

主婦と生活

平成四年十月一日発行「主婦と生活」(毎月一回一日発行) © 第四十七巻第十号 昭和二十一年七月三十日第三種郵便物認可

『女性ホルモン』正しく知らないと、つらい更年期障害が！
 「エコロジースペシャル企画」ゴミ、排水、省エネルギー……
 私たちの環境を救う100の方法
 再就職を考えるミセスへ。こんな点にご注意！
 だまされない「求人広告の見方」

大特集 気になる課題を解決し、気分よく過ごす

顔を小さく見せる髪型ルール

『玄関』をみちがえらせる11の手法

一枚欲しいときは、このジャケット

初公開！何と、シワがとれる『気功美顔術』

若さを持続する『話題のβカロチン料理』

きれいにかたづく『収納ボックス&家具』

思わず作りたくなる！全国ミセスの“お国自慢料理”
 秋の『煮もの』と『炊き込みご飯』

巻末付録

気功前



気功後



気功後には、目尻と口の両側にあったシワが消えていることがわかります。またほおが引き締まり、顔がひとまわり小さくみえることにも注目。毛穴が締まり、肌全体に透明感が。

李先生が気功を始めて1時間、明らかにシワがとれ、肌質まで変わった！

話題騒然！李紀星さんの

気功美顔でシワが消えた！

中国古来の健康法、「気功」でシワやシミがとれ、肌が若返る……。半信半疑のスタッフが見守るなか、30分後、読者の肌にも明らかな変化が現れました。気功で肌にどんな効果があったのか、あなたの目で確かめてください。

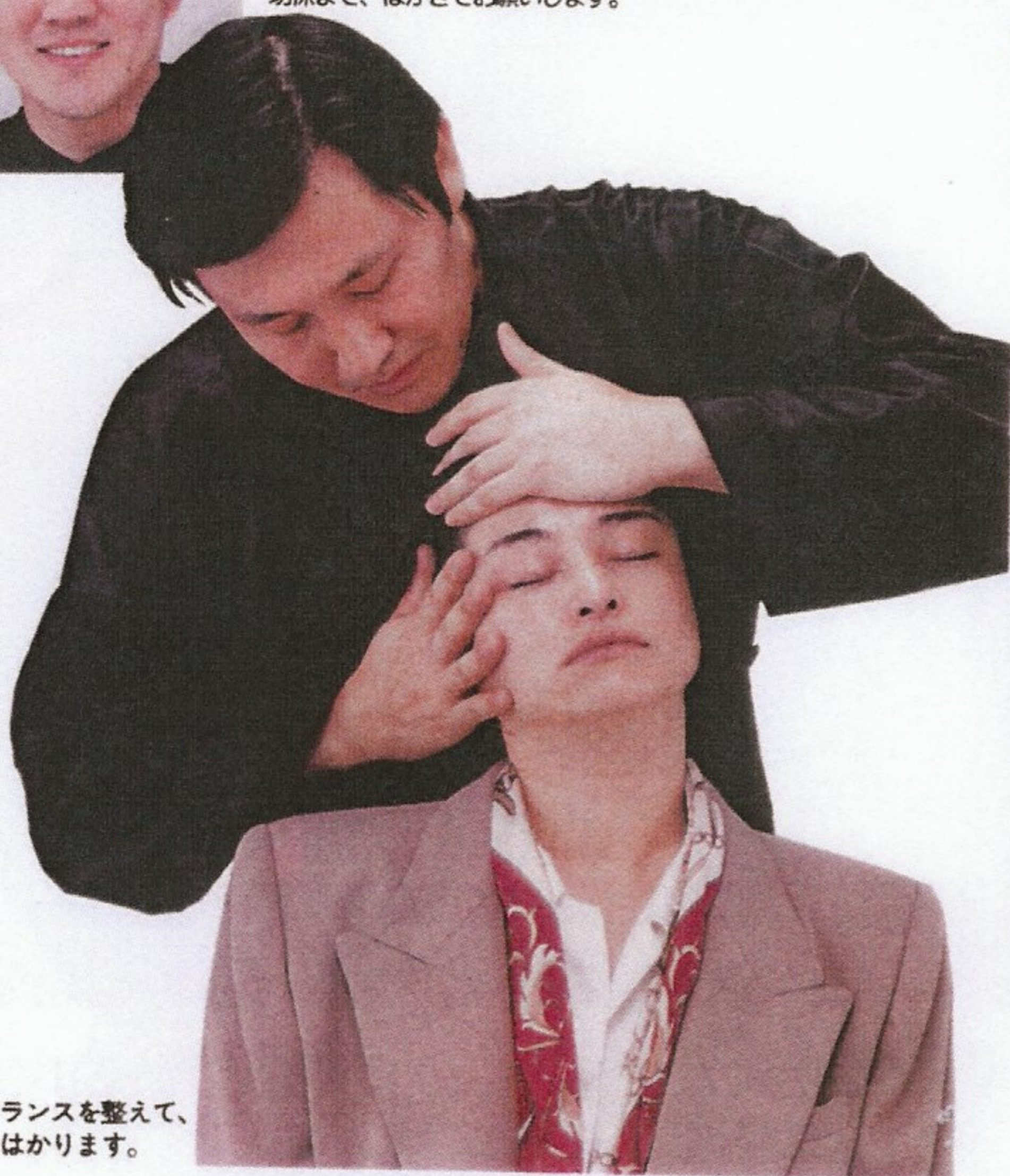
李先生の強い気のパワーを吹き込んでいるところです。

撮影／長坂洋平
ヘア&メイク／沢田哲也
スタイリスト／續真砂代



睡眠不足やストレス、そして年齢、 ほおの肉が落ちて顔つきが変わったのも、 気功のパワーで改善されます

李紀星(り・きせい)●1956年中国撫順市生まれ。8歳から気功を学び、気功国際交流センターの顧問に。5年前に来日し、気功健康法や美顔術を実施。気功研究中央会主宰。李紀星先生へのお問い合わせは 〒104 中央区京橋3-5-7「主婦と生活」編集部 気功係まで、はがきでお願いします。



神経のバランスを整えて、
若返りをはかります。

気が入っていくにつれて目の前がだんだん
白っぽく明るくなり、顔が軽くなりました



スーツ ¥86,000 (マ
レーラ ドゥエ/東レ
ディプロモード)
スカーフ参考商品 (オ
ム川辺) バッグ ¥3
0,000、靴 ¥15,000 (銀
座ワシントン)

メイクアップアーティストという仕事柄、
肌の手入れには人一倍神経を使っている池
間訓子さんは、夜中の2時、3時に帰宅す
ることがあっても、メイク落としはきちん
としてから休むことを鉄則としています。
「それでもやはり年には逆らえないわね。
いつの間にか額や目尻に小ジワが出てきて、
肌も20代の頃と比べればくすんでいますし、
ほおの肉が落ちてきて、顔つきが変わった
ことが自分でもよくわかります」

「信じられませんか？」

「じゃあ右半分だけやってみましょう」

肌の手入れは及第点なわけですから、問
題は内臓や神経の不調、衰えにあると考え
られます。池間さんの場合は、幸い、内臓
には何の問題もありませんが、不規則でス
トレスがたまりやすい生活が、肌にも影響
を及ぼしているようです。

「気は精神(神経)の栄養といえるもので、
上手に気を取り入れていくとからだの中に

パワーがあふれてきて、肌の手入れだけで
は解消できないいろいろなトラブルが、い
つの間にか消えてしまします(李先生)

気は練習すれば自分でも取り入れられま
すが、熟練した気功師から強いパワーを入
れてもらうことで、より早く大きな効果が
得られます。とはいえ、自分の目で見るま
では信じられないでしょうから、まず顔の
右半分だけに気を入れてもらいましょう。

先生は、池間さんがいけばん気に入っ
ている20代のときのスナップ写真をじつと見
つめて、その頃の顔貌を脳裏に焼きつけま
す。それから、いよいよ、気の導入に入り
ました。「フーツ」「シューツ」とときどき先
生が出す大きな息以外、何の物音もしませ
ん。それでも池間さんは非常に気持ちよさ
そうで、深い眠りに入ったかのように見え
ます……。

「アツ顔が変わったノ……」

15分ほどすると、右側のほおに赤みが差
してきて、肌が生き生きしてきました。さ
らに15分ぐらいたった頃、メイク担当のス
タッフが思わず大きな声を上げていました。
「アツ、顔が変わったノ。右半分のほおが
上がって、顔が小さくなった」

右側半分だけが終わった時点で、おそる
おそる手鏡を覗いた池間さんは、

「右側が温かくて軽い感じですよ。右の目尻
が上がっているし、口のまわりのシワも右
側だけうすくなっていますね。肌自体も透
明感が出ていますし……」

と、しごくご満悦の様子。

残りの左半分も終わったときには、肌は
ツヤツヤして、一皮むけた感じがしました。
「気功をやっていただいたいの間は、先生
に吸い込まれていくような感じがして、と
てもリラックスできました。何回か続けて
パワーを入れてもらえば、確実に5歳は若
返りますね」

気功前



気功後



目の下に深く刻まれていた小ジワ、眉間から鼻にかけてのシワが、気功後にはかなりうすくなっています。また、かさついて閉ざっていたほおの毛穴が締め、キメが細かく整ったこともわかります。

毛穴が締まってキメが細くなり、目の下、口元のシワがうすくなった!

自分では気づかない
ストレスや疲れが刻む小ジワも、
気功で全身を整えることで、
いつの間にか消えます

「ノーメイクで写真を撮るなんて、恥ずかしくて……」

とおっしゃる萩原正子さんですが、きめが細かくシミひとつない素肌は、とても50代の肌とは思えません。ただし顔を近づけて見ると、眉間のたてシワと目の下のあたりのちりめんジワ、さらに口のまわりに小ジワが認められます。

「美容法としては、毎日の手入れのほか、週2回ほどのサウナ風呂が気に入っています。私は肩こり症で、3年ぐらい前から左肩のこりがひどくて左腕が上がらないのですが、サウナへ行くと、少し痛みがやわらぐんですよ」

気が入っていくと、熱感と痛みが……

気功美顔をすると体内にたまっていた悪いものが出て、若い頃の顔に戻りますよ、と李先生。萩原さんが希望された顔貌は、40代頃のもの。いまと比べると、ほおのあたりがふっくらしています。

先生が萩原さんの後ろへ立って、池間さんの時と同様、右側半分へ気を入れていきます。10分ぐらいたった頃、アレッ? 萩原さんは眉間にシワを寄せています。苦しいのか、痛いのか……。先生はまだ全然、萩原さんには触れていません。

そのうち、萩原さんの表情がなごんできました。ウトウトとしている感じです。その頃になると(30分経過時)眉間に3本あるシワのうちの2本が消えています。

目尻の小ジワやちりめんジワも、やはり右側だけが消えてほとんど見えません。左半分との差は歴然としています。

半分終わったところで、萩原さんはこんな感想を述べています。

「やり始めていくらしないうちに、右半身がポカポカしてきました。そのうち、右のほおからこめかみにかけて、熱いようなしみるような感じがしてきて、痛みを覚えるほどでした。先生にお伝えしたほうがいいのかどうか迷っているうちにおさまったのですが、あれはどういう現象でしょう」

循環が悪い人ほど痛みが出ます

気という目に見えないものがからだの中へ入ったとき、こういう現象が起こることがあるのでしょうか?

「美顔にしても、病気を治すにしても、神経のバランスを調整して自分のパワーをアップするようにしないと、本当の治療にはなりません。ですからこちらが神経に働きかけると、摩擦が起こってビリビリすることがあります。特に気の循環が悪い人ほど摩擦力が大きいので、時には少し痛いと感じることも起こりうるのです。萩原さんは左腕から左肩へかけてのこりがひどく、ご自分で考えている以上のストレスがたまっているのかもしれない」(李先生)

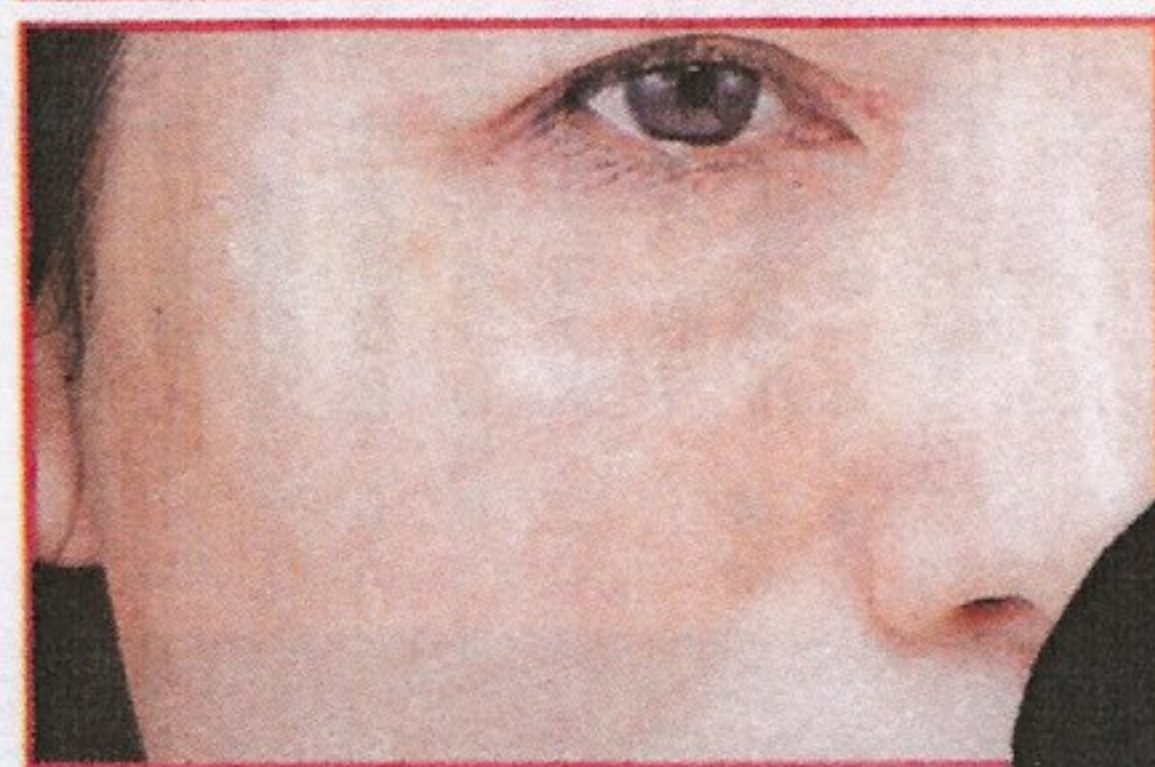
右半分だけに気を入れた段階では、左側の顔は腫れぼったい感じがするということがよくあります。

気功を受けると
毛穴が締まって、
肌のつやがアツク

●気功前



●気功後



皮膚のアップ写真。上が気功前で、下が気功後です。beforeでは目の下からほおにかけてちりめんジワが広がっていますが、afterではこれが消えて、皮膚のキメも整っています。



ジャケット¥49,000、スカート¥22,000(インターモード/東レ・ディプロモード) バッグ¥37,000、靴¥15,000(銀座ワシントン)

ピリピリした痛みが消えるにつれて、右半身が温まり、ウトウト居眠りしたくなるような心地よい気分になりました

ました。やはり左側へ気を入れたときも、少し左ほおがピリピリしたようですが、終わったあとは、快い仮眠をとったときのよくな気分になったそうです。

「自分で顔の皮膚にさわってみると、気を入れていただく前よりやわらかくなっていることがわかります。1時間ばかりの治療でこれだけ変化があるなら、続けてみると大きく変わるでしょうね。やっていたただくまでは半信半疑でしたが、気の力ってたいしたものだと実感しました」

さらに、ふだんからリラックスして、宇宙のパワーを取り入れることも大切と、李先生はアドバイスされています。

まだ先生が手を触れていないのに、右ほおが痛くなってきました。



Q 気は目に見えないものですが、どうしたら感じる事ができますか？

A 気は私たちの身のまわりに散らばっているもので、簡単にいうと宇宙のエネルギーのようなものです。誰でも気を感じる方法としては、下の写真のように、片方の指をもう一方の手のひらに近づけた

り、離したり、円を描くようにすると、手のひらに電流が通るような感じや、温まった感じがするはず。これが気です。

Q 気はどうやって取り入れられるのですか？ 練習すれば誰でも取り入れられるのでしょうか？

A 気を体内に取り入れてパワーを蓄えることを練気といいますが、練気のポーズにはいろいろありますが、代表的なもののが左下に示したものです。このポーズを行うとき大切なことは、心身ともリラックスした姿勢で行うこと。気の感じ方、取り入れ方には個人差がありますが、練習すれば誰でも練気は可能です。

Q 気功の練習はどのようにするのが、最も効果的でしょうか。先生について

り教室へ通わないと、自分ひとりではマスターできませんか？

A 本を参考にしたり、ビデオを見たりしてもマスターできませんが、効率よくマスターするには、やはり力のある気功師の指導を受けるのが一番です。しかし気功師にもレベルがあって、高いレベルの指導者とともに練習すれば、それだけ彼の強い磁気の助けが得られますから、効果も早く表れます。気功練習の近道は、実力のあ

る先生に教わることです。

Q 気功は毎日練習すべきものではないか？ 体調が悪いときは、やめたほうがいいのでしょうか？

A 15分間とか20分間でもよいから、毎日行うことが、練気になります。しかし気功を行ううえで大切なことは、無理

気功ってどんなもの？ どじやいマスターするの？

回答／李 紀星

片方の人さし指と中指で「剣指」の形をつくり、もう一方の手のひらに近づけたり離したりして、気を感じる訓練を。



○美顔のポーズ

自分の手のひらから出るパワーを利用して、こめかみあたりを振動するようにマッサージ。



あごの位置から額へ向けて、手のひら全体でマッサージ。楽しい気持ちで行うことが大切。



神経の疲れがたまりやすい目のまわりを、やわらかくマッサージして体内の悪いものを出す。



両耳を両手ではさみ込むようにして、やさしくもみほぐす。細かく振動させる要領で。



○練気のポーズ



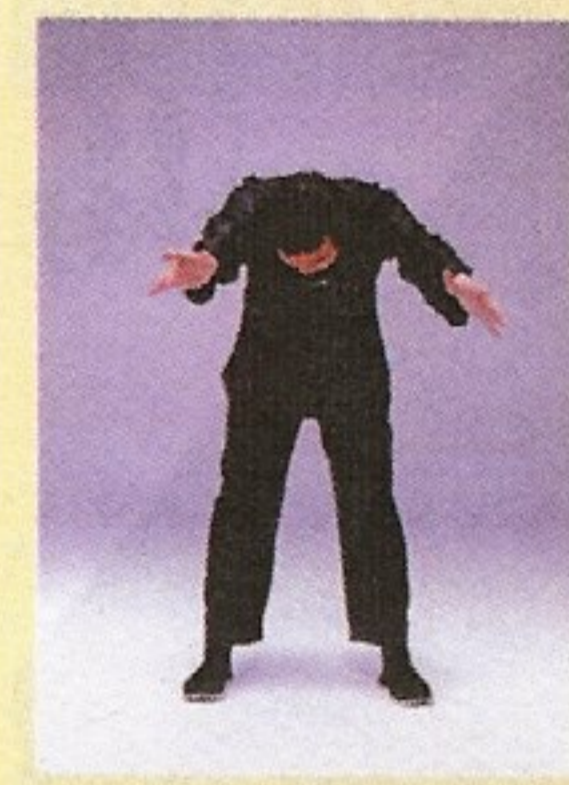
①両足を肩幅より広げ、足が土の中に入ることをイメージしながら、リラックスして立つ。

③宇宙のパワーを取り入れるような気持ちで、両腕を広げる。幸せそうな顔をして、遠くの音を聞く感じで。

④広げた両腕をからだのほうに引き寄せながら、息を吐き、手を胸の前まで持つてくる。

⑤腕の前に両手を引きつけて、ゆっくり息を吐ききる。①③⑤を、6〜7回繰り返す。

②広い宇宙を見つめるようなまなざしをして、前かがみになりながら大きく息を吸い込む。



をせずに自然に従うということ。今日は疲れすぎている、気分がすぐれないというときは、座った姿勢で10分間だけやってみるとか、場合によっては休むことも必要です。肩が痛くて腕が上がらなければ、動く範囲でやめてよいのです。

Q 気功を練習するのに適した場所、時間帯、服装などはありますか？

A 気を強く発する場所のことを「気場」といいますが、これは心身がリラックスできるような場所。たとえば樹木のある広々とした公園などです。室内なら、明るすぎず騒音のない、空気の通りがよい環境で、香りの強い花などがそばにあると、花のエネルギーが吸収できますから、より効果が高まります。時間帯はその人の弱点が内臓のどこかによっても違いますが、一般的には陽気が強く出る朝が最適です。服装はからだを締めつけない、ゆったりしたもの。

Q 先生の美顔法は、何回ぐらいで効果が出ますか？ やめると元へ戻ってしまうのでしょうか？ 自分でできる方法はありませんか？

A 自分で気を蓄える力が弱い場合は、効果が持続しません。ですから初期のうちには集中して施術するのが理想で、その方の健康状態や生活環境などによって個人差がありますが、週1〜2回集中して行えば、パワーが高まっていき、早い方で1か月、遅い方でも3か月でかなりの効果（「妙手回春」といいます）が出るはず。さらに自分でできる美顔術を取り入れて、ふだんの生活の中でも気を蓄えるような心がけをもっていたら、半年、1年と美顔術の効果を持続させることができます。速効性を期待するのなら、レベルの高い気功師のもとへ通うのが一番ですが、気は誰にでもあるものですから、練気や美顔のポーズ（右上）を自分自身で行うことも、おすすめできると思います。