

『養生訓』を音読しよう！ 35



光和堂院長 堀口和彦

あさ 朝いまだおきざる時、^{とき りょうあし}両足をのべ、^{だくき}濁気をはき出し、^だおきて坐し、
^{あたま あおぎ りょうて}頭を仰て、^{むかう はりだ}両手をくみ、^{うえ むかう}向へ張出し、^は上に向ふべし。歯をしば
^{た さゆう て うなじ わ わ}しばたゝき、^{そのつぎ りょうかた}左右の手にて、^{ちぢ め}項をかはるがはるおす。其次に^{にわか かた した}両肩
をあげ、^{こと みたび}くびを縮め、^め目をふさぎて、^{こと みたび}俄に^め肩を下へさぐる事、^め三度。
^{つぎ かお りょうて}次に^{たびたび お}面を、^め両手にて、^め度々なで下ろし、^め目を、^め目がしらより目じり
に、^{はな りょうて なかゆび ろくしちど}しばしばなで、^{じりん りょうて}鼻を、^{りょうて}両手の中指にて^{ろくしちど}六七度なで、^{じりん りょうて}耳輪を、^{りょうて}両手
^{りょうゆび はさ お}の^{ことろくしちど りょうて}両指にて^{なかゆび りょうみみ い}挟み、^いなで下ろす事^い六七度、^い両手
^{りょうて}の中指を^{ひだり ひく}両耳に入れ、^{ひだり ひく}さぐり、^{ひだり ひく}しばしふさぎて^{ひだり ひく}両へひらき、^{ひだり ひく}両手をくみ、^{ひだり ひく}左へ引ときは、
^{こ みぎ}かうべ右を^{み みぎ ひく}かへり見、^{ひだり}右へ引ときは、^{ひだり}左へかへりみる。此如す
^{ことおのおのみたび}る事各三度。

〈現代語訳〉

朝起床前に、両足を伸ばし、濁気を吐き出して、起きて座り、頭を仰いで、両手を組み、前方へ張り出して、上を向きなさい。歯を数回叩き、左右の手で、首すじを交互に押しなさい。その次に両肩を上げて、首を縮めて、目を閉じて、急に肩を下げることを三度。次に顔を両手で繰り返し撫で下ろして、目を目頭から目尻に、数回撫で、鼻を両手の中指で六・七度撫でる。耳輪(耳介の外側)を両手の両指で挟み、撫で下ろすこと六・七度、両手の中指を両耳に入れて探り、少しの間塞いで両方へ開く。両手を組み、左へ引く時は、頭を右を振り返り見て、右へ引く時は、左へ振り返り見る。このようにすることをそれぞれ三度行なう。

〈解説〉

呼吸に合わせて身体を動かす導引という体操を紹介しています。朝起床前には、まず深呼吸で縮こまった身体を伸ばします。起きて座って、大きく呼吸をしながら腕を伸ばし、肩の力を抜きます。顔や目、耳を撫でて血行を促進させて、感覚神経の働きを高めます。