

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：「五行気功法を使って日常の中で健康づくりをしましょう。」

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、縁あって下記の先生方より気功、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4月24日（18：30～20：00）

5.セミナー内容

- 1) 気功とは何か
- 2) 正しい姿勢、呼吸
- 3) リラックス 実技
- 4) 五行とは何か 実技

6.セミナー内容の概要

1)中国の健康法で、気という生命エネルギーを使って体を整える。

- ①正しい姿勢をとり、正しい動作を行う→『調身』
- ②深くゆっくりとした呼吸を行う→『調息』
- ③心(大脳)の雑念を除き、安静な状態にする→『調心』

上記3つを三調といい、これさえ揃っていれば気功となる。

2)姿勢をまっすぐにすることが重要である。首を伸ばしてあごを引いた姿勢で、肩の力が抜け、腕がやや体の前の方にぶらぶらしている姿勢が一番いい。まっすぐでない姿勢でいるほうが身体には無理がかかり、腰や膝などを痛めてしまう。

椅子に座るときも、椅子の背に寄り掛かるより、椅子に浅く腰掛けくるぶし・膝・腰がそれぞれ90度になるように、まっすぐに座る方が体に良い。

3)息を吐くときにリラックスできるので吸う時間を4、吐く時間を6の割合で呼吸を行う。

4)身体や脳をリラックスさせることが健康に良い。リラックスしていると内分泌液の働きが活発になり、血液はサラサラになる。しかし、現代人は昼間の緊張状態が長いので夜にうまく切り替えられず、寝ても眠りが浅く疲れが取れない。この生活を続けていると脳が固まって内分泌液の活動が低下する。身体にグッと力を入れて、一気に抜くだけでリラックスできる。緊張していると腕の重さを感じないので、力を抜いた時、腕の重さを感じたらリラックスしている証拠になる。

5)実技では、手を挙げるときに息を吸い、下げるときに息を吐く、ゆっくりと呼吸を整えながら手のひらに気が集まってくるのを感じ身体を動かしてリラックスする方法を習った。

また、つま先を開かず平行にして肩幅の広さで立ち、腕を左右に開いて、つま先・かかとが上がらないように注意しながら、へそが真横を向くまで繰り返し左右に体をねじる「スワイショウ」と呼ばれる気功体操を毎朝10分ほど行うことにより、背骨が生き生きとし、骨盤の歪みが取れる。

6)1年間を五季：春、夏、長夏(土用)、秋、冬に分け、それぞれの季節に良い食べ物や痛みやすい臓器を配当表にしてある。その季節ごとに気を付けなければならないことがわかるようになっている。

7.参加者の声

◇ リラックス法は仕事にもできそうなので是非試してみたいと思いました。

◇ 健康の重要性がよくわかりました。気功法を使って体調を整えたいと思います。

