

春までにキレイになる / 新作フレグランスもいっぱい!

CAZY GIRL, CAZY STYLE

cazy

自分でできる
東洋医学で
キレイになる

2/22

毎月第2・第4月曜日発売

2週間分の
TV番組表付き

330YEN

おしゃれの仕上げはやっぱり香り。だから...

新作フレグランスもコーディネートしよう!!

プロのウラ技、最強テクで、
悩みや不満を解消!

春までに、

カッツコイイ 女になる。

メイク、美肌、ボディ、ヘアケア、食事、6秒勝負の
見られ方 etc. あなたのキレイを徹底的に磨く。

cazyネットますます大好評! 会員募集
http://www.cazy.co.jp



李紀星先生
李紀星氣功研究所

このエネルギーを 二転換するのが気功

のなかでも、呼吸法と姿勢
万で、体内の気を活性化さ
私たちが自然の営みの一
人体は小さな宇宙であるこ
せてくれる治療法です。
の自然から果ては宇宙まで
のには生体エネルギーであ
宿っています。そこから気
ことで、自分の気を活性化
のレベルアップを図り、新
作ることができるとです」
の李先生は言います。
功には、治療法として利用
「外気功」と、健康法として
の2種類があります。「外気
生のような気功師が、患者
送ること、病氣や辛い症

呼吸と意識を調整すること で 万物の気を取り入れる

実際にやることはイメージトレーニングと呼吸法。本当にキレイになれるの？と思ってもいいけれど、自分の力で気をコントロールできるようにすれば、ストレスに負けない心と体をつくるのが可能に。

状を治して元気になる方法。そして「内気功」は、本人が気を取り込むことをイメージしたり、それを意識した呼吸法をくり返すだけで、自然治癒力を高めて健康になれるというものです。

「最近の人たちの病氣の原因はほとんどがストレスです。ストレスは体を構成するエネルギーに大きなダメージを与えるため、エネルギーの流れが滞ったり、マイナスのエネルギーがたまってしまい、具合が悪くなるのです」

気功法は、気功によって自分のエネルギーを直接コントロールすることで、滞ったエネルギーやマイナスのエネルギーをプラスのものに転換し、健康を取り戻すという方法なのです。

ですから、考え方もイメージするものも普段から前向きであることが大切。また、意識してプラスのイメージを膨らませれば、さらに物事がプラスの方向に流れるようになります。そうなれば、体も心も健康になり、自然と肌も美しくなるといわれています。

「イメージトレーニングも大切ですが、一番大切なのは、その人が目的や希望を持って生きているかということ。それさえあれば、人はいつも生き生きとしていられるのですから」

気を取り入れる呼吸法に加えて、まずは、自分がどうなりたいたのか、理想の姿を自分のなかでイメージしてみる。そこから始めてみるといいのではないのでしょうか。

毎日の生活から気を取り入れる5つの方法

1. 花屋に行って花の香りをかいだり、花の気を取り入れる
2. 浄化力が高く、香りのいい松の木の下で、深呼吸をする
3. 昼休みは近くの公園で、ひとりでボーツとする時間をつくる
4. こうなりたいという理想の人物像(芸能人でもOK)をイメージする
5. 恋愛、仕事、趣味など、自分が打ち込める目標をもつ

毎日やってみよう！ 気を取り入れるイメージトレーニング

同じ深呼吸でも、体内に気を取り入れるという意識があるかないかでは、効果は大きく違います。A、B好きなポーズを、イメージを膨らませながら、朝晩、続けることが大切です。



A 空気中の気を取り込むポーズ

自分の体も空気になったつもりでポーズをとっていきます。息を吸うときには、全身に気を取り入れるようなつもりで、体全体で吸います。このポーズを続けることで、経絡が調整されて、元気になるれます。



1 肩や腰から力を抜いて自然な状態で立ち、足を一歩前に出したら、両手を上にあげます



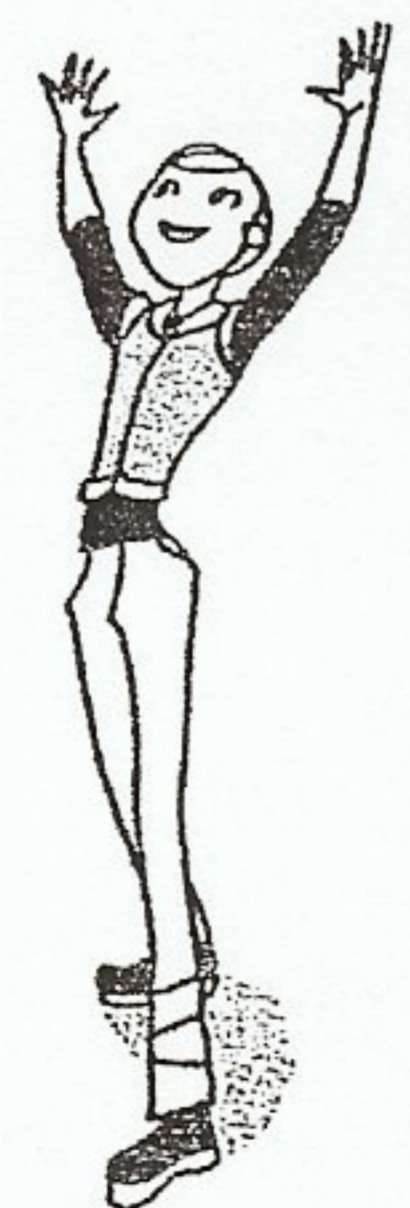
4 空気がそこに流れるエネルギーを自分のなかに取り込むつもりで、息を吸いながら上体を起こします



2 手を下げるのと同じ時に、息を吐きながら、上体を前にゆつくりと倒していきます



5 手は空に向かって伸ばすようなつもりで上にあげます。このポーズを左右の足を替えて、5回繰り返します



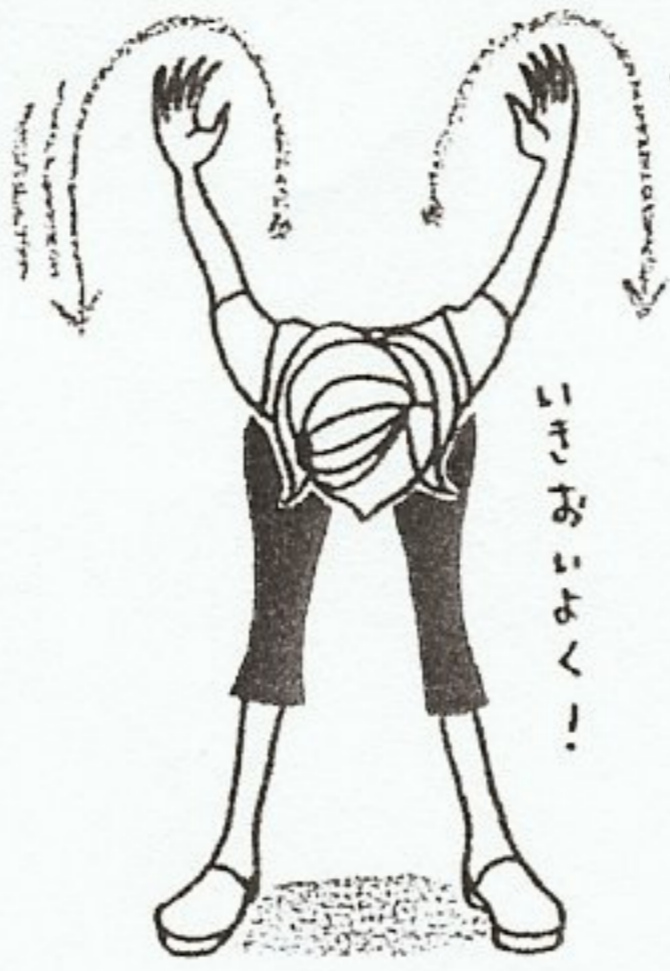
B 宇宙に飛び込むポーズ

宇宙の中に飛び込むことをイメージしながら、実際に飛び込むポーズをしています。最後は、宇宙のエネルギーを頭の中に取り入れることをイメージ。朝なら新鮮な気を取り入れられますし、夜ならくすねたバランスを整えられます。

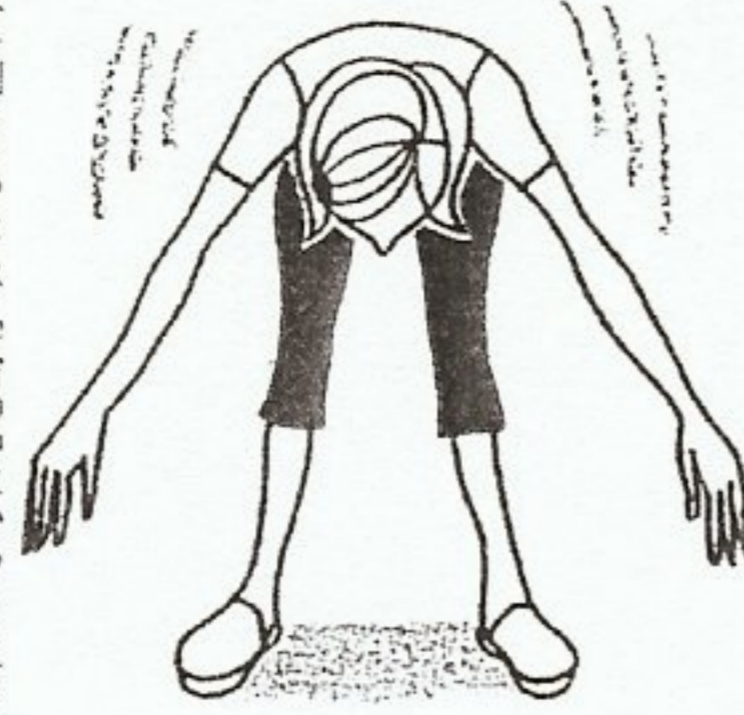
1 息を吸いながら、両手をゆっくりと後ろにあけていきます。



2 両手を思いよく後ろにあげます。この時、手のひらは外側に向けてください。



3 息をはきながら、宇宙に飛び込む姿をイメージしつつ、ボールに飛び込むつもりで一気に前に倒れます。



4 上体を倒しきったら、宇宙の中にいることをイメージします。

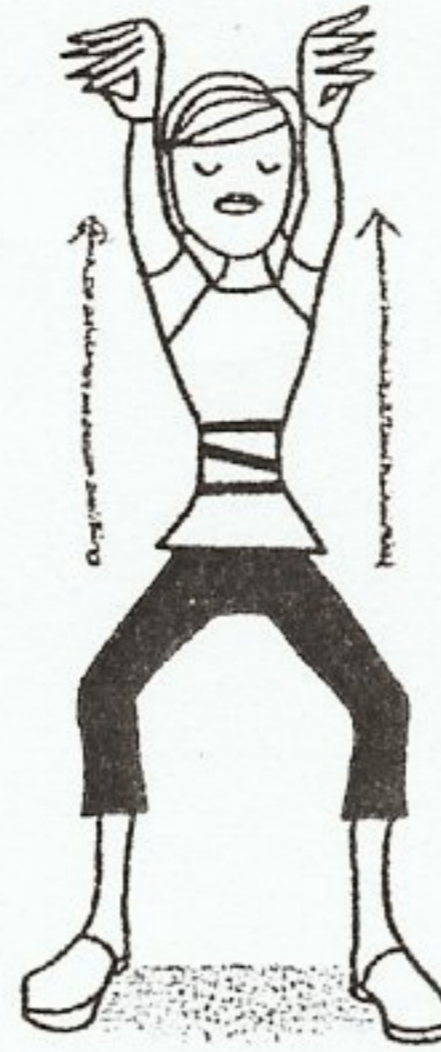


力をぬいて…

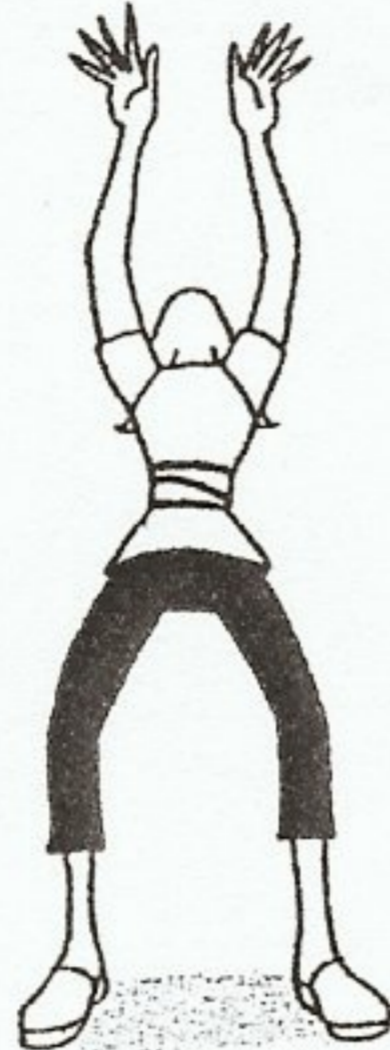
5 今度は息を吸いながら、ひざを曲げてはすみをつけるように両手と上体をあけていきます。



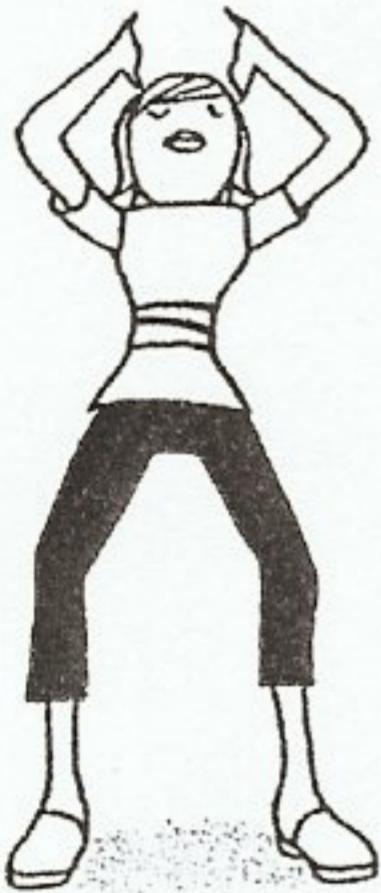
6 上体が起きたら、両手を空から引っぱられるかのようになり、まっすぐ真上に伸ばします。



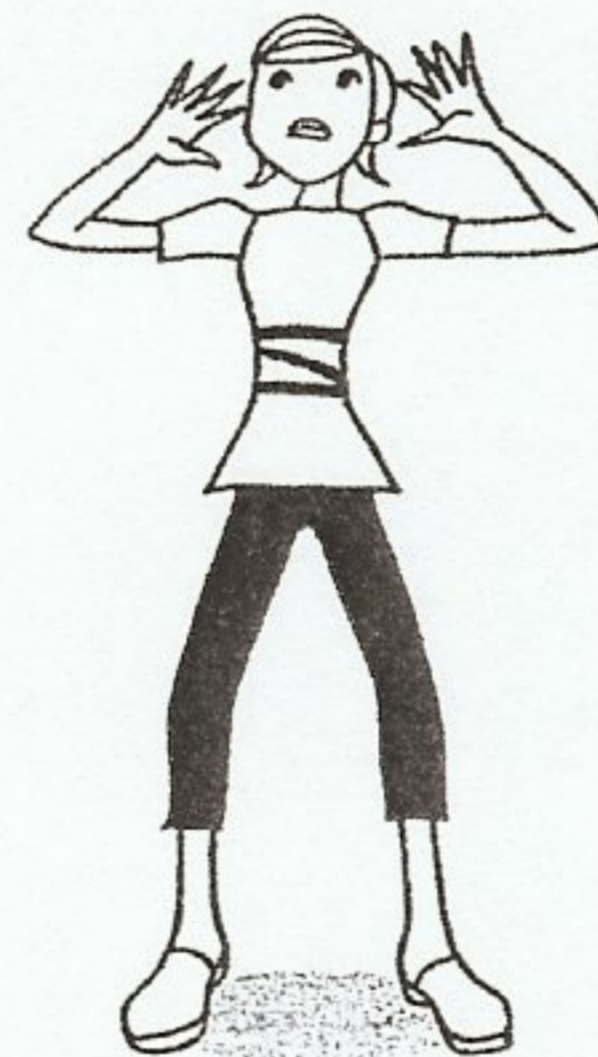
7 両脇はピンと伸ばしたまま、体全体で後ろへと反っています。



8 上体を後ろへそらしきったら、息を吐きながら上体を起こしていきます。



9 上体がしっかり起きたら、エネルギーを集めるつもりで両手を横に広げます。



10 上体がしっかり起きたら、エネルギーでボールを作るつもりで、目の前に手で輪を作っていきます。



11 エネルギーのボールがしっかりできたら体から取り入れるようにイメージします。



12 エネルギーを取り入れ終わったら、手をゆっくり下におろしていきます。



C 浄化&補助のポーズ

エネルギーの宝庫である腎臓を浄化するポーズです。湯船に腰までのお湯をためて正座をしたら、地球のエネルギーを腎臓に取り込むつもりで両手をあてます。その手を顔にあてるのも効果的。



D 脳を休めるポーズ

入浴後は手のエネルギー循環がよくなっているため、睡眠前、何も考えずに神経をリラックスさせるつもりで、手のひらを頭の上や後ろにおいてみると、心地よい眠りを誘い、体の回復も早くなります。

