

原初呼吸の調整

この原初呼吸は潮の満ち引きのようでもあるので、このリズムは「タイド（潮）」と呼ばれています。

骨髄液が中心の背骨を通過して満ちては引いて、上がったたり下がったり。その圧に押されるように頭蓋骨や仙骨も動いています。

そして全ての細胞は水分で満たされていますから、からだ全体がこのタイドの波紋で膨らんだり縮んだりしています。すべての細胞が呼吸しているのです。

なので、からだのどこに触れてもこのタイドを感じる事ができます。そしてこのタイドは生命力の運び屋で、すべての細胞に生命力を届けてもいます。

身体に起こっている動きの波

C R I、ミッドタイド、ロングタイド

- C R I レベル：Craniosacral Rhythmic Impulse 各骨や内臓の反復運動

60秒に8～14サイクル

- ミッドタイド：脳脊髄液などの体液の循環・反復運動

60秒に2.5サイクル

- ロングタイド：生命活動の波、量子の波、宇宙の流れ

100秒に1サイクル

◆原初呼吸を感じるコツ

①CRI (Craniosacral Rhythmic Impulse) は一番表面の浅いところで起きていて、海でいう波の荒い部分です。
体液・膜・骨・組織のレベルで感じられる領域で、それらの動きが分ります。
タイドのリズムは比較的早くて、
ボートが波に揺られるようにあっちへいたりこっちへいたり。
セッションが始まってすぐはクライアントもそこまでリラックスしておらず、
「これから何が始まるんだ？」などと、ちょっと警戒モードだったり、意識が忙しいです。
なのでもう少し様子を見てミッドタイドが現れるか待ちます。

②ミッド・タイドは中間で、
海でいうと真ん中あたりまで沈んだ、波ほど荒くない潮の流れがある感じです。
体液・膜・骨・組織に「Potency」(あるべき健康状態に整えようとする力)が加わり、
からだの周り30cmくらいまで感じられる領域です。
さらに深く「委ねてちゃっていいかも」モードに変わったら
ミッド・タイドが感知できるみたいな感じです。
そしてここが、その人の現在の基本状態を表しています。
例えばストレスを抱えていたり疲れが溜まっているとタイドの勢いが
弱弱しい時がありますが、Potencyに力があればセッションがすすむにつれ
おのずとパワーを増幅していきます。
なにかの理由で強まりづらければ、セラピストがそっと促したりもします。
また、トラウマがあがってくることもあります。
タイドのリズムは中間くらいで、1分間に約2・5往復します。

③ロング・タイドは海でいうと海底の深い領域です。
ミッドタイド以上に深いリラックス状態になれた時に感知できます。
生命が現れるSource(源)から出ており、生命力の最も繊細に感じられるレベル、
人間のかたちを創り、生命を維持し機能させているおおいなるタイドです。
1・40秒に1往復くらいで、ゆるゆると長ーーーーいです。
オーストリア人の科学者であり森林官だったヴィクトル・シャウベルガーは
地球上で水が生命力の媒体になっていることを研究した人ですが、
彼が捉えた自然界のリズムとロング・タイドは非常に似ているそうです。

