

セミナーレポート

以下のとおりセミナー開催の報告を致します。

1.演題：「肝機能アップでストレス解消、腰痛・疲れ目対策」

2.講師： 宮崎 文夫氏

東日本気功協会理事・事務局長・気功指導員

五行気功法代表

3.会場： 日本生命八王子 八王子営業所

4.日時：平成 25 年 3 月 25 日（18：30～20：30）

5.セミナー内容

- 1)五行気功法での春は
- 2)目の気功
- 3)腰痛
- 4)スワイショウ
- 5)猫背
- 6)腰
- 7)肩甲骨

6.セミナー内容の概要

- 1) 五行学説とは季節や方位などを五つのグループに分ける。冬から春に移る時期は東から風が吹き、植物が芽吹いて緑の食べ物や、酸味のあるもの、犬の肉が良い。肝臓、胆のう、目が傷んでくる。
肝臓は身体の中で一番大きな臓器である。我慢強い臓器なので痛みを感じた頃には手遅れになることが多い。肝臓が弱ってくると、先に目に症状が現れる。肝臓が弱ってきたらまず腎臓を丈夫にすることが必要。
- 2) 目尻の1センチ程離れたところに『太陽穴(タイヨウケツ)』というツボがある。頭蓋骨のつなぎ目で凹みのあるところ。押すとじーんと来る。これは疲れ目、偏頭痛のツボである。
親指の第一関節でこのツボをぐいぐいと押す。押した時に痛い人は目が疲れている証拠。次に親指の第一関節で眉毛に沿って目頭から目尻に向かって力いっぱいなぞる。強くなぞると眼精疲労を取るだけでなく脳にボケにくくなる刺激を与えることになる。次に目頭を親指と人差し指で強く押す。次に親指の腹を太陽穴にあて人差し指で眼球の上と下を優しく6回ずつなぞる。
頭頂部から2センチ程後ろにあるヒャクエというツボを手のひらで音が出るくらい思いっきり10回叩く。ヒャクエを叩くと身体中の毛細血管に刺激を与えるので冷え性に効く。
耳の後ろの髪の毛の生え際あたりに押すと気持ちのいい場所がある。顔を斜め45度にしてこのツボを押すと良い。頸動脈が止まってしまうので長く押しはいけない。眼球の下少し凹んでいる骨に指をかけて下に押す。
- 3)身体を左前、左後ろ、右後ろ、右前の順で頭でできるだけ大きな円をかくように大きく身体を回す。逆回りも行う。
椅子の半分くらいに座り右手で左膝の外側を押さえる。左手は椅子の右側を掴んで身体を捻り、真後ろを見るようにする。左右ひねる。5枚の腰椎の周りの筋肉が落ちるから骨に負担がかかり腰痛になるというのが一番多い原因である。現代人は身体をひねるという行動が少ないから腰の筋肉が弱ってしまっている。歩かないと腎臓は鍛えられないが現代人はなかなか歩かない。椅子に座ってつま先を後ろに入れて足の甲とスネを伸ばすようにする。
- 4) 両手の力を抜いて身体の軸をしっかり保ちおへそが真横を向くように身体を回す。自然と肩が回り腕がついてくる。肝臓に刺激を与え、腰周りの筋肉が鍛えられる。肩が90度以上になるくらい回す。この時足のつま先やかかとが地面から離れないように注意する。足首がやわらかくなり血糖値や血圧が下がってくる。5分から初めて朝晩15分くらいできるようにする。頸椎を鍛えるには回す時に反対側の天井を見るように



首を反らせる。頸椎が柔らかくなり肩こりが軽減される。

- 5) 壁に背中も頭もしっかりつくように立った時に視線がどこへ行くか。視線が上へ行く人は猫背である。猫背を正すには足を前後に開き前足の膝を曲げ身体は前方へ倒す。顔は正面を向き腕を前後に大きく 30 回振る。次に足の前後を変え同様に 30 回行う。股関節と肩関節は同じラインに乗っているという意識で動かすのが一番良い。腰と一緒に肩が動くようにする。
- 6) 足を広げて膝を曲げて立つ。この時膝が足の親指より前に出ないようにする。膝を椅子に付けた状態で立ち、膝で椅子を押さないように膝を曲げて練習する。膝が前に出るということは背中側の筋肉が弱いということ。だから腰痛などになる。
- 7) 力を抜くには肩甲骨を下げる。肩甲骨を下げるためには肘を下げる。まっすぐ立ち、膝、お腹、胸、顔、頭の順で前に出していく。イモムシが這うような蠕動運動を行う。この動きをすると勝手に腕が後ろから前に動いてくる。この時肩甲骨が動いている。肩甲骨を大きく動かすと身体中の力みが取れてくる。

7.参加者の声

- ◇ 疲れ目対策のツボは普段から気軽に使えるものなので大変参考になりました。
- ◇ 体を使った講習で効果が実感できました。