

気功

トップページのINDEXに趣味として気功を入れてしまったので取りあえず何か書かなければならなくなった。しかし、実際の所 何を書いていいか分からないのが本音です。

教室に通いだして半年が過ぎます。週一回で、2時間勉強？してます。

殆ど、僕の場合は寝転がっているだけです。怠けています。

鶴翔練功といって、六つの章から構成された体操・？だけは皆さんと一緒に、といっても、皆さんの振りを 横目で追いながら真似してやっています。

先生が**すう～ はくう～～すう～・・・はくう～**と模範指導しながら、教えられるのに習ってしてるだけです。

尤もそれすら、時々、合わずに 同じ行為を2度繰り返し 呼吸困難におちいるのです。

なんでも、気功は呼吸法が大切だそうで、「小さく吸って 大きく(長～く)吐く」のだそうです。

うちのO先生の場合は、複式呼吸法ではなく胸式呼吸法をとられています。

先生の言によれば、「お腹だと沢山、長く吐けないから」だそうです。



左端で背中を押して気を入れておられる方がO先生 受講生 約30名ほど。

3年以上のベテラン生がほとんどです。

大ベテランの師範格の受講生？がおられて他の受講生にいろいろ指図されます。

何故か僕にもとても親切です。

必ず 一度は気を入れに来てくださいます。80何歳とか？

気を入れる といっても「マッサージをしてもらってる」としか思えないのです。

「**何処がして欲しいナ・ 悪いところはナカナ？**」と言われるので、僕はいつも、右肩をつかんで、「そうですネここカナ」と言うと、「マットにねらんナ・・・」と言われしばらく、夢のマッサージが始まります。イヤ失礼！気を入れてもらいます。「貰ってばっかりじゃいかんたっよ。他人にもドンドン入れてあげんナ」「ハイ、ハイ・・・」と聞きながら僕はもう既に夢心地。

実際のところ **気功**が何ものなのかまるで分かっていません。

中国の友人先生・陳曼曼小姐が授業の後で4, 5分**気**のとり方体操を教えてくれた位で、「ほら、ほら**気**が来たよ」と両手を寄せたり離したりしながら言うけど「そうかナア・・・」 そんな程度でした。

マアそれでも 訳のわからない何か(これこそ**気**カモンシナイ)に惹かれ入門と相成った次第。

そんな風なので、この右の副気功師にいつも叱られている。「どンドン、人に**気**を入れてやらんな」・・・と。

写真・副気功師に指導を受けてる女性

一緒に入門した知合いの**I小姐**(シャウジヨ)彼女は最初体温(手足)の冷たい**先天性冷血症**(そんなのあるの?)だったが熱心さの甲斐あって半年経たない間に**気充滿症**(?)になってしまい、今はここに来るといつも、**温泉顔**になってしまう。副気功師のお気に入り弟子とあいなった。

インターネットで調べた**気功**について少し語ろう!と思う。

●気功とは?

{気功}とは「気」(生命エネルギー)によって、自己の免疫力、治癒力、や調整力を高めて、健康のレベルを上げ、「自養其生」(みずからその生命を養う)することを目指す健康法です。

●気功の歴史

紀元前202年～紀元後8年(前漢初期)に書かれた中国最古の医学書「皇帝内経」の中には「気」が病気といかに深いかかわりを持つか詳しく書かれています。

このように2000年前に気功は、整理、体系化されて、広く人々の間で行われていました。

気功という名称は意外に新しく、1957年劉貴珍が「気功療法実践」と言う本の中で「気功」と言う名称を使ったのが初めです。

戦後、中国政府の「中西医合作」の方針の下で気功も体系化されましたが、文化大革命で旧来の物として気功術も批判弾圧を受け一時衰退しました。

しかし文革の治まった後、法輪功騒動といった逆風はあったものの、整理、体系化された気功法が一般大衆に受け入れられて、再び隆盛をむかえています。

●気功の種類

気功は元来、医療気功(仏教、等の宗教気功を含む)としての「**軟気功**」と、武術気功としての「**硬気功**」とに大別されます。

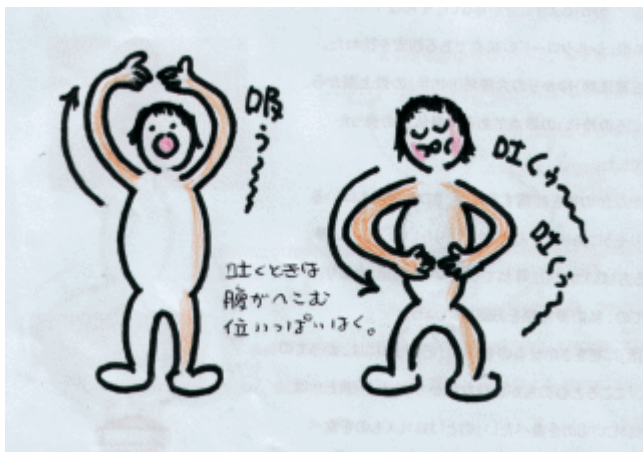
健康を目的とした「軟気功」について述べると「内気功」と「外気功」とに分けられます。

「**内気功**」は自分で行う養生気功です。それに対して、内気功で養った気の力を外に出して、他人の為に気を与えるのが「外気功」です。

中国の病院では、内科、外科と並んで「気功科」があります。

気功法の種類は・・・

非常に多く、現在、中国で2000を超える流派があると言われていています。動功、静功、その他多くの方法がありますが、**その目的は基本的には同じで、身を整え巡らせ、病気の原因となる滞りを除くことです。**



気功は三つの要素から構成されています。

1. **調心**(リラックスした状態での精神 集中:入静)
2. **調息**(呼吸を整える)
3. **調身**(姿勢を整える)

我らが気功師○先生は何時も仰います。

「ハーイ リラックス リラックス……」「スウ~~~~~う。」「はクウ~~~~~う。」

「吸う~~~~~う。」「吐く~~~~~う。も一つはく~~~~~う。」

(苦しいんです。息がもうないんですから、……………)



気功教室の皆さんです。

気功の実践

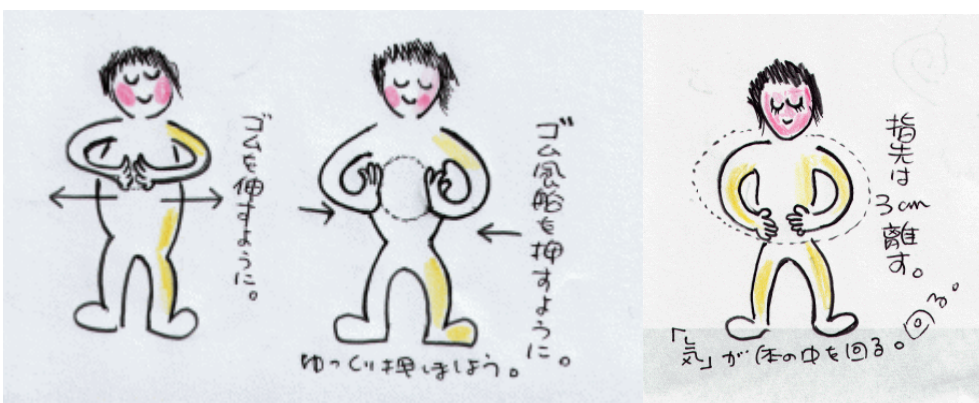
●「気」を感じてみよう

両足を肩幅の広さに広げ、ひざを少しゆるめて、立ちます。

1. 軽く肩を上下し、背骨を中心に体を揺らしながら力をぬいていきます。
2. 静止し、軽く目を閉じ、ゆったりと呼吸をします。
3. 両手指先を軽く触れるくらいに合わせます。
4. 両手をゆっくり、遠ざけたり、近づけたりします。
5. 4を続けると、だんだんと気を感じられるようになってきます。

つまり、**両手を離すときに(ゴムがあるように)引っ張られる感じが あり、** **両手を近づける時には、ゴム風船が入っているような 抵抗を感じれば成功です。**

見えなくても、何かエネルギーがあるのを感じれば、それが「**気**」です。



次は「気」を回してみよう。

1. 肩の力を抜いて両腕を前に出し、大きな輪を作ります。大きな風船を 両手で抱えているイメージです。その時、両手の指先は3センチほど離します。
2. 視線を指先から腕の内側に沿ってゆっくりと左のほうへ移動させます。指先～㊟手の平～左腕～左肩～胸～右肩～右腕～右手の平～指先 と続け、3周回ったら、逆に回します。
3. 2を繰り返すと、腕の内側が温かくなり、「気」が移動していくのが感じられるようになります。
4. このようなやり方が「意念による気の導引」と言い、気功における気のコントロールの基本的な方法です。
5. これが出来るようになったら、次に腕の外側で同じように視線(意識)を 移動させて気を回してみましよう。
6. これを繰り返すと、腕や、肩の「気の滞り」が、解消され、コリが楽になります

教室風景



……気功を練習していて常々感じるのは、その習熟曲線が直線ではなく、階段状、それもかなり段差のある階段状だということです。

気功を習って、まず最初に上がらなければならない階段は、動作を覚えることです。

これは、誰れでも比較的簡単に超えることができます。

次の段階は、気感です。「気」を感じる感受性には個人差があり、遅い人は何ヶ月も掛かり、自信をなくしてやめてしまう人も多いのではないのでしょうか。しかし、これも辛抱強く練習しておれば、「ある日突然」気が体内を回るのを体感して感激するのです。

誰でも気感を持っています。 練習により、それを啓発するのです。

この階段を上った時の感激はその後のチャレンジの勇気を与えてくれるに足るものです。

早い人では一年、遅い人でも三年も真面目に練習すれば、「一通りの」功法をマスターすることができます。

しかし、「これで気功を極めたぞ！」と思うたびに、気功の奥の深さを思い知らされるのです。

……………。

気功を練習する上で、最も注意しなければならないのは、「焦り」です。

「周りの人は、もう出来るのに自分は……(ソウダ、ソウダ)」というのは、よく陥りやすい落とし穴です。

焦らないでリラックスして、前向きに練習すれば、必ず実を結びます。

丹田はヘソの下にあると意識せよ。

中国では**丹**は薬のこと。古代中国では不老不死の薬を求め、ある時は水銀が効果があるとされ、体の外の薬だから、外丹と呼んでいた。でもその服用で多くの者が死んだので、これはいけない、薬は体内に求めるべきだということになり、体内の薬・内丹の考えが生まれた。

気功はその内丹を強化する、ひとつの方法である。

田は田んぼと一緒に、作る場所と言う意味だから、丹田は内丹(生命エネルギー)が作られ蓄えられる場所である。

…で丹田はどこにある??

へその下6センチから7センチ(おおよそ握りこぶし一つ分の下)の皮膚の下、野球ボール大の範囲にある。

生命エネルギーだからレントゲンなどには写らない、感覚として意識して欲しい。

ここに、丹田があると言う感覚をうる為には 気功には丹田呼吸法がある。

息を短く吸って、吸う時の三倍ぐらいの時間をかけてゆっくりと吐く。

これを繰り返し10分以上続けると、へそ下の皮膚の下に熱い気球があるような感覚が生じてくる。その後、こが動き出し、へそと引き合うような感覚がする。

この呼吸方法のトレーニングをすることで生命エネルギーは増大する。

この呼吸法は脳生理学でも自律神経のコントロールをスムーズにする効果があると認められつつある。

練功の三原則

大林気功教室第一クール(6ヶ月)の最終回(6ヶ月)が近づいてまいりました。

先生より**総合まとめ**が皆にくばられました。

★ 気を沢山あびること。気場に行くこと。(教室、森林浴、植物、山、川、海)……疲れがとれ治癒力が高まる。

★ 毎日 コツコツと気功法を練功すること(鶴翔庄功など) (調身・調息・調心)で…

★ 正しい呼吸法をすること(気功式呼吸をお勧めしたい)

(**細く、長が～～～く、やわらか～～～く、ゆっくり～～と吐く。**)

★ 深呼吸をすること(毎日10回以上) **もちろん気功式(吐く～～～)でしょうか?**

(早朝屋外で、雨あがり、空気の綺麗な所で朝・昼・晩)

★ しばし時間・仕事・生活を忘れてみることに『瞑想15分間』 **瞑想はともかく、仕事・生活は忘れすぎています。**

★ いつも心をリラックスして楽しくふるまうこと

★ 悪いこと、仕方のないこと、は早く忘れて楽しいことに前向きに物事を 考えて生活すること

★ 意識『意念・イメージ』をハッキリさせ気をコントロールする。

(吸う時はいい外気が体内に入ってくる、吐く時は悪い所を載せた気が遙か彼方へ消えていく……)

★ **周囲の人へ無駄な気を使わないこと(気がなくなる)**

このコトパー番気に入りました。

★ 多くの人と混じって気功をやるよう万難を排して努力すること。

(気功教室や特別気功イベントに参加すること)

今日から以上の基本的なことを思いだして毎日努力練功してください

ここまでやればいいという限界はありません。

生涯かけて「気功は生命エネルギーの食事だ!!不可能はない!!」

…と思って毎日の生活の中に15分以上組み込んでください。

「健康第一」を願ってやみません。お別れにこの紙面に大自然の気を入れさせて戴きました。いつか、再会の日を楽しみにしております。

ありがとうございました。

大林気功教室

大林麗照

健康十訓

健康は嬉しい美しい素晴らしい何はなくてもやっぱり健康

1、小肉多采 お肉ほどほど野菜たっぷり 健康モリモリ

- 2、小塩多酢 塩分摂りすぎ高血圧のもと 酢は健康のもと
- 3、小糖多果 甘いものは果物から砂糖は 肥満 への直接切符
- 4、少食多嗜 腹八分でよく噛みや幸もかみ 締められる
- 5、少衣多浴 薄着で風呂好きの人は健康を 身につけている人
- 6、少言多行 べらべら喋っている間に行動を 開始せよ。
- 7、少欲多施 自分の欲望の為に走らずに他人 の為に走れ
- 8、少憂多眠 くよくよしたって同じとつとと寝る
- 9、少車多歩
- 10、少憤多笑 怒ったときでもニコニコしていれば 忘れてしまう。

気功教室 2

開校日は中国旅行中で欠席しました。今日が初日になります。

新しい生徒さん方が10名以上います。全体数は余り変わっていないようです。

多分、入れ替わりでしょうか？

一番のピチピチギャルの顔が見えません。アイスハンド・ギャルは頑張っています。ますます、副気功師(小磯さんとか?)のお気に入り娘です。

今日は大林先生のマジック・ショーがありました。

あいにく、カメラに収め忘れしました。次回、写して見ます。あればの話。

詳しい説明はその時に。

ところで、1のとき、気になっていた複式呼吸と気功式呼吸について今日先生から説明があったので書いてみる。



8日の風景

r 腹式は吸う時に腹をふくらませ、吐く時、腹をへこませる。……

これは問題ないのですが、気功式というのが、どうも、分からなかったのです。

胸式呼吸のことではないか? と、思っていました。先生が言われるには、気功式は吸う時に腹をひっこめる。そして、吐く時に腹をふくらませる。

僕はやっと、なんとなく分りました。正しいかどうか？は分かりませんが……

まず、気功の場合**呼吸は絶対に口です。これを無視してたんですネ。**

胸式呼吸は吸う時に鼻でします。(口で出来ないことはないが)口でしようとするれば、どうしても、お腹が中心になります。何回か繰り返すうちに、やはり、気功式の呼吸法と胸式の呼吸法は別であるということがやっと分ったのです。

これは今日の最大の収穫でした。大林先生のちょっとしたひとことがヒントだったのです。それは、「**腹をひっこ**

めながら息を吸い込むときは肺にも同時にはいりますものネだから「いっぱい入り」「いっぱいはいる分だけ、ゆっくり、いっぱい出せるんですネ」・・

7月22日(月)

久しぶりの気功訪問です。

別にさぼっていたわけではなく 教室の方は真面目に通っています。

ただ、特別、掲載するような出来事もなく、平凡な教室通いです。

8月の教室風景



8月の風景 2



気功教室総合まとめ

最終回

九月9日(月)

★ 気を沢山あびること。気場に行くこと。(教室、森林浴、植物、山、川、海など) 疲れが取れて、治癒力が高まる。

★ 毎日毎日 コツコツと気功法を練功すること。(鶴翔庄功など) (調身・調息・調心で……)

★ 正しい呼吸法をすること

(気功式呼吸をおすすめしたい。)(細く、長〜く、柔らかく、ゆっくりと吐く)

★ 深呼吸をすること(毎日10回以上) (早朝屋外で、雨あがり、空気の綺麗なところで、朝、昼、晩)

★ しばし時間・仕事・生活を忘れてみることに、(瞑想15分)

★ いつも心をリラックスして楽しくふるまうこと

★ 悪いこと、仕方の無いことは早く忘れて楽しいことに前向きに物事を考えて生活すること

★ 意識(意念・イメージ)をはっきりさせ気をコントロールする。

吸う時はいい外気が体内に入ってくる。吐く時は悪い所を乗せた気はるか彼方へ消えていく。

★ 周囲の人に無駄な気を使わないこと。(気が無くなる)

以上で、第二クール(1年間)の大林気功教室体験終了しました。10月より、2年目に入ります。

真剣さが足りないのか、未だ何が何か分っていません。鶴翔練功も一向に覚えません。

今度、中国にいつたら、あちらの気功(法輪功ではない)を良く勉強してみようと思っています。

混沌からの出発・道教に学ぶ人間学 福永光司

古事記の冒頭に現れる「**気の哲学**」118頁より引用。

道は一を生じ、(一元気)

一は二を生じ、(陰陽二気)

二は三を生じ、(和気)

三は万物を生ず。

これは「老子」の中の言葉です。

{一}は一体になったもの、カオス状態のものを意味し、これが「元気」です。すべてのものの生命の根源と言う意味です。

それが正常な状態であることを私たちは「元気」と言っています。

その「元気」から男性原理の「陽の気」と女性原理の「陰の気」の二つが分かります。

これが「陰陽二気」で、次に陰陽二気が交わって陰気でも陽気でもなく陽気でも陰気でもある第三の「和気」を生じます。

この「三」つまり和気から万物が生じるということです。

これが**老荘思想**、そして道教の万物生成の根本的な考え方です。

儒教や仏教はすべての現象を形而上の「理」でとらえ、説明します。ですから儒教仏教を「理の哲学」ということができます。

これに対して道教は「気の哲学」といえるでしょう。宇宙空間を満たしている大気の流れと人間の営みである呼吸、氣息を同じものととらえ、この気の流れによってすべての現象を説明するものです。

……**実は何故、上の文章を引用したか**というと、「気」とは何かが？？がわからないので、自分なりに「気」を捉えてみたく、「気」という文字の入った文章を、片っ端から、理解しようと思ったからに過ぎません。

無為自然を極める道……福永……189 頁

……天地自然はすべて命をもった存在である。……雲の流れや風のそよぎ、木の枝の芽吹きや草花が咲き、しおれていく様子に、このように感じられる人は多いと思います。……

……これら命あるものは私たちには現象として映ります。その現象を生み出しているもの、それが「気」です。

人間世界も天地自然も包含して大宇宙を流れる気のめぐり。

大宇宙を巡る「気」の流れが命の根源であり「道」です。気を感じ、体得するには、道をしらなければなりません。