過激な鍛錬の教育

大自然の森のなかは、人間をいかようにも創りあげる第一との材料がそろっていることと皆さんは熟知されているであろうか。

人間として生きる意の土台の全てが、添なわれているのである。大人が率先して大自然の中に活動が出来る場を、遊びながらに心が磨かれる場所を、なにごとにおいても やる気をつけるような、私も出来るのだと言う気持にさせる体験場を創くる。また、大自然を破壊をしない

これらが新しい試のこの国をつくりあげていくことを忘れてはならない。

私は猫と一しょに寝起きして、二十年近くになります。世の中の流れを見つめながら、猫に元気をもらうのも最高の

私の願いは、体験に来た子どもたちが、弱者のため、社会の為に献身、活動が

出来る、土台が身につけられることでございます。

私は朝起きる前に、布団の中でまずは、寝ている状態で体を解いてから小屋の外に出て筋力鍛練をする

下界一般社会では、出来ない、鍛練法がやれるのが、最高のよろこびである。

そして私の身体も素直に、鍛練の効果をあらわしてくれている。

であるから、下田のスポーツクラブでは身につかない、野性的な、バランスのとれた筋肉付の身体が日々完成してゆく

ここで大事なのは、鍛練をする全て道具は、自然の中にある物を利用してある。そして下界略されて利用している物ひろってきて再利用します。

多く利用している物が、竹と木であります

竹も木も生きております

そして私も生きております

から、竹や、木が、折れないように、つかが大事な

ことでございます。
私の鍛練時間は、いつも朝方に行います。
その時の具合より、鍛練法を変えたり、調子の良い日には、少々やり過ぎがあります。
そのあとに、大変な事態がおこります。これまで何度も、ありましたが、
あまりに筋肉を使い過ぎた為に、神経が、圧迫されたものか、
三角筋から、肩の方に、走って耳から頭の左側かけて、の痛みが、イ和おさ位に攻撃してくるのだ、
この痛みと言うものは、体験した者でなければ、分からないであろう。

私は、もうたまらなくなり、自分の頭を床に
ブッツケ、頭突きをする。
こんなに痛このなら頭は、ど
うなって、良い、早くらく
になりたいと、こう気持になる
のである。
だが、その、方法は、この痛
みが、上まる方法はないもの
かと、寝返りして体の位置
を変えたり、いろいろと、
工夫をするのだが、痛みは
、私の行、に答えをよくく
れません。
このままだったら、寝る
ことが出来ない、仕方なく
私がつくり出した、体式の
呼吸法を使かうとすか、
頭痛は、かなり改善できる
が、重症の筋肉痛は、完治に

時間がかかるようだ。
普通の風邪からくる頭痛
とか、身体のダルさは仙人式
呼吸法で治せます。◎
であるから、この呼吸法で
私は病院にも行かず、薬
飲けられます。
それから、背の肉離れと
骨にひびがへった時、折れた
時などの痛みは、息をす
ぐらいで激痛が走り、その
上に、クシャミとか、セキの
とき、など骨とはねが、ズレ
る音が。まったくなくなる。その
時の痛みは、たまらんで
すぞ。悪い事には、このよ
うな時に、かぜでおきま
すのでせ、ハハハ。
しかし、何事においても
甘い汁のみを吸って目標の

達成はありえない。大なり小なりの犠牲の覚悟が必要であろう。

しかしこのようなつらい頭が気が狂うような痛みは、もう沢山でござる。

であるからこの先の鍛錬に行っては、筋肉を休まる時間をとる事にして、なにもしないでも、無理はしないにかんと言うことでござる。

仏人予談↓　仏式呼吸法は、便かい方によっては敵国になる者もあるかもしれ

であるが、無理をしない限り役にたちますぞ。