

これは初級入門編で、目的は健康で丈夫な体で天寿120歳を生きること。つまり、天寿が尽きる時も30歳から40歳くらいの健康な体を保ち、疾患無しで天寿を全うすること。

#### A 初級レベル

1. 毎日、基本姿勢3時間または陰陽掌の基本姿勢1.5時間。

基本姿勢を保つことで血液循環速度と肺中の酸素濃度が3倍になる。

陰陽掌の基本姿勢を保つことで血液循環速度と肺中の酸素濃度が5倍になる。

2. 毎日、全身の関節を深海の自由な水のようにリラックスして、禅の拳法を2000回する。

初級レベルの練習を継続することで、三年後は基本的に体の健康状態は、同じ時間他の一切のトレーニングをしたことを超える効果がある。

#### B 中級レベル

1. 毎日、基本姿勢5時間または陰陽掌の基本姿勢2時間。

2. 毎日、全身の関節を深海の自由な水のようにリラックスして、禅の拳法を5000回する。

中級レベルの練習を継続することで、三年後は癌を含む一切の重大な病気が治る、またはそうならないような体が作られる。

#### C 上級レベル

1. 基本姿勢6時間。

2. 陰陽掌の基本姿勢3時間。

3. 全身の関節を深海の自由な水のようにリラックスして、禅の拳法を10000回する。

毎日、以上の3つからひとつを選んですばいい、毎日実施内容を変えてしてもいい。

上級レベルの練習を維持することで、三年後は疾患なく天寿を全うすることができるようになる。

なぜ健康で120歳の天寿まで生きられるか？

①人体には約60兆億の細胞がある。毎秒平均的に百万単位の細胞の死亡と再生が起こり、その循環で約6年から7年くらいで全く新しい体になる。その為、3年以上経たないと、一定の効果は見られない。当然、修練する気持ちになれば、当日に奇妙で素晴らしい効果がでることもある。

②人類の脳の中では一秒間に数十万回の化学変化が起きている。従って、毎日の修練を重ねると、だんだん宇宙エネルギーを吸収できるDNA細胞内核ができ、自分の体を常に浄化できるようになる。

A、B、C各レベルの練習が全部完成したら入門となる。それにより平均的、無限的に生命力を増加する技術が練習できることになり、不死法印の修練に進むことができる。

著者：梁蔭全

