

いのち・自然・暮らし

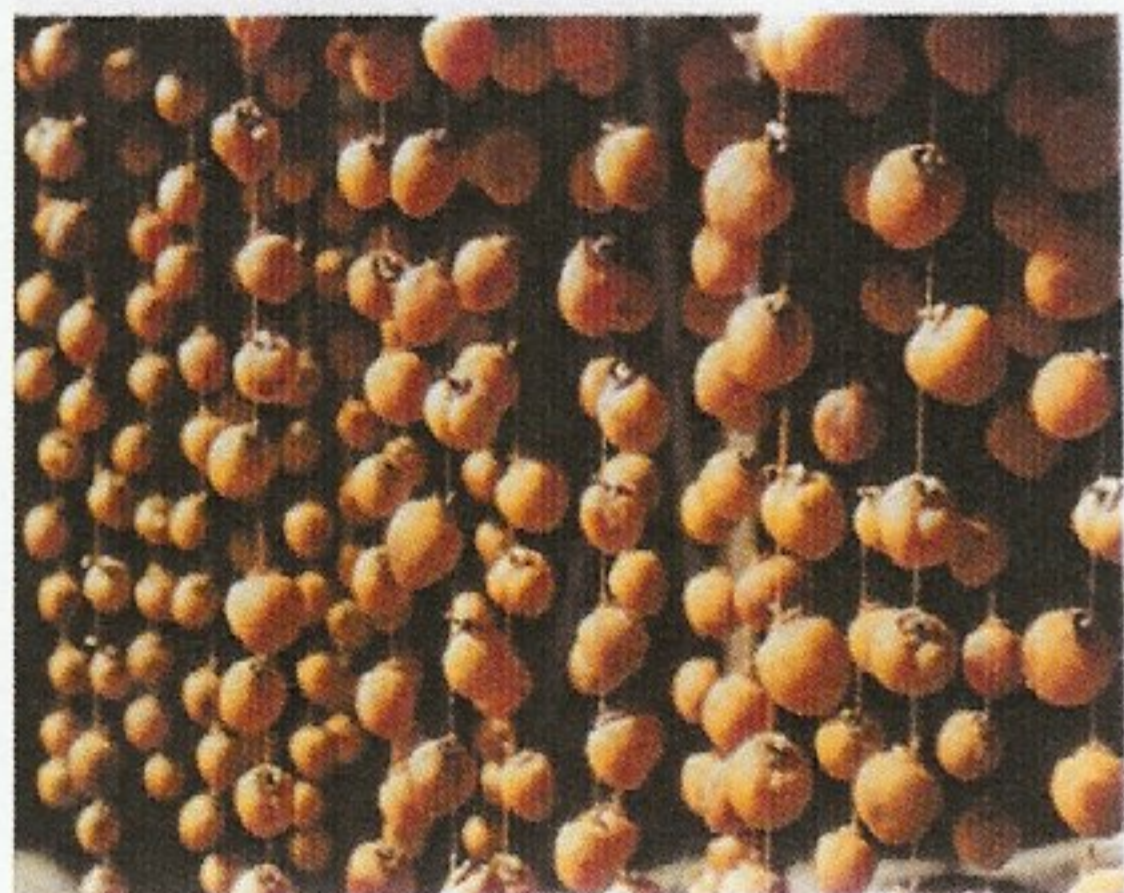
# くらしの木

1995

1

JANUARY

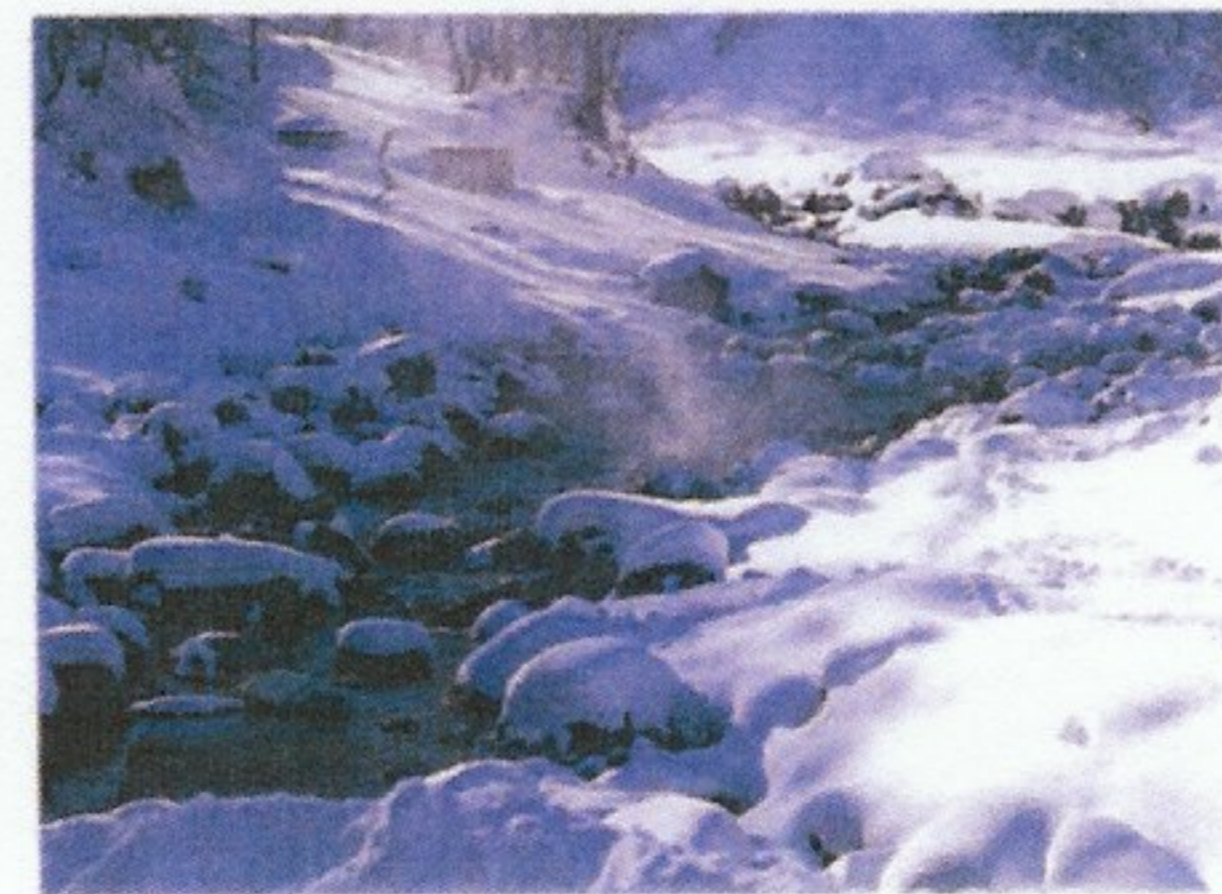
食とエコロジーの情報誌



GREEN CONSUMERS'



MAGAZINE



## 特集 ホンキートークウイメン

天野礼子さん・伊藤比呂美さん・上野千鶴子さん・黒柳徹子さん

食べ物探検隊が行く ねりもの

ニュージーランド家庭滞在レポート



# 最近、大流行の気功 果たして、その効果はいかに？

科学的にもかなり研究が進んでいるものの、まだまだ謎の部分が多いため、一種、神秘的な雰囲気を感じさせる気功。とはいえ西洋医学のほうでも気功に対する期待は高まり、東京女子医大をはじめとして、全国の大きな病院でも、徐々に気功を取り入れた治療方法に注目し始めています。

気功研究中央会を訪ね、李紀星先生にお話をうかがいました。

## 日本人特有の肩こりは 精神的ストレスから

「神経が疲れて、体のエネルギーが弱くなっていると肩こりになり

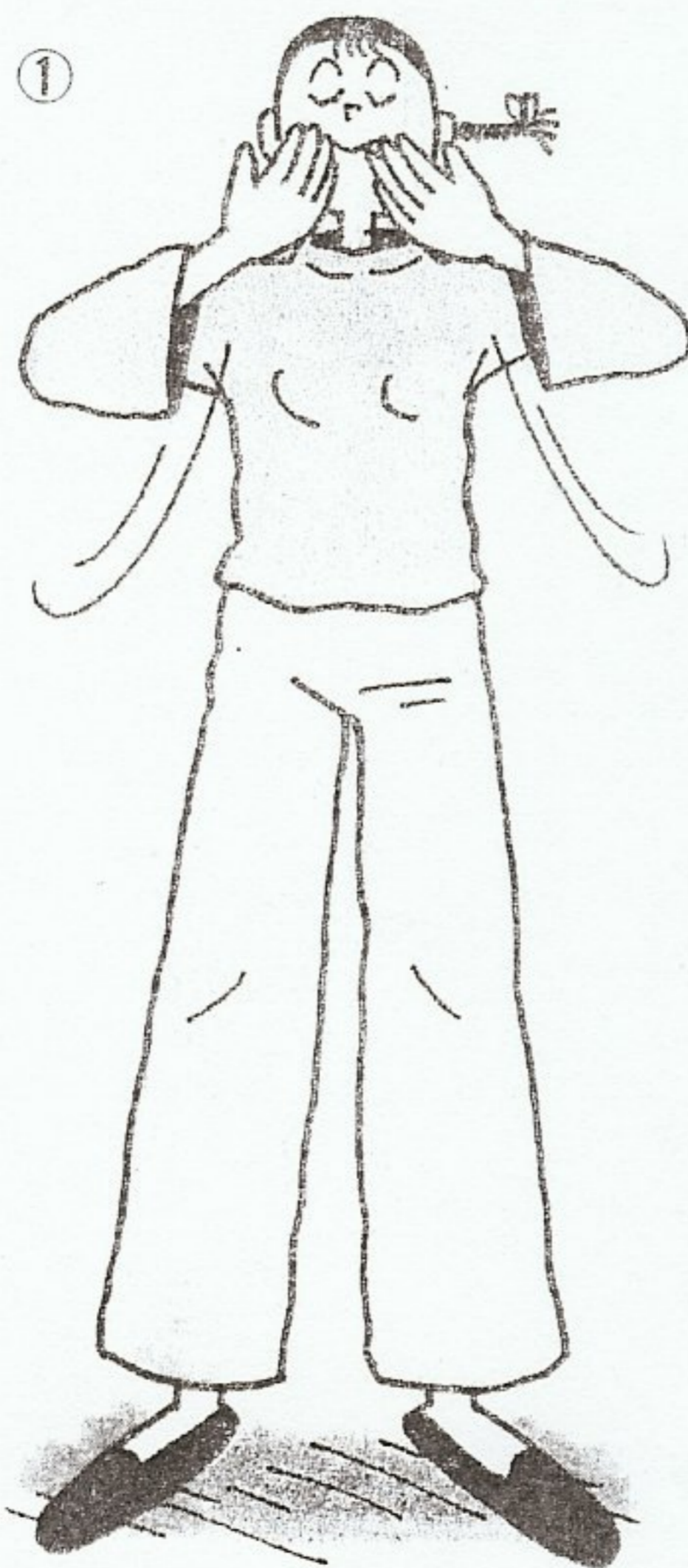
ますが、日本人にはストレスによる肩こりがとりわけ多いようです。五十肩にしても、日本ではほとんどの人が知っていますが、中国ではあまり症状がないので、ほとんどの人が知りません」

肩こりの場合は、一回の治療が、15分から30分。例えば背中から腰まで痛いというひどい肩こりで悩んでいた人でも、たった一回の治療でよくなったというようなケースが多いといえます。

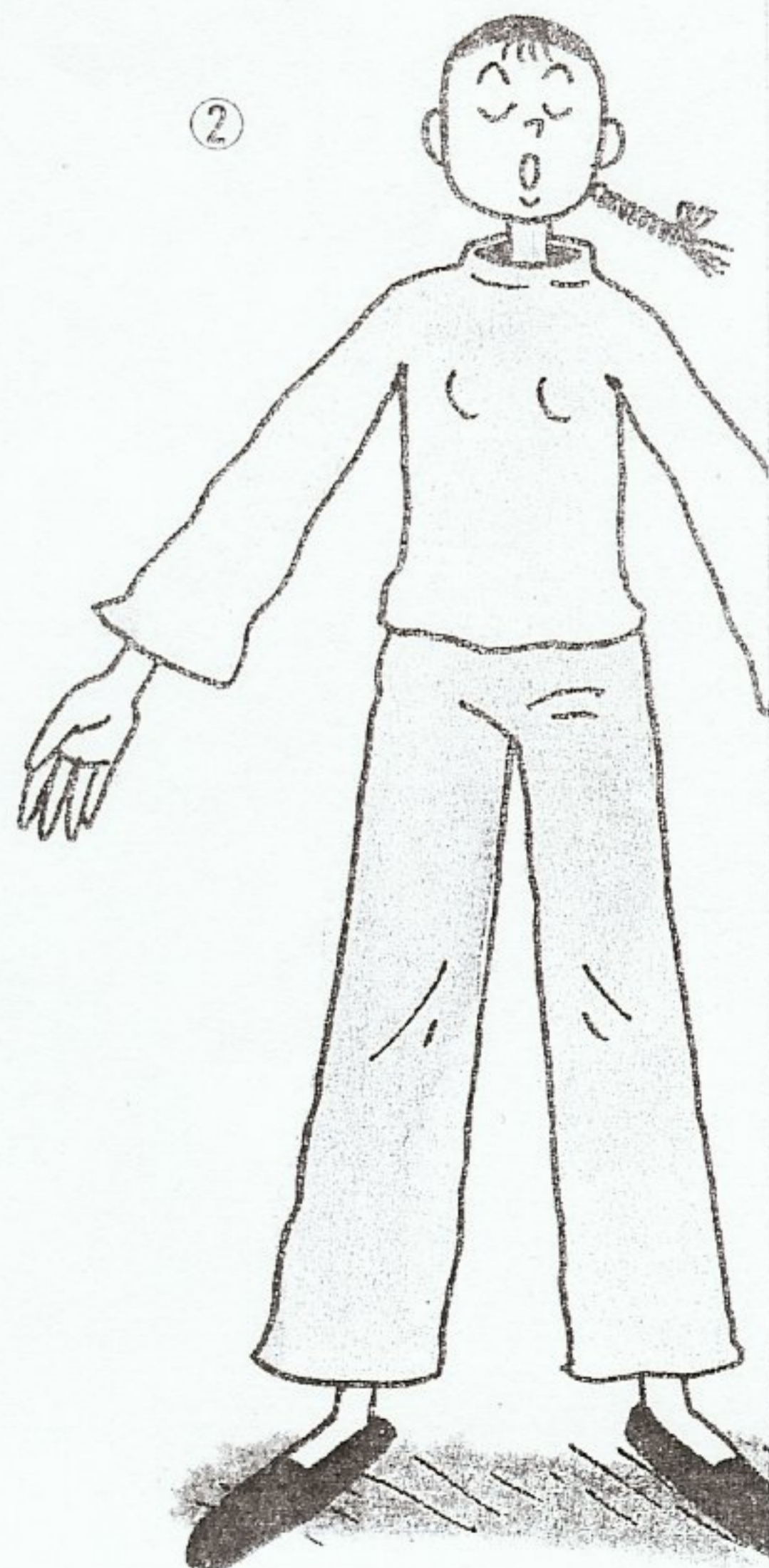
「気とは、遠赤外線や磁気などと同様に、わたしたちの目で見ることはできませんが、確かに存在するエネルギーです。そして、人間の体の中を走る経絡という流れを通じて体内を循環しています。この気が順調に流れて、体のバランス

スが保たれていれば、健康で生き生きとし、いつまでも若々しく活動できます」

## 肩こりをほぐす簡単な気功



①高原にしているようなイメージを心に描き、さわやかな感じで、息を吸います。そこからエネルギーを吸い込むようにイメージします。自然な状態で、後頭部と首筋にエネルギーをまわします。頭の中の神経、細柔らかくするイメージです。できれば、自然のエネルギーを取り入れるでしょう。最後にストレスを首に沿って外に出すようにイメージします。それ返すと全身が楽になります。



②呼吸法。リラックスして立ち、ひざを少しゆるめ、心を静かにして、毛穴から息を吸うようイメージします。自分の体の中にどんどんエネルギーを取り入れていきます。特に頭首、背中、調子のよくないところをほぐすようにします。そして大きく吐き出します。焦っているときに行なってはいけません。静かな気持ちでないと、精神状態のバランスがとれないからです。バランスのよい状態になれば、体は回復していくでしょう。



気功研究中央会 代表  
李紀星先生

8才から武術功を始める。現在、中国国際気功科学技術開発交流センター顧問。東京工業大学、東北大学、日本政府新技術事業団生物フォトプロジェクトなどの気功の共同研究や、NHKの依頼で米国ESP(超能力)研究所による脳波の調査にも協力。気功教室を開いている。気功研究中央会 ☎03-3485-0386

## 気功とは

「動く瞑想」ともいわれる気功は、道教、仏教、儒教などの教えに科学(物理学)などと靈感を統合したものです。考え方の基本は、陰と陽の気エネルギーのバランスをとることにありますが、もっと大きな見方をすれば、宇宙を学ぶ学問だともいえます。方法には呼吸法や瞑想的なものを取り入れています。リラックスして柔軟に動くことにより、呼吸を整え、循環を良くして、心や体に気エネルギーを送り、心身ともにバランスをとると同時に、人間が本来持っている自然治癒力を高めます。科学的には電磁波、静電気、赤外線、遠赤外線、X線、超音波というような研究がなされていますが、まだまだ解明できない超能力めいた現象が伴うこともあるようです。効果としてはさまざまな病気をいやすのはもちろんのこと、美顔効果(しわとり、若返り)や潜在能力を引き出す効果があるようです。

## もっと自分を大切に 体との対話を忘れずに

気功では、気が停滞したり乱れたりすることによって、病気になるかと考えられています。

「病気の人は、気の温かさが違います。内臓のエネルギーの状態が正常なときと異常なときとは異なるのです。患者が正常ではない場合、冷たい、痛いといったような妙な感じが伝わってきます。患者が重病のときは、大きなマイナスエネルギーが伝わってきます」

「自分の体をよく観察すれば、悪いところを感じる事ができるようになります。悪くなったところを元の状態に戻していこうとする意識が大切です。人間には自然治癒力があるのですから。基本のひとは、呼吸。次に精神や意識の安定。そして姿勢です。当然のことながら、乱れた気を整え、バランスをよくすれば、健康が回復し、病気はいやされます」

病気とは、エネルギーの質や量が保たれていない状態です。病気が回復するまでには、自分の体をよく観察し、悪いところを直す必要があります。人間には自然治癒力があるのですから。基本のひとは、呼吸。次に精神や意識の安定。そして姿勢です。当然のことながら、乱れた気を整え、バランスをよくすれば、健康が回復し、病気はいやされます」