、発声して見ると、沈んだ大陸に思いを馳せるモアイたち。そのモアイに心を馳せる自分。そして、自分の体に浮かび上がる忘れられた古代文字。無意識につぶやいた「ラ・ムー」という言葉……。

すべてが「ムー」というひとつの言葉でつながっていたのであ

⑦ 数日後に再びトライした。ところが今度は、岡本の手が激しくケイレンしはじめたのだ。まるで何者かが邪魔をするかのように、だが、震える指で、彼女は何度かシャッターを押した。

さっそく現像・焼きつけてみると、うっすらとだが、確かに文字らしきものが写っている。印画紙が2、3枚あった。

斎藤はこのとき初めて、自分の目で、自分の体に浮かび上がるメッセージを確認したのである。

⑧ 研究者としても知られた、当時では珍しい科学者だった。

「ウーム」

写真の文字を見るなり、内田博士はうなった。その目が知的好奇心に輝いている。実験してみよう、

と博士はいった。

博士は星座表を持ってきて、その日の北斗七星の位置を調べはじめた。超常現象の発生には、北斗七星のなかのエータ星が大きく関係している、と彼はいうのだ。

たとえば、エータ星が地平線から姿を現す前後1時間に、カメラの絞りを開放にして真東に向けて置いていけば、必ず超常現象(時空間の歪み)がフィルムに写るとい

う。それは、博士の研究から明らかになったことであり、北斗七星と地球の特別な関係を示すものだが、それ以上の詳しいことは教えてもらえなかった。

実験が始まった。もちろん当時の斎藤には、その理論的背景などわかるはずもない。ただ、博士の指示に従うだけだ。

エータ星との関係から、内田博士は方位磁石を使ってある角度を割りだし、斎藤をその方向に座らせた。そして、岡本を斎藤の後ろに立たせ、文字が見えるかどうかを確認する。

角度を変えながら何度か同じことを行くと、文字が見えなくなる角度が発生した。

「この角度で文字が消えるということは……間違いない、この現象は本物だ」

さらに実験は続く。

↓氣虚字導をつくりあげた
斎藤氏の指導風景。



⑤ムーからの警告、現代文明は滅亡する！

齋藤は、博士に指導されるとおりに呼吸法を行い、大声で「クンバカハ〜！」というマントラを3回、唱えさせられた。背後からは岡本が監視する。

「今は何も見えない……、あつ、文字が出てきました！」

博士はうなずいた。

「やはり先天的なもの（生まれる以前の記憶）だ。ということ、これはやっぱりムーからのメッセージと考えていいだろう」

なんと博士は、齋藤がその血脈を通じて受け継いできたムー文明の記憶が、今、メッセージとして甦（よみがえ）ってきているというのである！

驚くべき実験だった。衝撃を受けた齋藤は、本気になってメッセージの解読に取り組みはじめた。

そして、断片的な文字をつなぎ合わせていくうちに、次のような言葉が浮かび上がってきたのである。

「今の地球は、ムー文明の終末のころの状態と似ている。なぜお前たちは、われわれと同じ運命をたどるのだ！」

伝説では、ムー文明は高度な科学力を誇っていたが、その科学力ゆえに地球のバランスを崩してしまった。そして、一大地殻変動によって、火山の爆発とともに海中

に没したといわれている。

私たちの現代文明も、この世紀末において、地球の環境を致命的なまでに破壊しているが、やがて地球の怒りにふれ、ムーと同じように滅亡してしまうという警告なのだろうか。

メッセージの締めくくりに現れているのが「T」という文字だった。これは「タウ」と発音し、「輪

⑥師から授けられた気功の最奥伝！

齋藤に本當の師との出会いが訪れた。武道家にして霊覚者の高橋孝輔氏（故人）がその人である。

高橋氏はかつて大東流合気柔術を学び、それを独自の宇宙観でアレンジし、天祥社阿意氣導武芸術として新しい武道を体系化した人物だ。

同時にヒーラーでもあり、寝ている人に気を送ると、その人の骨

廻転生）を意味する。

やはり自分は、ムー大陸に生きた人物の生まれ変わりなのだろうか。そして、体に浮かび上がった文字は、前世からのメッセージなのだろうか……。

齋藤にとってこの疑問は、それからの人生において、ひとときたりとも消えることはなかったのである。

格が変化するというほどの高度な技を使いこなすことができた。

齋藤は高橋氏に、宇宙のこと、霊界のこと、気のこと、超常現象のことなどを片端から質問してみた。それに対して高橋氏は、どの本にも載っていないような切り口で、ひとつひとつ明確に答えてくれた。

その言葉が、ことごとく齋藤の魂を直撃した。この現実界と霊界、宇宙、UFO、宇宙人、超常現象、気の世界——それらの関係が、全部つながってしまったのである。

高橋氏は、単なる武道家でも霊能者でもなく、宇宙意識との回路を持った人だったのだ。そして氏は、齋藤に「君もそうだ」といったのである。

齋藤はとまどいながらも、高橋氏にさまざまな教えを乞うた。といても、昔の武道家のような厳

しい師弟関係ではなく、きわめてハートフルな交流だった。

高橋氏はそのなかで「微周天」という気功法を齋藤に伝授した。これは氏が、宇宙意識とのコンタクトを通じて獲得したものであり、人間の潜在能力を開発する気功の最奥伝だといふのである。

やがて高橋氏はこの世を去った。その遺志を受け継いで、齋藤は「氣虚宇宙導」という名のもと、各地で

⑤ 微周天が呼び起す前世記憶！

気功の指導を始めて気になったのが微周天のことだ。中国気功では、大周天や小周天という名はよく聞く。しかし、微周天という名は今まで聞いたことがない。

でっ上げだと思われたくなかったから、齋藤は可能な限りさまざまな文献に当たってみた。しかし、どこにも微周天に相当するメソッドは残されていなかった。

大周天や小周天に比べ、微周天はきわめて簡単である。実際にやってみると、「なんだ」といいたくなるようなものだ。

しかし、潜在能力開発の効果はきわめて大きい。

極意とはそんなものである。あまりに簡単に効果があるからこそ、時の支配者や権力者たちがそのメソッドを囲ってしまっているのである。そして一般には、むずかしくて効

↓腕力で相手を崩すのではない。すべて気的作用によるものだ。

氏直伝の気功を指導しはじめようになる。



↓気の流れて相手をコントロールする。



果の出にくいやり方ばかりが伝えられていく。

微周天もそんな経緯のなか、歴史から葬り去られた可能性がある。だが、あるとき、東洋の神秘思想に詳しい友人に相談してみると、「そのやり方なら知ってるよ」とい

うのだ。ヨガの少数派のメソッドのなかに、同様のものが伝えられているというのである。その起源は、はるか古代にまで遡るとされているが、これでおか

かった。微周天の技法は、かつて超古代のムーに実在したにちがいない――。

齋藤は自信を持って、このメソッドの伝授を決心した。

ところが、各地でセミナーを開くうちに、微周天を練習する受講生がおもしろい反応を示すようになった。前世を見る人たちが次々

に現れたのだ。

そればかりではない。彼らの前世記憶のなかに、齋藤の姿が登場するのである。ある人の見たビジョンはこうだ。

「行列……行列で歩いている。後ろに兵士がいっぱい。先生は先頭を歩いている。神官……？ ここはどこだろう。現代でも、中世でもない。もつと昔……そう、ムーだ、ムー帝国だ！」

なんとということだ。齋藤はムーの神官だったというのである！ こうしたビジョンは、ひとりふたりの体験ではない。さまざまな人が、微周天の練習過程で同じようなビジョンが見えたという。

以来、微周天は次々と奇跡的な効果をあげていった。その人が最も必要としている能力が、加速度的に向上して行くのである。

だから、前世を知ることがその人にとって必要ならば、実に鮮やかにそのビジョンを見せてくれる

のだ。

微周天――。中学生のときに体験した神秘現象から始まった齋藤の「旅」は、この微周天においてひとつの帰結をみた。もちろん齋藤にとつて、旅の終わりはない。これからも齋藤は、新たな世界への創出をめざして前進していくつもりだ、と力強く語る。

そんな齋藤の指導のもと、これから微周天の各エクササイズを紹介していくことにしよう。超古代ムーの記憶を現在に甦らせ、現代文明の暴走をくい止めるためのキーメソッド、それが微周天なのである――！

●微周天に失敗しないためのウォーミングアップ

体をゆるめるため、仙骨の震動を脳に伝える

微周天へのファーストステップは、姿勢を整え、体をゆるめるところからスタートする。体が歪んでいたり、緊張状態にあつたりすると、気の流れが悪くなり、潜在能力が発揮できなくなるからだ。別に緊張なんかしていないと思つていても、そこは現代人、目に見えないストレスで、知らず知らずのうちに体にこわばりが生じているものなのだ。

気が巡る体をつくるために、氣虚字導では「天・地・人」という3段階のエクササイズを行う。それぞれのエクササイズは14〜21動作から成り、内容は次のようになっている。

●天Ⅱ宇宙と二体化して行う（呼吸がむずかしい。セミナーで指導）

●地Ⅱ立って行う（独習可）

●人Ⅱ座るか寝るかして行う（独習可）

ここでは「地」のなかから、三首（手首・足首・首）をゆるめるエクササイズを紹介する。

三首をゆるめ、体の気の流れをよくしながら脳を活性化すること

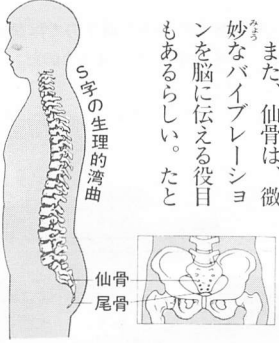
で、微周天の効果がより発揮されるからだ。

ところで、体をゆるめるといっても、骨格の力まで抜いてしまつて、フニャフニャとだらしない姿勢になるわけではない。あくまで

背骨の自然なS字カーブ（生理的湾曲）に従つて、体の軸をしっかりと安定させ、その周囲の筋肉の緊張をゆるめるのである。

体の軸を保つ要となるのが仙骨だ。仙骨とは、尾骨のすぐ上にある、内側にカーブした三角状の骨をいう。この骨が下から背骨を支え、いつてみればバランスの役目を果たしている。人間が二本足で直立歩行できるのも、仙骨のおかげなのだ（左図参照）。

また、仙骨は、微妙なバイブレーションを脳に伝える役目もあるらしい。たと



えば、赤ちゃんを抱いてあやすとき、母親の手は自然に赤ちゃんの仙骨のあたりを、やさしく叩く格好になっている。赤ちゃんが泣きやまないとき、お尻の下にスプーンを敷くような形で守歌を流すと、すぐに落ち着くという報告もある。

一説には、仙骨が気の受信機の役目を果たすともいわれているが、いづれにしろ仙骨への刺激が、脳を活性化するのに大きな役割を果たしているのは間違いない事実である。

これから行うエクササイズでは、仙骨の重要性をしっかりと頭に入れておいてほしい。

自然体の立ち方

氣虚字導のエクササイズでは、立ち方が重要なポイントになる。その立ち方は、古来より武道などで自然体と呼ばれ、極意中の極意とされてきたものと同じである。気が最も流れやすく、潜在能力を発揮しやすい姿勢だ。

そのポイントは、もちろん仙骨にある。仙骨を意識しながら、次のようにして立つ。



「爪先は平行、指をやや締め、床に噛ませるようにするのがポイント。」

→百会と会陰を結ぶ線が、地球の中心に垂直に降りる。

①爪先を平行にして、足を肩幅に開く。

②仙骨を後ろに出す。お尻が突きだし、腰がやや反る格好になる。

③頭を上には伸ばす（頭が風船で上に引っ張られるようにイメージしてもよい）。

④足の指をやや締めるような感じで床に噛ませる。

⑤背骨はS字の生理的湾曲となる。

⑥肛門を軽く締める。

このとき、頭頂の百会のツボと会陰を結ぶ線が、地球の中心に垂直に降りていくのである。

実はだれもが、この立ち方を他人に教えることなく、自然に行っていた時期がある。それは、立てようになつたばかりの赤ちゃん

【手首をゆるめる】



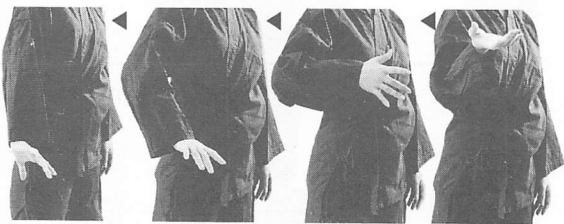
【基本】

- ① 自然体で立ち、両手を上げる。
- ② 肘を直角に曲げ、力を入れずに肘から先を震わせる。
- ③ 息を吐きながら、一気に脱力して腕を落とす。ただし姿勢は、自然体を崩さないようにする。



【応用】

- ④ 以上の動作を7回、繰り返す。これが基本だが、次のような心用もある。
- ① 立ち方は同じ自然体。
- ② 両肘を直角に曲げて体の前に構え、手についた水をはじくように、スナップをきかせて前方に振る。肘は動かさない。
- ③ 両手が一度、内側にねじられて、それをねじり返すような形で前に振りだす。このとき前腕がらせん状の動きを行う。あくまで力まずにリラックスして行う。
- ④ 手を前に振るときに、口から「シユッ」と息を吐く。
- ⑤ 息を吐きながら、一気に脱力して腕を落とす。姿勢が崩れないようにする。



↑手の動き。ねじられてらせん状になることに注意。

手首をゆるめる

のときだ。人体のナチュラルパワーを最も發揮できるからこそ、赤ちゃんは本能のままにそうやって立つのである。

自然体の立ち方がわかったら、次は三首をゆるめていこう。

なお、このエクササイズでの呼吸は、吸うときは鼻から、吐くときは口からを原則とする。

④ 以上の動作を7回、繰り返す。これが基本だが、次のような心用もある。

- ① 立ち方は同じ自然体。
- ② 両肘を直角に曲げて体の前に構え、手についた水をはじくように、スナップをきかせて前方に振る。肘は動かさない。
- ③ 両手が一度、内側にねじられて、それをねじり返すような形で前に振りだす。このとき前腕がらせん状の動きを行う。あくまで力まずにリラックスして行う。
- ④ 手を前に振るときに、口から「シユッ」と息を吐く。
- ⑤ 息を吐きながら、一気に脱力して腕を落とす。姿勢が崩れないようにする。

足首をゆるめる

うにすること。

⑥ 以上の動作を7回、繰り返す。

- ① 自然体で、手を腰に当てて立つ。
- ② 片方の脚を軽く上げ、膝から下を震わせる。
- ③ 息を吐きながら、円を描くように外側に足を降ろす。足をトントン降ろしたとき、軽く歯を噛みしめるようにする。
- ④ 降ろした足に体の軸を移すことにより、もう一方の足を自然に引きつける。
- ⑤ 左右交互に、7回ずつ行う。

この動作では、足を床に降ろしたとき、その震動が股関節に伝わる。

節を通じて顎の関節に伝わり、それが脳に適度な刺激を与えて脳を活性化する。③で歯を噛みしめるのも、顎関節への震動伝達をよくするためである。

右足で行えば左脳に、左足で行えば右脳に刺激を与えることができる。

悪い例として多いのが、足を降ろしたときに軸を崩してしまうケースである。上体をまっすぐに保ったまま、支えの足から降ろした足へ、軸をスムーズに移動させる。

【足首をゆるめる】



首をゆるめる

- ① 自然体で、手を腰に当てて立つ。
- ② 息を吸って、首を左に倒す。



- ③ 息を「フーツ」と吐きながら、頭を前に落とす。
- ④ 頭の重さによって生じる首の自然な回転力を利用し、右から回し

- ⑤ 以上の動作を7回、繰り返す。いわゆる首の捻転運動だが、普通のやり方だと、首の筋肉を使っ

て元の位置に戻す。
て回転させることになり、ゆるめる効果は乏しい。自然の重力と遠心力を利用することによって、無理なくほぐすことがポイントだ。

●微周天を促進する3つの呼吸法 全身に気を循環させ、体と心を活性化させる

呼吸によって体内の毒素を出す

微周天へのセカンドステップは、呼吸である。

普段、私たちは無意識に息を吸ったり吐いたりしているが、実際は体の本能的な働きによって、呼吸がコントロールされているのである。

たとえば、山や湖など空気のきれいなところでは、だれでもつい深呼吸をしているものだ。これは、単に酸素と二酸化炭素を交換しているだけではなく、空気とともにイオンやフィトンチッドなど、体を活性化する成分を吸収しようとするためである。

逆に工場地帯では、だれでも呼吸が浅くなる傾向がある。空気の

中に含まれる煤煙や排気ガスなど、健康を害する成分を、極力、体内に入れないようにしようとするためだ。

こんなふうに、呼吸は、体のバランスを知らず知らずに反映している。ということは、逆に呼吸をうまくコントロールすれば、乱れた体のバランスを整えることが可能になるのである。

●膈式呼吸法

「氣虚導」には「順式・逆式・複合」という3つの呼吸法がある。

簡単にいってしまうと、腹部を動かす膈式呼吸法だが、氣虚導では、腹ではなく「膈を移動させる」というとらえ方から、独自に「膈式呼吸法」と呼んでいる。

なぜなら「腹を動かす」と指導すると、初心者はいいてい腹部全体に必要以上に力が入り、緊張が生じてしまうからである。

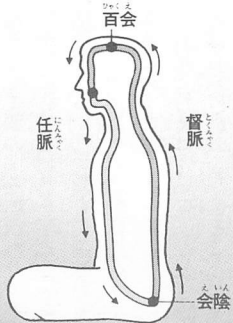
その点、膈を動かすと指導すれば、不必要な緊張を生まずにすむため、初心者でもエクササイズの効果が出やすくなるのだ。

●頭骨振動法

氣虚導の呼吸法のもうひとつの特徴となっているのが、この「頭骨振動法」だ。脳は水に包まれて

いると考えてよいが、この水を震動させることによって、脳にリラックスを与えようというのである。やり方は、言葉にすると簡単だが、口の中の上顎部分に、空気を巻くような感じで「スーッ」と息を吐くのである。ちょうど歯笛を吹くような感じだ。

これを行うと、上顎にある経絡の重要ポイントにバイブレーション



ンが生じる。このポイントでは督脈、任脈という、奇経八脈のうち2つの気の流れがぶつかっており、ここは全身に気を巡らすときの要なのだ。

督脈とは、肛門のすぐ前にある会陰から、背骨に沿って頭頂の百会まで昇り、上顎に至る気のルートをいう。

任脈とはその逆で、上顎から体の全面の正中心を通り、会陰に達する気のルートのことである。

この一連のルートにスムーズに気が流せるようになることを、氣功法では小周天といい、エクササイズの前1目標とされている。

頭骨振動法は、こうした気の循環を容易にし、奥伝である微周天へ、より早く到達するためのメソッドなのである。

呼吸法で息を吐く場合は、すべてこの頭骨振動法を用いる。

順式呼吸法

それでは、3つの呼吸法を説明しよう。まず順式からである。

①口から息を吐きながら、臍をゆつくりと背中の方へ近づける。腹をへこませる状態になるが、あくまで臍の移動だけをイメージする。

②鼻から息を吸い込みながら、臍を前に出す。

③吸い込んだ息を、ゴクンと下腹

まで飲み込む。

④臍をやや引き気味にし、肛門と性器を軽く締めて、息を止める（止息）。そのまま気を練る。

⑤止息を続けて我慢できなくなる手前（限界の7割程度）で、スーッと吐く。我慢比べではないので無理をしないこと。吐くときは、体中の悪いものをすべて外に放出するつもりで行う。

【効果】イライラしているときなどに、気持ち落ちつけるのに効果がある。

イライラしているときというのは、自律神経の働きが交感神経に偏っている。交感神経は吸う息を司っているから、逆の吐く息をコントロールすれば、副交感神経が

活性化して自律神経のバランスが整う。

順式は吐く息をメインにしているため、交感神経の高ぶりを抑え、気持ちを静めることができる。イライラしがちな人にお勧め。試験や試合の前などに行っても効果があろう。

逆式呼吸法

①息を吸いながら、臍を背中の方に近づける。

②順式と同じように、止息で気を練り、スーッと吐き出す。

③息を吐きながら臍の前に出す。

【効果】自律神経の働きが副交感神経に偏っているとき、つまり活力がなく、元気が出ないときに効果

果がある。

いつもタメ息ばかりついている人（これが吐く息を司る副交感神経の働き）や、ここいちばんでパワーアップしたいときなどにお勧めだ。

複合呼吸法

①順式の要領で息を吐きながら臍を引き、吸いながら前に臍を出す。

②止息状態のとき、臍を背中に近づけてボンと前に戻す。これを止息の間、繰り返す。

【効果】内臓が丈夫になる。また、弱った内臓に活力を与えることができる。

*

以上の呼吸法を行うときに大切なのは、鼻と口だけでなく、皮膚呼吸を意識することだ。全身からよい気を取り込み、また全身から悪いものを出すというイメージが、呼吸の効果を高めてくれる。

よい呼吸を行うと汗が出る。それは運動のときなどの汗と違い、サラツとしていくことが多い。

おそらく体の中の毒素が呼吸とともに抜けたため、汗もサラツとなって吹きだしているのだろう。終わったあとは、生まれ変わったように爽快である。

呼吸法は、エクササイズの前、あるいは日常生活のなかでも、暇があるときに練習しておくとうい。

●前世ビジョンをかいま見る4つの功法

微周天で本能力を活性化させると前世が見える

決して無になろうとしてはいけない

いよいよ微周天のエクササイズに入ろう。

微周天は、統一（メデイーシヨン）瞑想状態で行う。

だが、統一に入る前に注意しておかなければならないことがある。それは、決して無になろうとしないことだ。

瞑想をやっている人のなかには、雑念を捨て去って無になろうとする人が多い。が、それはエクササイズとしてはあまり意味をなさない。なぜなら、ただじっとして無になるということ自体が、人間の本质とかけ離れているからである。たとえば、こう考えたらわかるだろう。火事するとき、必死で消火活動をしている人の頭に、いろいろな雑念がわくだろうか。わかないはずだ。すなわち、体は動だが、頭は静の状態になっている。

これが、体も動で頭も動だったらどうなるだろう。早い話がパニック状態だ。

つまり、心と体は、一方が動であれば、一方が静になることでバランスがとれるのである。

眠たくなった赤ちゃんの手足は温かくなる。これも頭が静になろうとするときに、体が動になる。ことの証明だ。

ということは、体が静になったら、頭は動になって当たり前ということがある。体が静の状態である統一のときに、いろんなインスピレーションが浮かんでくるのはむしろ当然なのだ。

怖いのは、無になったときに、ほかの想念の侵入を許してしまうことである。そうなったら主体性を失い、自分が自分でなくなってしまう。その意味でも、無になろうとすべきではない。



時間や場所などは感性にたずねる

微周天を行うときに大切なのは、自分の自然な感情を尊重するということだ。

【時間】いつでもいいが、やりた

いときにやり、やりたくないときにはやらないことが大切。
【場所】暑すぎず、寒すぎない場所で行う。

【体の向き】向きたい方向を向いて行う。慣れてきたら寝て行うこともできるが、その場合は頭を北に向けるとよい。これは、地球の地磁気の流れの関係で、エネルギーの通りがよくなるからである。

【体調】空腹でもなく、満腹でもない状態で行う。

【呼吸】特に意識しなくても、普通の呼吸でよい。

【音楽】かけてもかけなくてもよい。ただし、かけなくてはできないというふうにはならないようにする。

【注意】とにかく無理をしないことだ。できるだけ心にも体にも負担を与えず、緊張を生じさせないようにする。

ただし、霊的な危険を避けるため、最小限の次のような注意だけは守ってもらいたい。

- 部屋を暗くしない。
- 深夜にやらない。
- 霊的に敏感な人は北枕にしない。霊現象が起きやすい危険があるからだ。

では、実践に入っていこう。

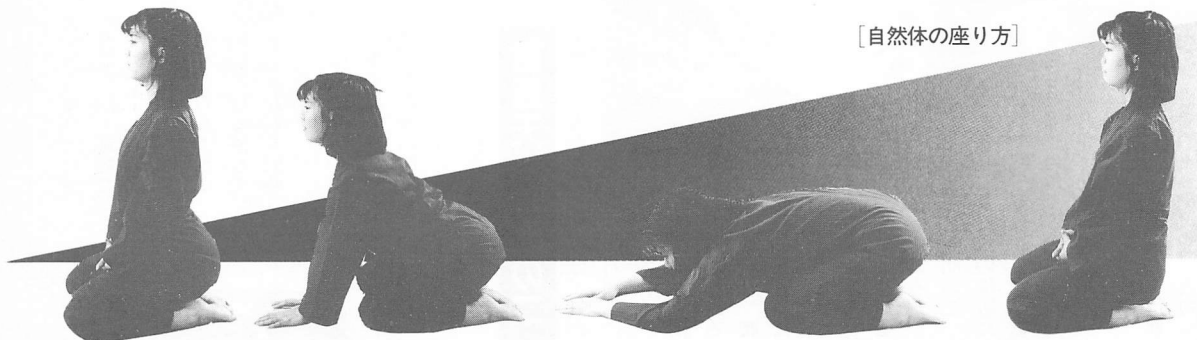
自然体の座り方

微周天を行うときは、正座でもあぐらでもよいが、どちらかといえば正座のほうがやりやすい。なぜなら、自然体で立ったときの仙骨の状態と、正座が同じだからである。

仙骨の機能を高めるには、次のような座り方をするとうよい。

- ①足の指を重ねずに正座する。
- ②そのまま前に上体を倒す。これによって仙骨が後ろに出る。

【自然体の座り方】



- ③腰から下はそのままにして、上体だけ起こす。これで自然体と同じ仙骨の状態になる。
- ④頭を空中に浮かす（あるいは上から引っ張られる）ような感じで座る。

微周天——天の一

微周天のエクササイズは、天の一、天の二、地の一、地の二という4種類の功法で成り立っている。天とは、眉間にある印堂というツボを基点にした気の巡らせ方。地とは、臍を基点にした気の巡らせ方である。順を追って説明していこう。

- ①正座して目をそっと閉じる。
- ②眉間の印堂を意識する。意識しにくい人は、初めにツバをつけた

り、適当な刺激を与えるものを塗ったりして、そのポイントを意識しやすいようにする。

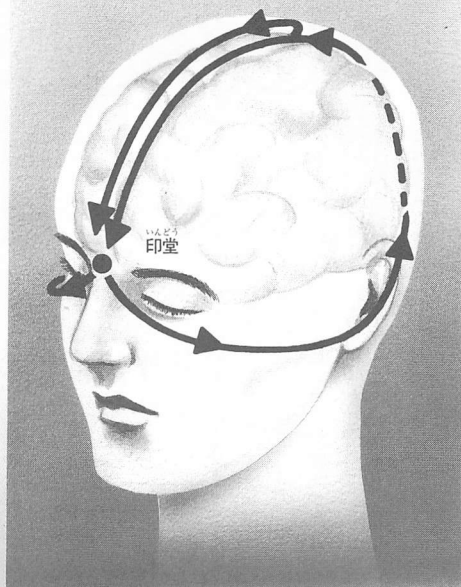
③印堂から、気的光の粒が頭の中を巡っていくようにイメージする。コースは、眉間から目の下、頬骨を通して耳の下をくぐり、後頭部を昇って行って、頭頂から再び印堂に戻ってくる。

これを左右同時に行う。光の粒、すなわち気を通すのは、頭骨と脳髓の間。もちろんイメージであるが、脳髓をゆつくりとなめるようにして、だいたい一周21〜35秒を目安にする。

このとき、気の巡るイメージとともに、眼球も一緒に回転させるようなつもりで行う。

ここでは気のイメージを光の粒と表現したが、色も形も自分の好

【天の一】



きなようにイメージしてかまわない。とにかく移動する点と、その点の描く軌跡がしっかりとイメージできていればいいわけだ。

微周天——天の二

①次は、印堂から出発した気の光の粒を、右回りに頭の周囲を回していく。

②右側頭部から後頭部の玉沈（首と後頭部の接点にあるくぼんだ部分）を通り、左側頭部から再び印堂に戻す。ちよほど孫悟空が頭につけている輪っかのような感じで、気を回すわけである。

一周、21〜35秒を目安に行う。

②臍を基点として、脇腹、腰の順序で、ゆっくりと気の粒子を巡らせる。内臓をなめるように回していく感じである。左右を同時に行う。

③腰の後ろから体の中央部分を通って、また臍の位置に戻る。これもやはり21〜35秒を目安に行う。

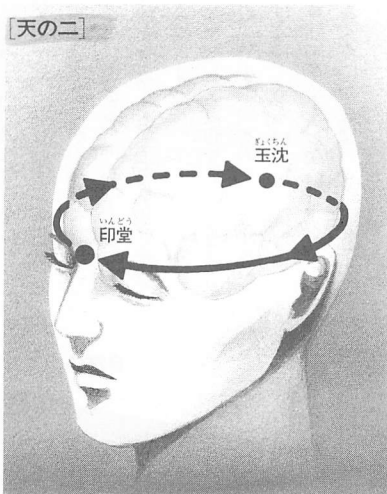
微周天——地の二

①臍を基点として、今度は、気の粒子を右回りに巡らせていく。

②臍↓脇腹↓腰と内臓をなめるように回し、腰の後ろあたりに回した気が、臍の裏側にある命門のツボを通るようにする。

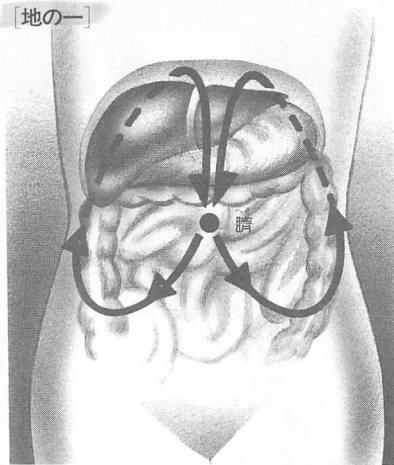
③一周回って、また臍の位置に戻る。一周で21〜35秒が目安。気を巡らせるこのルートは、奇経八脈の帯脈と呼ばれるものである。

* 以上のように「天の二」から「地の二」までの4つが、微周天の、

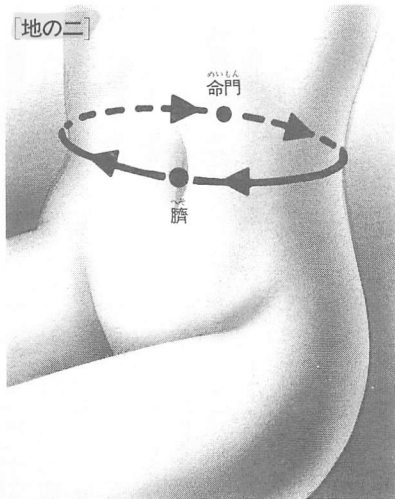


天の二

地の二



地の二



前世ビジョンの効果的なつかまえ方

パターンが報告されている。

ここではそのなから、今回の主なテーマである、前世のビジョンを的確につかまえる方法を紹介しよう。

まず、前世のビジョンが見えはじめたときの特徴は、写真を連写で見せられているような感じで、

前にも説明したとおり、微周天の効果は、前世を見るためだけにあって、ひとりひとりに生じる現象はさまざまである。音、光、触覚、香りといった五感的な要素から、以心伝心のような直観的な要素にいたるまで、あらゆる

ワンセットになっている。ひとつのルートで、気を巡らせるのに21〜35秒かかるから、ワンセットで約1分半〜2分強。これを何セットか繰り返す。

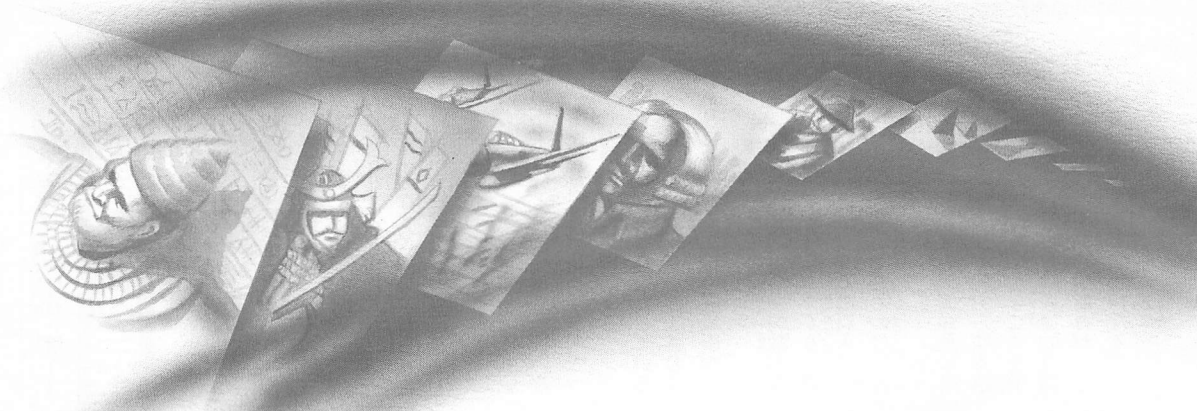
初めは気をイメージするのに精いっぱい、何も起きないかもしれない。しかし、エクササイズが進んでいくうちに、目の前にさまざまなビジョンが展開されるようになるはずだ。そして、それが前世へとつながっていくのである。

なお、天の微周天を行うときに、手のひらで目を覆い、完全に光をシャットアウトして行う方法もある。

この方法だとわりと簡単に光と色のビジョンを楽しむことができる。

微周天——地の二

①次に、意識を印堂（天）から臍（地）へと、ゆっくり降ろしていく。天から地へ意識をつなげていくことが大切だ。



細切れのビジョンがものすごい勢いで展開されることである。

それは平安時代だったり、中世のヨーロッパだったり、あるいは超古代の世界だったりするが、走馬燈のようにめまぐるしくビジョンが現れては消える。

おそらく、数限りない前世の記憶が、一気に意識の中に甦つてくるためだろう。

前世ビジョンを見るうえでの注意

●エクササイズの間は15分

このエクササイズを始めると、たいてい意地になって前世を見ようとし、ついつい長時間、統一に入りっぱなしになりがちだ。

しかし、統一はよくない想念エネルギーをキャッチしやすい状態でもあるので、長時間行うのはきわめて危険である。

「1回につき15分がリミット」だと覚えておいたらいいだろう。15分以上の微周天はやらないようにする。

●前世は見て楽しむだけにする

前世に興味づけしてもしかたがない。前世はすでに終わったことであり、その影響は確かに今生に現れてはいるけれど、しかし、今生は今世で、またひとつの独立した人生なのだ。

だから、必要以上に前世に興味

と、やがてビジョンの変化のスピードがゆっくりになってくる。そして、あるときひとつのビジョンで停止するのである。

すると、目の前にひとつの時代の情景がリアルに広がってくる。これが前世体験の第一歩なのだ。

慣れてくると、フラッシュのように入れ替わるビジョンのなかで、「あれが見たい」と思うものを選んで見ることができるようになる。

づけをし、それにとらわれてはいけない。見て楽しむだけにしておいたほうがよいのである。

前世を見るのは、人間の魂が永遠の存在であることを確認するためである。魂の旅は過去だけではない。これからも永遠に続いていくのだ。

過去の永遠を知ること、これからの永遠の来世を、より充実させていく。そのための心の糧を得るのが、前世体験なのだ。このところをしつかりと肝に銘じておこう。

微周天のエクササイズから現実へ戻る

エクササイズを終えたら、まず、前に紹介した呼吸法をどれか行う。そして、パッと目を開いて意識をはっきりさせる。

統一状態から現実へ戻るときに

●メッセージ的な声は信じない
前世に限らず、ビジョンが見えてくると、たまにメッセージらしき声が聞こえてくることもある。しかし、これはうかつに信じないというのが鉄則だ。なぜならそれは、低次元霊のイタズラであることが多いからだ。

特に気をつけるのは、ああしろこうしろと命令する場合である。命令されたら、まず霊の仕事とみて間違いない。聞く耳を持たないのがいちばんである。

確かに霊的な指導者というものもあるが、それはだいたい自分の想念の間違いに反省をうながすような形がほとんどだ。

- こんなときは微周天をやめる
次のような現象が出てきたら、すぐにエクササイズを中止してもいい。霊的影響が出はじめている兆候だからである。
- まぶたが震動する。
- ゾクゾクと寒気がする。
- 頭や体が重くなり、自力で支えられない。
- 体が激しく震動する。

は、きちんとけじめをつけることが大切なのだ。

数回、拍手を打ってから目を開くのもよい。拍手には、気を弾く効果があるからだ。

●より効果を上げるためのサブ・エクササイズ

微周天を完璧にする仙骨調整法と気の増幅法

仙骨からの刺激が記憶の貯蔵庫を開く

繰り返し述べてきたが、人体のなかでもとりわけ重要な働きをするのが仙骨である。物理的な体のバランスであると同時に、気のリーダーとなっていて、目に見えない情報を吸収するためにはなくてはならない器官だ。

ちなみに、遠い宇宙の気は、脳の松果体によって収集されている。さて、仙骨のリーダーがキャッチした気の情報記録する、コンピュータの役目を果たしているのが側頭葉である。ここは過去のありとあらゆる記憶の貯蔵庫なのだ。

したがって、側頭葉を刺激すると、過去の記憶が甦ってくる。脳の内部に気を巡らせる微周天によって、前世の記憶が甦るのはこんな理由である。

それだけではない。側頭葉には一個の生命体としてのあらゆる情報が刻まれているのだ。ここを解放すれば、自分自身の表層的意識にはなかつた本能的な能力が、どんどん発揮されるようになるのである。

超能力ではなく本能力。本能力とは、その人の個や特性が反映された潜在能力のことだ。本能力が発揮されたときに、人は最も自分らしく生きる喜びを体験することができるのである。それを可能にするのが微周天なのだ。

側頭葉を活性化するには、頭骨の調整が必要だが、仙骨を整えれば頭骨が整う。だから微周天を行うには、仙骨の調整が不可欠なのである。

仙骨がズレていると、微周天ばかりでなく、日常生活のどんな場

合でも力を発揮することができない。それほど仙骨は、人間の能力を司っているのである。

ここでは、自分でできる仙骨調整法をいくつか紹介する。これを併用すれば、微周天の効果は飛躍的に増大するはずだ。

金魚運動

床に仰向けに横たわり、骨盤を上下に小刻みにしならせる。ちょうど金魚が泳ぐときに尾をしならせる様に似ているので、この名がついた。

体に力みがあるとうまく震わせることができない。筋肉の力を抜

いて、仙骨を中心に骨盤をしなやかに震動させるようにする。これだけで体のバランスが整ってくる。

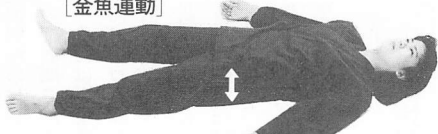
仙骨整打運動

①仰向けに寝て、両膝を立て、腰を浮かす。

②お尻が床に当たるように、腰を上下させる。回数は約7回。仙骨を軽く打つことによって刺激を与え、ズレを整えるのである。必ず息を吐きながら、リラククスしてやること。

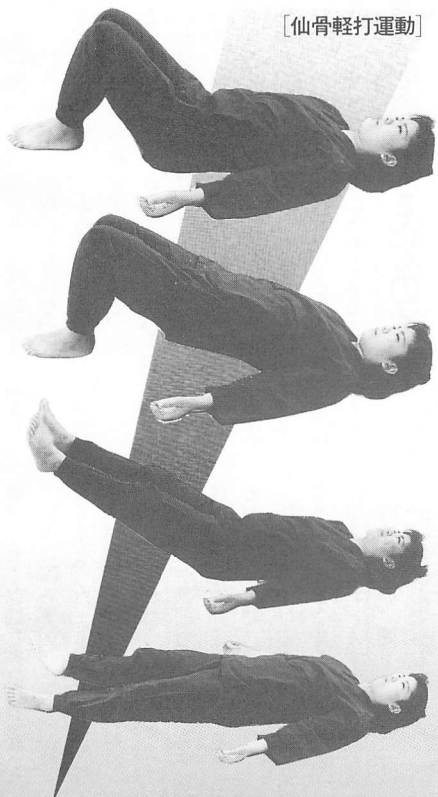
③上下動が終わったら、そのままお尻を床におろし、両足をそろえてポンと空中に跳ね上げる。

【金魚運動】



↑金魚運動では、骨盤を上下に小刻みにしならせる。

【仙骨軽打運動】





↑横から見たところ。

④重力にまかせて、その足をかか
とから床に落とす。このときの震
動が、仙骨に適度な刺激を与えて
くれる。

気の増幅法

ことはいうまでもない。
そこで、これまで紹介したエク
ササイズに、少し応用を加えるこ
とによって、気の増幅をはかる方
法を教えておこう。気を感じるま
だよくわからない人や、エネルギー
不足の人は、ここに紹介する増
幅法を取り入れてエクササイズを
行うとよいだろう。

また、増幅法を行うときにも、
常に仙骨を意識しつづけること
がある。そうすれば仙骨調整も兼ね
ることになり、ますます大きな効
果が得られるはずだ。

●天の微周天を行うときの増幅法
①正座の姿勢を整えたら、まず、

気の増幅法 (地の微周天)



両手をこすり合わせる。
②そして、頭の周囲の気を包むよ
うに両手をかざし、こねるように
して気を練る。両手の位置は、上
段の写真を参照してほしい。
③しばらく続け、気の間がわか
つてきたら、天の微周天の練習に
入る。

◆おわりに

宇宙エネルギーは常に循環する

人間の体の約70パーセントは水
である。残りの30パーセントが固
体成分だ。これは、地球の表面の
70パーセントが海で、残り30パー
セントが陸であるという比率と一
致する。

まさに私たちの体は地球と相似
形をなし、宇宙と相似形をなして
いるといつていいだろう。とな
ると、私たちの体を流れる気は、あ
らゆる現象を司る宇宙エネルギー
そのものである。

宇宙エネルギーは滞るとい
ことを知らない。常に循環すること
で、新たな命と現象を生みだして
いるのである。

私たちの体も同じだ。気は溜め
るのでなく、循環させることで体
が活性化し、潜在能力が発動する
のである。

気が循環させるためのメソッド
が、呼吸法であり、微周天だ。だ
からこそ、暗く内にとじこもつて

●地の微周天を行うときの増幅法
①同様に、地の微周天を行う前に
腹の前で餅をこねるようにして気
を練る(下段の写真参照)。

以上のような増幅法を行つてか
ら、微周天の練習に入ると、より
早く効果が現れるはずだ。

やることはふさわしくない。明る
く楽しくおおらかにやってみてこそ、
その成果も上がる。

気虚宇導では、本来、気という
文字を使わない。気を削ぎしまつ
たのが気という文字だ。解放され
循環し、どこまでも自由に流れて
いくのが本来の気である。だから
「気」の文字を用いる。

微周天によってどんな現象が現
れるのかはわからない。しかしそ
れはきつと、意識するしないにか
かわらず、その人の本能が最も求
めていることなのである。

最も自分らしい自分。その答え
を出してくれるのが微周天
なのである。



●微周天の問い合わせ先
〒064 北海道札幌市中央区北5
条西29丁目1 宮の森グランド
ハイツ907 氣虚宇導事務局