

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：「五行気功法で呼吸器を鍛えて風邪予防、そして腰痛改善」

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 研修室

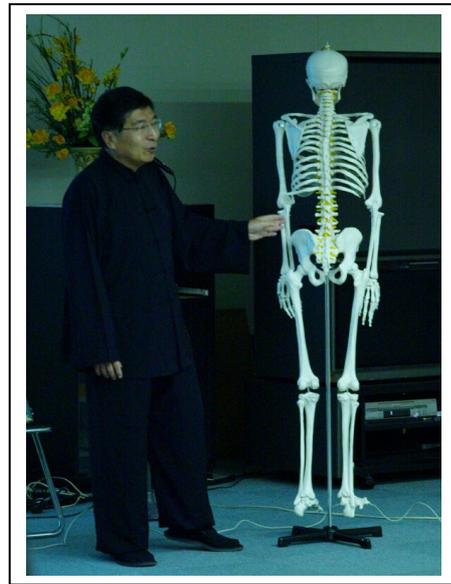
4.日時：平成 24 年 11 月 27 日（18：30～20：00）

5.セミナー内容

- 1) 冬の気功法
- 2) 肺と呼吸と呼吸法
- 3) 気功の姿勢
- 4) 腰痛はなぜ起こるか
- 5) 腰椎の使い方と肩甲骨
- 6) 立ち方
- 7) 意識すべきこと

6.セミナー内容の概要

- 1) 冬は五臓の中で肺、大腸、鼻が傷んでくる。現代医薬でもある座薬を使って大腸を整えると熱が下がるのもこのためである。腎臓は他の臓器にエネルギーを供給するところなので一番大事な臓器である。そして、耳が聞こえにくくなると腎臓が弱ってきたサインになる。また、冬は鼻に最初に症状が出る。
- 2) 肺は筋肉も何もなく、周りの筋肉が肺を膨らませたり縮ませたりしている。普段の自然呼吸では 500cc くらいしか使っていないので、使う範囲を増やすようにすればウイルスが入ってきても多くの面積でカバーできるので打ち勝つことができる。呼吸は肺を元気にするだけではなく、ストレスにも良い。呼吸によって緊張をほぐしてリラックスすることができる。
4秒で吸って6秒で吐くという呼吸を5分ほど行うとリラックスすることができる。現代人は昼間の緊張が強くて長いのでリラックスする前に寝てしまいよく眠れなくて朝になっても疲れが取れないことが多い。呼吸法で肺を鍛えておけば風邪もひきにくい。足の付け根まで空気を入れるようなイメージで吸うと横隔膜を使って呼吸することができる。深い大きな呼吸をすることが大事。一分間に二回の呼吸が理想である。そうすると体の中の気の流れが変わってストレスがなくなる。
横隔膜というのは大きい筋肉である。体を動かすと筋肉が使われて暑くなって熱になる。横隔膜を使うと熱を発し体を温めてくれる。大きな呼吸を10回やるだけでも内臓が暖まり体温をあげてくれる。横隔膜を動かすことによって内臓に良い刺激を与える事が出来る。腹式呼吸をして横隔膜を動かし肺を元気にしてたくさん空気を入れると滅菌作用のある酸素を多く含んだ血液が体中を回るので病気になりにくくなる。
椅子の前1/3くらいに座り首を伸ばしてあごを引いた姿勢で座って呼吸をするだけでたくさん酸素を取り入れることができ、気の流れをよくすることができる。気功では呼吸はすべて鼻呼吸である。鼻を通して空気を肺にいれると空気が少し暖まる。
- 3) 日本人は体の前側である膝とつま先でバランスを取って歩いているので年を取ると体が前かがみになってしまう。気功をやっている人はかかとおしりでバランスを取っている。肩こりが多いのも肩甲骨が動かないからである。肩甲骨を大きく動かすことが大事。人間は4つ足で歩いていたのが二足歩行になったために肩甲骨を動かすことが少なくなってしまった。
- 4) 腰痛の原因は腰椎の部分の筋肉が衰えてきているからである。多くの人が腰椎の周りの筋肉の鍛え方を知らない。膝をあげるための大腰筋が日本人は退化してしまっているのも原因である。膝があがらないので体が前かがみになり腰を痛めてしまう。肩幅に立っておへそが真横を向くくらい左右に腰を回す。これを行う



と腰回りの大きな筋肉が動いて暖まり、腰を痛めにくくなる。次に上半身は動かさず腰を回す。この時できるだけ大きな円を描いて右、前、左、後ろ、の順で回す。気功では一方向でしか回さない。このまわり方が気功では良い気が上に上がってくる回り方である。

足を50度から60度くらいに開いてかかとをつけたままつま先だしをして、下ろす。必ずかかとをつけたまま10回行う。少し深呼吸をして休んだらまた10回行う。

足を肩幅より広く開いて足先を45度に向ける。その状態で上半身をまっすぐ下げて、まっすぐあげる。これを10回行う。休みながら間に深呼吸を入れて30回ほど行う。内臓の動きがよくなるから腰痛に良い。背骨を少し湾曲するようにしたときに下げて伸ばしながら上がると一番力が出る。競馬の騎手が体を浮かせて乗っているのは馬の背骨の湾曲を邪魔しないためである。

指先で豆をつまむような形にして左右に大ききうでを上げ下げする。鳥がはばたくように。腕の上げ下げに合わせて体も立ったりしゃがんだりするといいい。

- 5) 手を引っ張られても背中と腰を使って引っ張ると大きな力が出る。腰椎の筋肉をうまく使うことで体は大きな力を得る事が出来、腰も痛めることがない。足腰、特に腰椎の周りの筋肉を鍛えることで腰痛を予防することができる。

股関節を緩めて緊張をほぐすことで力を出せる。緊張をほぐすには肩甲骨を下げる事が重要。両肩を前に出すだけで肩甲骨が下がる。

- 6) 立ち方で大事なのは足の内側の脛骨という太い骨に乗って立つと疲れなくなる。しかし日本人は外側の腓骨という細い骨に乗っているから膝や股関節が弱い骨をカバーしようとするために緊張して痛めてしまう。そして膝が前に出るような歩き方をするので膝で歩き出して膝で止まるのですべての力が膝にかかってしまうために筋力が落ちたときに痛んでくる。かかととおしりに体重を乗せると軽やかに無理なく歩けるようになる。

- 7) 背中を意識して首長くあごを引いて酸素を多く含んで横隔膜を大きく動かして内臓が暖まれば内分泌の出がよくなるのですべてが良いほうに回っていく。名人やスポーツマンは肩甲骨が落ちて肩の力が抜けている。いかに体の余分な力を抜くかということである。

息を吸いながら両肩を耳に付くくらいあげ、一気に息を吐きながら肩をだらんとさげると体の力が抜けてリラックスできる。

7.参加者の声

- ◇ 呼吸により内臓があたたまることがよくわかりました。
- ◇ 体があたたかくなり、腰痛もひざ痛もありますがとてもためになる話と動きで楽しく参加できました。

