



「肛門を締め続けるテクニック」

ムーラバンダ

肛門を締め続けるのは、簡単はようて意外に難しい。それは意識力の欠如ゆえ。
「ムーラバンダ」は肛門を締めた時、緩めた時の自己の状態を「観察」する事を要求する。
10回行うとその10回とも違つ事が認識できくる。10回1セットを3回行う。



違いも見つけるようにします。

速歩で重心を下げて、歩幅を広げて歩くには、コントロール能力が要求されます。臀部に両手を当て、肛門の引き締め10回3セットを試すと、そのときに臀部の動きが両手のひらに伝わり、その臀部の動きを極力少なくして、肛門を引き締めるのです。つまり、肛門周辺だけを機能させて、引き締めるのです。これには、コントロール能力が必要になり、そのコントロールをするには、意識の力が発揮されなければなりません。意識的に肛門周辺だけを使うのです。その意識力が、速歩に活かされるのです。

つぎに肛門を瞬間的にキュッと引き締めて、パツと緩めるようにします。これは、実際にやってみると、瞬間的とはならないで、少し時間がかかってしまうでしょう。最初のうちはそれでいいです。とくに緩めるのが瞬間的にはできないと思います。引き締めるときと緩めるときの出来具合の差を、まずは確認してください。引き締めと緩めをなるべく短時間でできるようにアプローチしましょう。10回3セットするときには、1回ごとの間隔を空けて、その分引き締めと緩めを正確に、なおかつ瞬間的にできるように練習します。