

土自然と体心

題字・松原泰道
「南無の会」元会長

「気」のめぐりをよくして 人生を楽しむ酒風呂健康法

古代中国より、究極の健康法として秘かに伝えられてきた酒風呂健康法。入浴時に日本酒を加えるだけで、全身のコリをほぐし、「気」をめぐらせ、生き方や考え方で変わるといふ。簡単に奥深い酒風呂健康法について、日本道観の早島妙聴副道長に伺った。

日本道観副道長

早島妙聴

はやしま・みょうちよう 早島天來始祖のもとで26年間導引術をはじめとする「気」の健康術の修行を重ねる。僧侶の資格を取得。現在日本道観副道長として、健康術の指導で全国を飛び回る一方、台湾の台南道教会との交流も活発に行い、平成16年には道士の資格を取得。64代の嗣漢天師府顧問を務めた。併せて台南市道教会顧問の許可を受ける。

「気を整え、健康なからだをつくる」
秋から冬にかけて肌寒い季節になりました。いまは年中エアコンが効いていて、一年中冷え性に悩む人が増えています。また、インターネットの普及

で忙しくなり、私たちの日常生活はますますあわただしくなり、心もからだも休まる暇がありません。
お風呂が健康によいということは日本人なら誰でも知っています。日本人が世界の長寿国の仲間入りを果たした

美容や健康にも大きな影響を与えるようになります。
健康の秘訣は一日の疲れを翌日まで持ち越さないことです。

天地自然の「気」を十分な呼吸によって体内に取り入れ、簡単なからだの動作を行ってツボを刺激する。それによって邪気を体外に排出し、病気になるに若々しいからだをつくり、健康を保つことを目指す。無為自然な内臓に立ち戻って健康な動きができるようにするのが、導引術の基本的な考え方です。

「気」をトレーニングすることで、心とからだの滞りをなくし、とらわれをなくし、無為自然の道に沿って、明るく楽しく健康に人生を生きることを提唱しています。その中の入浴法として、酒風呂健康法があるので。

毎日続けることで 毛穴の奥から浄化を実感

では、そのやり方をご説明しましょう。毎日の入浴時間を利用して気軽にやりますので、ぜひ試してください。
一、家庭用の浴槽に、いつも入浴するのと同じようにお湯を沸かします。
二、好みの湯加減になったら、日本酒五合(〇・九リットル)を湯船に入れ、よくかき混ぜて入浴します(一升入れ

ても構いません)。
*合成酒ではなく、必ず純米酒を使用してください。
三、からだを温まったら、湯船の外に出ていつもと同じようからだを洗います。その後、再び湯船に浸かり、よく温まったらあがりまます。
四、あがったらよくからだを拭きます。とくに頭、脇の下、陰部の毛の生えている部分は、乾いたタオルでしっかりと水分を拭き取ってください。
家族全員がそのまま順番に入って構いませんが、時間が空いた場合は、酒を足したほうがよいでしょう(一升入れた場合は、それ以上足す必要はありません)。
酒風呂は、お湯そのものの洗浄力が強く、毛穴の奥から出た汚れがお湯の中に溶け出すため、お湯の汚れが普通のお風呂に比べてひどくなります。数時間たつとお湯が黒ずんだ乳白色に変わります。初めて酒風呂に入るとその汚れのひどさに驚くかもしれません。汚れがひどい場合は、もったいないようでも一日でお湯を捨てましょう。
酒風呂に何日か入れば汚れは少なくなってきました。そうすれば翌日沸かしなおして酒を〇・五リットル加えればもう一度入れます。ただし、これも二日間が

のは、お風呂好きであることと深い関係があるともいわれています。
今回は、毎日の入浴の時間を利用して、日本酒を入れるだけで自然にからだを甦らせる「酒風呂健康法」をご紹介します。

この健康法は、古代中国から気の健康術として伝わってきた道家の教え、「導引術」の秘伝として、昭和五十九年に日本道観の始祖・早島天來(筆名・正雄)によって公開されて以来、肩こり、筋肉痛など関節の痛みがやわらいで疲れがとれ、美肌やダイエットにも効果があると、メディアでも広く取り上げられ大きな反響を呼んできました。道家とは、古来中国の老子を祖とし、その哲学の世界を探求する人々の総称ですが、簡単にいうと「自然に沿ってありのままに楽しく生きていく(無為自然)」生き方を実践している人々といつていいでしょう。

古代の人々は天地自然の中にある「気」というエネルギーの存在を大切に生きてきました。そして、二本足歩行を始めた人間の動きの不自然さに気づき、野生動物の動きを真似ることが体内の「気」の流れを自然にし、健康に役立つことを長い年月をかけて研究してきました。そして生まれた健康法が

限度です。

日本酒は純米酒であれば紙パックのものや、二級酒など安いもので十分です。香りの飛んでしまったものや爛れ、焼酎では効き目がありません。市販されている入浴用の酒を利用してよいでしょう。
お湯の温度は好みで結構ですが、四十一〜四十二度くらいまでが理想的です。あまり高温だとからだによくありません。同じ温度が保たれていけばよいのですが、だんだんお湯がぬるくなるのはよくありません。お湯の温度が下が

導引です。
門外不出であった導引を、現代の生活に合わせて体系化し、「導引術」としてより多くの人々に向けて分かりやすく健康法として紹介したのが、日本で唯一導引術を伝える、当道場の初代道長・早島天來でした。
導引術とは、ひと言でいうなら、心とからだを自然の状態に保つための気の健康法です。

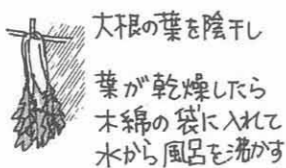
私たちは健康な心とからだがあつてこそ、楽しく充実した人生が送れます。元来、人間のからだは健康であるべきで、寿命が尽きた時に亡くなるものなのです。ところが、現代は生活習慣病やがんなどで多くの人が健康を損ない、からだにメスを入れ、あるいは薬漬けになって苦しんでいます。これは、自然を無視した現代社会の忙しい生活の中で、本来人間の持つ自然治癒力や生命力が弱められ、体内の「気」のめぐりが狂い、本能を滞りなく発揮することができなくなったことが大きな要因です。

導引術では、病気や老化が起こるのは、どこか自然にさからつた生き方を溜まることが原因であると考えています。邪気が溜まると疲労が蓄積されると、体温を奪い、体力を消耗するからです。はじめはぬるめの湯に浸かり、だんだんと温度を上げていくほうがからだにはよいでしょう。

邪気を出し、「気」をめぐらす

お風呂の効果は、からだを温まり、水圧で全身のツボが刺激されることにあります。湯船に浸かって「気持ちいい」と感じるのは、体内の「気」の流れが活発になった証拠です。ただ、通常のお風呂の効果は長くは持続しません。水は沸かしてお湯にすることで、本来持っている水の「気」

●簡単にできる酒風呂



アトピー性皮膚炎、じんましん、高血圧、心臓病、リウマチや重症な既往症のある場合は酒の代わりにヒバ(大根の葉)やヨモギを