

# 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：「五行気功法で夏と土用を乗り切る健康づくり」

2.講師：宮崎 文夫

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  
 1949年生、中国拳法を学び、縁あって気功、中医、武術などを学ぶ。  
 関東地域を中心に、多くの教室を開催している。

3.会場：日本生命八王子ビル 八王子営業所 研修室

4.日時：平成24年7月24日（18：00～20：00）

5.セミナー内容

- 1) 気功とは
- 2) 夏の健康法
- 3) 暑い夏をどう涼しく過ごすか
- 4) 肩こりと頸椎
- 5) 肩こりと肩甲骨
- 6) 日本人の姿勢
- 7) 気を感じる



6.セミナー内容の概要

- 1) 五行気功法とは中国の健康法である。全てのものを5つに分けた五行表を使う。夏は南から暖かい風が吹いて、植物が成長し、赤色のものを摂ると健康に良い。味は苦みのあるもの、麦、馬肉が良い。また、心臓と小腸が傷みやすく、その症状が舌に出る。長夏も五行配当表で見ると何が良いかがわかる。気功はリラックスすることが大切である。親指と人差し指を動かすと脳に刺激があり、ボケ防止にもなる。

五行	五季	五方	五氣	五化	五色	五味	五穀	五畜	五臓	五腑	五竅
火	夏	南	暑	長	赤	苦	麦	馬	心	小腸	舌
土	長夏	中	湿	化	黄	甘	稷	牛	脾	胃	口

五行の配当表（夏、長夏抜粋）

- 2) 夏には心臓が傷みやすいので、心臓を元気にすることが夏の健康につながる。小指側の手のひらの付け根に神門(しんもん)がある。ここを押すと経絡の流れが良くなる。押して痛い場合は心臓が弱っている可能性がある。また、舌を歯とくちびるの間に入れて舌の付け根が痛くなるくらい大きく左右6回ずつ回す。大きく回すと唾液が出る。唾液はとても良い消化酵素であるので口の中にたまったら飲み込むと良い。年とともに唾液は出にくくなるので、話していないときは舌の先を上あごに付けるなどして唾液を出すようにすると良い。



- 3) すいかは体を冷やす効果がある。すいかを食べると汗は出るが体は軽くなる。すいかの皮の白い部分をスプーンで削っておかゆに入れて食べると利尿剤になる。緑の皮の部分も小さく切って日干しにし、これを煎じて飲むと利尿効果がある。すいかの次に体を冷やす食べ物はきゅうりである。また、消化器系等に良いのはゴーヤである。胃には冷たいものに弱く、心臓は暑さに弱い。夏はなるべく涼しい服装で、冷房に頼らなくても涼しく過ごせる工夫が必要である。冷房の効いた屋内と暑い屋外の気温差によって体温調節ができなくなってしまう。首の付け根の大きな骨の下に体温を調節するツボがあるので、たたいたり押ししたりすると良い。
- 4) 肩こりの原因は肩甲骨にある。運動をしていないと肩甲骨が固まってしまい、頸椎も動かなくなる。頸椎から緩めないと肩こりは治らない。首を長く息を吐きながらあごを引く。息を吸いながら戻す。息を吐きながら頭を反らせる。息を吸いながら戻す。同じように頭を左右にも動かす。次に肩は動かさないで体は固定したまま首をゆっくり左右に動かし視線を後ろへなるべく持っていく。同じように今度はあごで円を描くように大きく首をゆっくり左右3回ずつ回す。どちらのときも頸椎を痛めないようにゆっくりと動かす。斜め左上を向き、だんだん視線を下して両足を通して斜め右上を見る。ゆっくり戻す。これを繰り返す。次に肩越しに後ろの床を見る。そこからゆっくり頭の真上を見て、反対の肩越しに後ろの床を見る。ゆっくり戻すことを繰り返す。普段動かさない首の動きによって頸椎が緩んでくる。
- 5) 肩甲骨を緩めるためには、立った姿勢で前にならえをして、腕をさらに遠くに伸ばす。次に両手を広げ、水に浮いているイメージで肩の高さまであげる。そこからさらに左右に腕を引っ張ると肩甲骨が伸びる。肩甲骨が大きく動くとき血流が良くなって肩こりになりにくい。手を横に大きく開き、体の前で両手を合わせて大きくたたく。次に頭の後ろで同じくらいの大きさの音が鳴るようにたたく。同様に体の後ろでもたたく。この3か所を順番にだんだんスピードを速くして、なるべく大きい音が出るようにたたく。手のひらは気功の気の出入り口なので赤くなるくらい大きくたたくと良い。
- 6) 日本人はつま先とひざでバランスを取っているので前かがみ気味になり、年を取ると首、肩、腰に負担がかかって痛めてしまう。気功では首を長く頭がおしりの上に、下にかかどがくるように立つ姿勢でおしりとかかどでバランスを取る。この姿勢だと空気を多く取り入れられるので空気の多い血が体をめぐり健康に良い。
- 7) 両手を上に挙げ、手のひらは天井に向ける。天井を持ち上げるように腕を伸ばす。そのまま肩の力を抜いて胸の前までおろす。前にならえの形になり、手のひらを5cmくらいのところまで近づけて合わせる。手のひらの間に反発する気を感じられる。その気を体の痛いところにあてると良くなる。

## 7.参加者の声

- ◇ 気功法で肩こりの解消法、首をまっすぐにあごを引く体勢づくり、多いに勉強になった。
- ◇ ちょうど肩こりもあり、心臓も気になっていたのととてもためになり、楽しく参加でき良かったです。

