気功革命

秘伝奥義 集大成

古代中国に "假傳萬言書、 眞傳一張紙』という言葉があります。

書いているということです。 はなりません。つまり、 が書けます。でも本当に大切な部分、 もし気功というものを表面的な知識で書くのであれば、何万ページにもわたる本 簡潔に書かれているということは、 真髄を書こうと思ったら、それ それだけ大切なことを はど厚 本に

ます。また、気功を学ぶと身体が軽くなった、 気功を学びにくる生徒の方々の中には、 気功を神秘的なものと考えている方もい 風邪をひかなくなった、 という方も

かを理解することができません。実際そういう方が多いのです。 います。でも気功の世界はそれだけの世界ではありません。 気功はその真髄を理解しないと、 どんなに長い時間練習をしても、 どういうもの

気功文化を引き継 なりました。そのお世話になった多くの方々に感謝の気持ちを込めて、そして今後 なる気功文化の真髄、 私は日本に来て三十年になります。 いでい 奥義をお伝えしたいと思っています。 く方々に、 私自身の集大成として、 この間、本当に多くの日本の方々に 中国五 それがこの本を執筆す 千年の 歴史 お 世話 から

る目的です。

れをあまり良いとは思っていません。 ないでしょう。それはただ頭で理解しただけ、知識だけの世界だからです。私はそ いくという道が好きですね しかしいくら本で学んでも、自分で練習しなければ、本当の気功の世界はわから 私は少しずつでも、皆さんと一緒に修行して

ができれば、それは皆さんにとって一生の宝となるでしょう。 ひしっかり練習して、ご自身のものとしてください。もしご自身のものとすること 分でその効果を実感することです。そして人生を健康で幸福に生きることです。 気功は毎日続けることが重要です。気功は目的ではなく手段です。最終目的は自

気功を通じ、皆さんの人生が豊かになることを祈っています。

二〇一八年七月 盛 鶴延

3

第一章 気功について

本書に出てくる気功の言葉はじめに

一つ目の入り口 甩手気功の五つの入り口

【甩手の奥義】

甩手3 (平補平瀉)

甩手 1 (瀉法)

の奥義】

五行功 二つ目の入り口 動功

香り気功

76 72

月と太陽の気功法

大乗金剛功

66 60 50 44 38 34 28 24

2

8

炭火功

瓢簞功 周天呼吸法

四つ目の入り口 自発動功 五つ目の入り口 気功秘話 【站桩功の奥義】 手印 静功

(瞑想法)

太陽功

一指禅

三円式站桩功

【動功の奥義】

鶴気功

三つ目の入り口 気功秘話 阿修羅像について 站桩功

150 148 144 136 130 128 120 112 110 106 102 92 90 82 80

第六章 第五章 第三章 第四章 神筆功 房中術 特別な気功の技術について《気功師を目指す方に》 樹林気功 望気術(オーラ診断 外気診断 (神掌) 気功秘話 【外気診断(神掌)の奥義】 ゼロ磁場

223

198

233 230 228

品字観

178 172 168 167 164 162 156

六訣法 採気法

自然功 (睡功) 密教気功法

丹頭大法

気功秘話

丹田とは

【静功(瞑想法)の奥義】

気功秘話 気功秘話

灌頂

気功導引術

文字診断 気功秘話 老人母当初未生前

気功秘話 望気術(オーラ診断)

気功秘話

人相・骨相

【望気術(オーラ診断)の奥義】

気功に関する質疑応答

"気"に関する三十二の言葉

自己流について

偏差(副作用)について

252 250 248 246 241 240 239 238 236 234

300 298 288

盛鶴延

後継者選の言葉

おわりに

あとがき

気功とは何でしょうか。

気功とは人と宇宙エネルギーの関係を強くする方法です。

があります。それを用いて人と宇宙エネルギーの関係を強くする方法、それが気功 粒子と波動の関係、宇宙エネルギーの関係など、宇宙の中には決まっている原則

です。

ば自分の気をコントロールすることができるようになるのか、どうすれば他人の気 ができるのか、どうすれば身体の中に気を溜めておくことができるのか、どうすれ もわかるようになるのか、など気功を続けると、だんだんわかってきます。 身体の中の気をどのように強くして、どうすれば宇宙エネルギーとつながること

気功の"気"はエネルギーのことです。

気功の『功』は特別な能力のことです。

体に取り入れ、 を合わせたものです。 "気"は身体の内側に感じられる"内気"と、身体の外側に感じられる"外気" 内気に変えて、内気をもっと強くする。 外気とは宇宙、 自然界に存在するエネルギーです。 身体の内側に気をたくさ 外気を身

かたちのないモノを指しています。

功// ん溜 め、 に成るのです。 更に密度を高めると、 それが気功です。 気 の質が 変わり、『功』 が 発現してくる。 すな わ

ち

顔の近くに持っていくと温かいものを感じます。 じること、 ことです。でもこれは気功とは関係ありません。 皆さんが言う気功という言葉には『気』と『功』 それは気功の初級段階です。 また、 両手を温 それはもう気を感じているという が混在しています。 か 5 お 湯 の中に浸し " 気_" を感

を試してみてやめる方が九割ぐらいです。 の初心者は中途半端になりがちです。一回、二回、 気功とは、"気" から "功" に成るということです。 あるいは一年、二年ぐらい だから難し Ū 0) です。

然 るということです。 この気功の "功"が出てきます。それが " 功 仕事でも、 を表す日本語があります。 "功"に成った、成功ということです。 スポーツでも、 気功でも、やり続けると、 ″成功# です。 成功とは、 功, ある 時 に 成

の文字を使っていました。 私は気功という言葉は簡単すぎると感じています。 いずれも本質は同じで、宇宙エネルギー、 昔は難しい ` // 氣*/ 宇宙 の中 の姿 など

たもので、 気功 道教、 かつては一 密教、 般の方には教えないものでした。 仏教、 中 国 [武術、 中医学などの秘伝とされ 中国にお ļ て、 た知 現 識 在のよう を 集

修行の三つの段階

なったことから気功ブームが起こり、 ばに気功療養院が唐山、そして北戴河に作られ、 に気功という言葉が一般でも使われ始めたのは最近のことです。 般の方にまで広がりました。 中国の高級幹部が気功で健康 一九五〇年代 0 半

な これからです。 ある意味、 ります。 いかというものです。 現代において、 マイナスのイメージとしては、気功なんてただの自己暗示、 気功の世界は 気功に対するイメージには、プラスのものとマイナ レベ 確かに現代における気功の評 ルが高すぎるのです。 でも気功の評判が 判は良 くなな b か スの もし 良くなる インチキで ħ ものが ま らせん。 0) は ぁ

そういうことを、 の ?; は寂しいではないですか。やはり人間 があっても、誰でも百五十歳までには死にます。 くなっています。 世の中 "将来どこへいくの?" は お しつかり深く考えることが必要だと思います。 私はそれに対し、 金 一の話ばかりです。 // 何の 残念だなあという思い ために生きていくの?』 お金よりレ は、『自分は何者?』 べ ならば、生きる目的 ル の高い考え方をする方が少な はあります。 **"どこからやってきた** ″自分の使命は何?″ のない人生 くら お 金

気功の修行には次の三つの段階があります。

「初級」

自分で自分の気を感じることができる段階

「中級」

身体の内面に気が動くのを感じることができる、 自分で気をコントロールできる段階 温かいものが動いていること

「上級」

が感じられる段階

他人の気をコントロールすることができる、ということは、 自分の気も、他人の気もコントロールすることができる段階。 治療も含めてでき

るようになる、遠隔治療などもできるようになる段階です。

気の強さは、 生きている人の身体からは気が出ています。 一人一人違います。患者さんの治療をする場合は、 気が出ていない人は死んでいます。 修行しないと治療

療 私 治療能力を持つている方もいます。 能 能力が たちはそういう先天的な能力者ではありませんから、 力を身につけることができません。 欲しい のであ いれば、 特別な修行をする必要があります。 ر ر わゆる超能力を持っている方々です。しかし、 ただ、 世の中には特別な修行をしなくても、 もし特別な気功の技術

気功と道教

国 「です。 日 本 は仏教と儒教の影響が強い国だと思います。 道 教 は //陰陽// // 道 の世界です。 一方、 中国は道教の影響が強

儒 分自身を大切にすることは、それだけで親孝行なのです。 年もかかって、 ません。 ます。それだけで親孝行になるとは、ちょっと狡いのではないか、 孝行も大切にしますが、自分自身を大切にすれば、 教 道教では 仏教 でも理 丰 自分自身を大切にします。 今まで伝わってきた命です。 屈 リスト教と比べると大きな違 はあります。 自分の命は もちろん他人を愛すること、 両 だから両親、 親 b が あ その それだけでもう、 りますね 両親と先祖か これが道 先祖代々の財産 と思うかもしれ 教の考え方です。 らずー 親孝行と考え 親、 子、 である自 つと何千 兄弟

気功

は基本的に道教の影響を強く受けています。

気功も自分自身を大切にします。

出やすいのです。

道家 っぽ 般 的 b 12 な』、"あなたの気功、 気功では "道教"とは言わず、 道家つぽいな# ・ ||道家|| と言います。 と言います。 " 教/ "あな というと幅 た 0 カ ン フー、 が

気功革命 "五つの入り口"

狭くなるからです。

派 中 があっても、 菌 には約三千 気功 植 の原理は原則的には同じです。 類 0) 気功法 の流 派 があるといわ n ていますが、 約三千種 類 の流

がら、 も太極拳でも達人レベルの方は、『動作』『呼吸』『意識』を統一することを考えて います。 えに沿って統一して行うことで、高い効果を生みだします。もちろん、スポ 人間 まず、気功は 何か動作をし、 は、 しかし、 いつもこの三つを行いながら生きています。多くの方は、 "動作』"呼吸』"意識』の三つのことを同時に行います。 気功は最初からこの三つを統一して行っていくので、 呼吸を無意識にしています。気功では、この三つを気功 何か 効果が早く を考 i ッで の考 え な

"入り口" また、 気功の流派によって、三つ、四つ、 があります。 あるいは五つ、 気功の道に入りやすい

功さ 気 0 で 0 既 レベ 気 功の道に入りやすいのです。 の入り 刊 釖 瞑想法)》です。これら五つの入り口に ル 0 には効果の出やすい 白を紹介しました。 0) 気功 方 が 革 上級者 命 シ IJ ベル ĺ 方法もあれ それが ズ では、 気功の入り口はとても大切です。 の方法を行っても、 "甩手"、"動功"、 ば、 流 派を超えて、 効果の出にくい方法もあります。 順番はありませんが 実際効果が出ない 初心 が站桩功/、 者でも 高 **/**/ 自じ ځ い効果が 口発動功 n のです。 らは全ての 出 初 る五 そこ

気 功 0) 奥義とは

ラ診 こなかったその 本 断 書 では、 など幅広い気功法をお伝えします。 ے の 五 つの入り口 に加 え、 神んびっ 功、 そして、 樹は 気功、 今まで全てを明 房中術、 望気術 らかには **(**オ して 1

後、 W 2 2 た。 0 の効果が脚光を浴びていた時期でした。 私 後、 は Η ちょうどその頃 中 О 国 医学専門学校を卒業し西洋医学 衛生教育医学 の上海・ 秘伝奥義をお伝えします。 市 で生まれ、 新聞社にて『上海大衆衛生報』 2 ħ まで中 十二歳の 国 で ŧ の精神 時 記者をしていた私は、 極秘 か 5 化とされ 本格的 科 この医 7 の編: に気 b 師として十六年間 た気 集委員 ・記者 功 を学 がが 幸運にも中 が始 表 1 出 め E ま てきて、 国 勤 なりま めた の何 た

千年も続 には共通するものがあることに気づきました。それが気功の奥義の部分です。 さんの本物の先生に気功を習い、自分でも修練するうちに、 で様 々な流 派 の先生 か 5 直接多くのことを学ぶことができました。 流派は違ってもそ 内

え昔の修行は す。しかも、その流 きません。しかし一つの流派に入ると、少なくとも三年から五年 くら練習しても意味が 気功 の奥義 時 は、 間 が 流 か 派 派 ありません。 か の奥義を理解するとなると、更に時間 の秘伝とされるもので、 つ たのです。 しかし気功はこの奥義を理 長く一つの 流 だがか 派 を学 一解し かります。 ·は修行 ば なけ な いと習 に ń か それ か りま 得 W で V

ここに大切な気功 特に "角度" "螺旋 の奥義があります。 * "波動"の三つは気功の基礎であり、 極めて重要なものです。

気を直線状に昇らせようとしています。 いと思います。 うことです。三円式站桩功では、 になります。でもその方が家に帰ると、 できない初心者の方の姿勢を、 また、小周天呼吸法 例えば、 三円式站桩功 それ は、 気を昇らせるための奥義を知らないからです。多くの方は (一三七頁) (一〇二頁)を教室で練習している時、 私がちょっと直して差し上げると、 両手と下丹田を結ぶ角度が重要なのです。 の練習の時、 もう感じなくなります。どうして? でも本当は、 背中 気を螺旋状に回転させながら に気を昇らせることは 気を感じることが 気を感じるよう 難

昇らせるのです。

す。例えば、六訣法(一六七頁)では、 の音を発声し、対応する臓器を共鳴させ、振動させます。 いモノも含めて全てには、固有の振動数があり、それが波動となって伝搬して また人間、動物、物など目に見えるものだけでなく、感情、 **六種の臓腑の波動と関係がある六種の特定** 意識など目に見えな

わかってきます。 気功の奥義を理解すれば、たとえ数種類の気功を学ぶだけでも、 ぜひ自分で試してみて、 自分でその効果を実感し、自分のものと 全体的なことが

してください。

22

第二章

₹ 気功の五つの入り口

一つ目の入り口 甩手

まず一つ目の入り口、甩手からお話しします。

ます。 ができることです。甩手はシンプルで行いやすいので、 甩手の良いところは、 邪気のある方は邪気を出し、気の弱い方は気をもらうこと 何百種類という流派があり

手2(補法)』、"甩手3(平補平瀉)』をお伝えします。 本書では、誰でも行いやすく、効果の高い三種類の甩手、『甩手1(瀉法)』、 甩

四十分ぐらいがよいでしょう。 番も自由です。自分の気持ちでやりたいように行ってください。 同時に三つ行ってもよいですし、 一つだけ行ってもよいです。 時間は三十分から また三つを行う順

甩手は『術』を悟るためのもの

ぱつん、 甩 手は武術 気功からきてい ぱつん、 と鞭を打つ、 これが甩手のイメージです。 ます。 甩手 0 甩 11 は 中 国語 で鞭という意味です。

n

ません。

武術 気功 司 .じ動 に お 作 け る甩 を繰り返 手 は し続けると、 を悟るた 頭 んめの 0) 单 に無意識 ものです。 か、 甩手 条件 は 反射 同 じ 前 動 作 な Ł を 繰 0) が h 出 返

てきます。それが甩

手

7の目的

です。

ら練習を積み重ねても、 です。 同じです。 す。″武〟は外見の部分です。″術″ りません。それは、 武術にお 武術 功法は動く型です。 () 0 て、 // 術/ 多くの 今の武術が の部分です。 ただの 方は套路は上手くなるのですが、 武術 ||武| "武"になってしまいます。 // 術/ 0 は真髄の部分です。これは気功 武, の部分が多く、 の部分、 の部分です。 真髄の部分がわからないと、 功理 応用的なことが 見た目のカッコ良さ、 0) 部 は 分が少な 気 の功法 功 0) 真 じり功 髄 V 上 から 丯 0) 理と くな 部 ć 分

験を積 昔は、 むことができました。 美しさだけになってしまいます。 かし、 たくさん練習するとともに、 むのみです。従って、昔に比べて『術』 は自分で悟るものです。 現代 は実戦で人と戦うことはできません。 そのため // 術/ 練習をたくさんすると何となくわかってきます。 それは武術としては認められないレベルです。 実戦でも人とたくさん戦って、様々な経験を積 のことも何となく悟ることができたのです。 のことを悟りにくい環境なのかもし 道場などで行う試合を通じて経

つか組み合わせた動作のこまっている型や動きをいく套路は元々は武術用語。決注1

とをいう

25

根 を つくる

間 根 りと重くして、 頼感をたとえ、 の部分が出てきます。 には根がありません。 甩手でもう一つ大切なことは、根をつくることです。 足の裏を吸盤のようにぴったりと地面にくっつけることで、人間 人間も根をつくる必要があります。 両足と大地がつながります。 木には根がありますが、 日本語でも安定感、 信

図 1

てきます。 "根が生える』とか"根づく』と言いますよね。膝から下をしっか 下半身が重くなり安定感が出 0)

朦 朧 ٤ L た 意 識 で行 う

そういう意識が大切です。甩手は朦朧とした意識が四○パーセントぐらい、 は五○~六○パーセントぐら 種類あります。 〔瞑想法〕は九○~九五パーセントぐらいの朦朧とした意識で行います。 意識 気功では、感性的な意識、 がはっきりしている状態では、 口 ジックで動く理性的な意識と、 朦朧とした、 V, 自発動功は七〇~八〇パ まだ気功ではありません。 眠ってはいないけれど眠っているような 感覚で動く感性的 | セ ントぐらい、 意識 いな意識 の種 です。 類には二 站桩 静 功 功

目

半 眼 で 行う

功を行う際は、 甩手に限らず、 目は半眼にします。 動功 (五〇頁) の時 ŧ, 静功 (瞑想法) (一三〇頁) の時 ર્ક્ 気

仏像様は半眼です。 目を完全につぶっている仏像様はいません。 気功も半眼で行

うと効果が出てきます。

態になり、『人気合体』 陽系の光ではありません。ずっと白光に包まれていると、身体の内面と白光が になります。『人在気中、 半眼にしていると、真っ白な外気、白光が見えます。白光はこの世界、 になります。 気在人中(人は気の中に在り、 気は人の中に在る)# 地球、 の状 . 体

太

を開けて行ってもよいですよ。 ただ半眼でも疲れる方がいたら、 目を閉じてもよいです。またすごく元気な方は

甩手1(瀉法)

功法です。 甩 手1は瀉法です。 身体の中 -に詰まっている余計なもの、 両 手を前後に振る動作を繰り返し行うことで、 邪気を出して、身体 一の内側 邪気を出 の気 す気気

流

れを良くします。

らないでしょう。 体から出さないといけません。 ないと良い気が入ってきません。 気 エネルギーが足りない場合、 古い水を捨てることで、 コッ これは中医学の考え方と同じです。 プに水が満杯に入っていたら、 まず最初に良くないもの、 新し い水が入るのです。 弱 っているも それ以・ まず邪気を出さ 上水は入 0) を身

陰の意識を持つ

7 b か 甩 は、 手で大切なことは、 意識 そうい の持ち方で違ってきます。 う意識が 意識 大切です。 の持ち方です。 身体の中の邪気を両 実際に身体 の中の邪気を出すか 手の 指先から 払 2出さな b 出し

気

への流

れが整わず、

身

体

の中に邪気がある状態とは、

物理学的なイメージで考え

きが揃 えられた状態になります。これを『有序化』と言います。やればやるほど磁力の向な向きに並んでいた磁力が一定の方向を向き、規則的になった状態、気の流れが整 ると、 磁力 ってきます。 の向きが 不規 やり続けると、 厠 になっている状態です。 邪気をどんどん指先から出していくことができ 甩手をたくさん行うと、 不規 劕

ます。

病気の邪気なども出すことができます。

"陰の意識"といいます。"陰の意識"は、 目には見えないけれど絶対に存在するモノ、場とかエネルギーなどに対する意識は 具体的なも 邪気など目に見えないモノを出すには Ŏ, 目に見えるものに対する意識は、 想像することは難しいかもしれません。 "陰の意識』を持たないといけませ 陽 の意識# とい います。 方、

ん。

0000

身体に有る状態。気の流れが整わず、

邪気が

無序化

 \mathbb{S}^{N}

動作

- ・両足は肩幅に開き、平行にして立ちます。
- 膝は少し緩めて立ちます。 膝から下はしつかりと重くします。
- 振ります。 上半身はふーっとため息をつくように力を抜き、 両手を振り子のように前後に
- 船を漕ぐようにフラー、 の力ではなく、腰の力で振ります。 フラーと手と一緒に腰を前後に揺らします。 両手は手
- 吐く息に合わせ、指先から前方に邪気を出します。
- 身体の重さを足裏に平均 の外側の筋肉が硬くなるのが、正しい状態です。 にかけるのではなく、 両外側三分の二に かけます。 脚
- 手を振るスピードは一分間に五○~六○回程度です。 回数をもう少し少なくしても構いません。 ただ年齢や体調によって

【呼吸】

- 鼻で自然呼吸をします。
- 息を吐く時、 お腹をやや膨らませます。 息を吸う時は意識しません。

・目は半眼で、五メートルぐらい先をぼーっと見ます。 邪気を出す先は、 地球から離れ宇宙まで出ていくイメージです。遠くに出ていくイメージを 一メートルとか五メートルとか先ではなく、

もつともつと遠

持つほど、

邪気をよく出すことができます。

31

甩手1 (瀉法)





甩手2(補法)

首 てきます。甩手2を行うと、元の柔らかい状態に戻ります。 誰でも、 を身体に入れる気功法です。全身を活性化し、 の弱い方にもおすすめです。頸椎などにも、 甩手2は補法です。両手を前から後ろに振る動作を繰り返し行うことで、 子供 の時は背骨が柔らかいですよね。でも歳を取るにつれ背骨が硬くなっ 良い効果があります。 特に背骨の気の流れをよくします。 また、 肩こりのある方、 良い気

動作

- 両足は肩幅に開き、平行にして立ちます。
- 膝は少し緩めて立ちます。
- 上半身はふーっとため息をつくように力を抜き、 両手を前から後ろに振ります。
- 吸う息に合わせ、両手を後ろに振り、 爪先立ちになりながら、 手の平の気を両 胸を開き、 肩甲骨の間あたりに入れます。 首を後ろに反らし、踵を上げ
- ・手、首、 足の動作と呼吸を合わせます。 全ての動作と呼吸を合わせることは、

最初は難しいかもしれませんが、 やればやるほど上手になります。

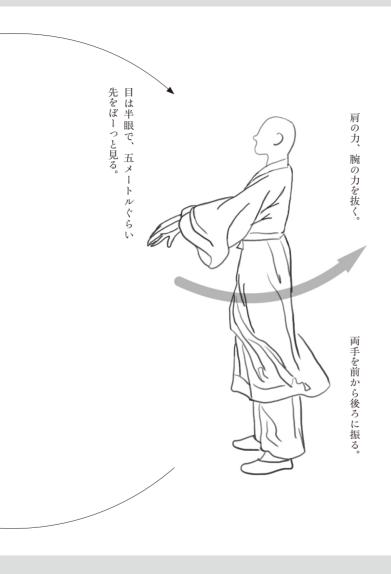
(呼吸)

- ・鼻で自然呼吸をします。
- 息を吸う時、ややお腹を膨らませます。
- ます。 甩手1の瀉法では息を吐く時、 初の瞬間は下丹田に気を集めます。それから気を出していくか、 の間あたりに入れるか、です。 お腹を膨らませると、気を集めやすいからです。瀉法でも補法でも、 甩手2の補法では息を吸う時、 お腹を膨らませ 気を両肩甲骨

(意識)

- 目は半眼で、五メートルぐらい先をぼーつと見ます。
- 手の平から良い気が出て、身体に入ってくるイメージを持ちます。

甩手2 (補法)



36



甩手3(平補平瀉

ると、気が上に昇っていき邪気が出ていきます。 をデンデン太鼓のように、繰り返し左右に回す腰の水平回転運動です。左回しをす 甩手るは、 補でもない、 瀉でもない、"平補平瀉"です。 右回しをすると、 背骨を軸にして、 天から良い気が 両手

陽が半分半分、 L の時、 これを陰陽の観点でいうと、左回しの時、 天から陽の気が入ってきます。 /陰陽平和/ になり、 陰陽のバランスが取れるようになります。 左回し、 大地から陰の気が入ってきます。 右回しを繰り返していると、 陰と 右回 入ってきます。

帯脈の水平回転運動

腰と腹を帯状に横行して 脈の水平回転運動。帯脈は 甩手3は背骨を軸とした帯 注 2

背 骨 に 軸をつくる

な に軸がつくられると、 本の中 い部分、芯ができてきます。背骨のパワーが強くなります。天と地と人の間 甩手3をずっと行っていると、頭頂から背骨、 心 の軸がつくられ、"天・地 判断力、 決断力が高まります。 · 人// が一体化するのが早くなります。 仙骨を通るラインの真ん中に動か 背骨 に

諸経脈を束ねる。

頭に時計の盤面を天に向け

て置いた時、時計の逆回り

注

3

38

に特におすすめです。 格も変わります。どんどん変わってきます。 考え方、行動の仕方でしょう。その元は気、 私は意識、 性格は結局。気』で決まるのではないかと思っています。 甩手3は、優柔不断、判断力が低い方 エネルギーです。元の気が変われば性 性格とは、

注 4



【動作】

- ・両足は肩幅に開き、平行にして立ちます。
- 膝 なくなります。 は やや緩めます。 膝から下はしっかりと重くします。 膝を緩めることで、長時間行っても半月板を傷めることが
- はなく、腰の水平回転運動の力で回します。 鼓のように両手をさーつ、さーっと左右に回します。 上半身は ふーっとため息をつくように力を抜き、 背骨を軸 両手は手の力で回すので にして、デンデン太
- 頭、 の摩擦を強くします。 背中 Ġ 中 心 軸 は 動かしません。 顔も正面を向いたままです。 頭蓋骨と背骨
- 手が後ろに回った時、反対側の腰の上あたりを叩きます。
- 鉄のボ 腰 のへこみを無くし、 ールがブラ下がって、 お腹を少し膨らませます。 大地まで引っ張り下げてい 仙骨から紐 くイメージです。 がでて、 その先に

【呼吸】

- 鼻で自然呼吸をします。
- 左に回す時は、 息を吐き、 邪気を出します。 右に回す時は、 息を吸い、

良い気

息を吸う時も、吐く時も、腰をしっかりさせて、お腹を膨らませた状態で行います。 腹を膨らませた状態をキープするのはきついですよ。やり続けると、 お腹を膨らませるのは、 を入れます。 お腹に気を溜めるためです。腰をしっかりさせて、

か入ってくる、実の感じになります。

温かいものを感じます。どんどん気が溜

お腹 に 何

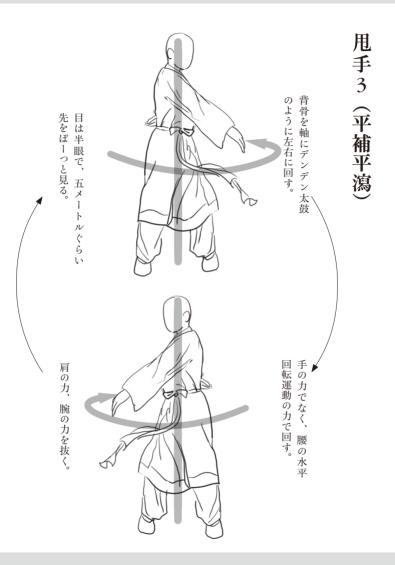
まって、満腹になります。

【意識】

腰 目は半眼で、五メートルぐらい先をぼーっと見ます。 の力で回していると、 腰と手とつながり、

こうしていると、

長い時間行っていても疲れません。 腰から手が動く感じが出てきます。



お腹を少し膨らませる。腰のへこみを無くし、

鉄のボールがブラ下がってい仙骨から紐がでて、その先に





あたりを叩く。 手が後ろに回った時、 反対側の腰の上

【甩手の奥義】

甩手における三つの奥義をお伝えします。

角度

甩手の一つ目の奥義は手の角 度に関するものです。

前後に両手を振りながら、 邪気を出す時の手の角度は、 地面に対して四十五度です。

角 関係が良い関係になります。皆さんも試してみると、 両手を身体と平行にして振っても、周りの『気』との間に摩擦が生じません。しかし、 、度を四十五度にすると、手と周りの 〃気〃 との間に摩擦が生まれます。手と身体の内面 よくわかると思います。 手

のの

手と周

りの

"気"との間の摩擦力の関係です。

なぜ手の角度が大切なのでしょうか。

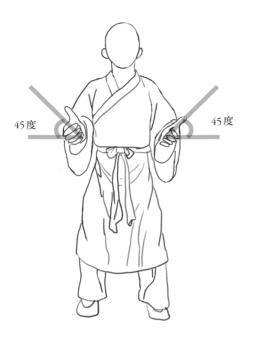


図 3 地面に対して四十五度

一縫い目

甩手の二つ目の奥義は、 陰と陽の間の隙間、 縫い目に関するものです。

がちょうどよいです。 指と指の間にギリギリ気を感じる程度、 甩手の時、 手は一本一本の指の間を少し開いた形で振ります。 あまり開きすぎても、 指と指が磁石で引っ張られるような感じがする程 閉じすぎてもだめです。 この時、 指と指の距 は

なぜこのような手の形にするのでしょうか。

言の間に気を感じるためです。

指

手の外側

(手の

甲側)

は陽です。手の内側

(手の平側)

は陰です。

鍼灸、

中医学の知

識

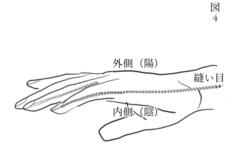
0)

秘伝奥義 とをご存知だと思います ある方は、 手の内 が 側 あります。 手の外側 は 三つの陰 は三つの陽の の経絡、 (一〇頁)。 手 経絡、 の太陰肺 ここまでは一般的な知識です。 手 Ò 経、 陽明 大腸 手の少陰心 経、 手の太陽小 経、 手の厥陰 腸経 しかし、 心包経 手の少 実際はここに 陽三 とい ・うこ 焦経

す。 陰 足も後ろ側と表側 と陽 0 間 に 隙間 0 縫 間 1 に経 目 が ある い目があります。 のです。 人の手だと外側と内 人の顔、 頭も正 側 面と背面 の間 に も縫 の間 に縫 b 、 目^図 が V 目 あ りま が あ

が伝 病 ります。 中 る程度、 えられています。 国の古い武術気功にはこの縫 陰と陽 指と指 が交わるところに縫 の間 縫 を開くことが大切です。 b 自は 陰と陽 b 目 b の 目 0 隙間 知識があります。 が ある な ので、 これは站桩功でも同じです。 のです。 治療をしやすいところなのです。 気功 縫 が目 っでは、 の中に手で気を入れる 指 0) 間 0) 縫 1 目 気 方法 また を感

気が入りやすいところなのです。 皆さんも縫 7 目 0) 意識は、 あった方がよいですね。



二 寧練筋長一寸、不練肉厚三分

甩手の三つ目の奥義は、筋に関するものです。

のは、 すことが大切なのです。 厚くすることより重要)〃 ません。それは体操です。 ても同じでは 中 甩手を単なる手の運動、 国 意識です。肩の関節にある筋と靱帯を伸ばす、という意識を持つことが大切です。 カンフー な 12 いか、と言う方もいます。 "寧練筋長一寸、 という名言があります。 筋肉 体操は悪いものではありませんが、 の運動と捉えると疲れます。実際、こんなことをいくらやっ 不練肉厚三分(筋を一寸長くすることは、 ただ、 両手の筋肉 気功は、 筋肉ではなく、 を動かすだけでは気功では 気功ではありません。 筋と靱帯を伸ば 筋肉を三分 大切な あ

ている両手をさーつ、 ではなく b る紐 のボール 筋と靱帯を伸ばすためには、 で 両 肩 腰 の重さで、 紐 の先、 の力です。 から紐で吊るされた鉄 両腕 さーっと腰で回しているイメージです。 自然に手が、 甩手るも同じです。 の先に重 肩の力、 b 筋が、 鉄 のボールをイメージしながら手を前後に振り続けると、 のボ 腕の力を抜きます。 靱帯がどんどん伸びていきます。 i ル 背骨を軸に がぶら下がっているイメー して、 両腕 鉄のボ 腰に力を入れて、 は、 両肩からぶら下がって ルル が ジです。 振る 先に 腰の水 ブラ のは手の力 甩手1、 下が 平回

なく、 転運 す。 が開いてくると、 最初は赤くなり、その後どんどん紫色になってきます。手を振り続けると、手だけでは 0 動の力で、 図 ボ 足などの末梢の部分の毛細血管もどんどん開いてきて紫色になってきます。 ールのイメージを持ちながら手を振り続けると、 の原理です。 手を振ります。そうすると、筋が、 心臟 の負担も軽くなります。 これは中国カンフーの一種である **図** 6 靱帯がどんどん伸びていきます。 両手の色がどんどん変わってきま 毛細血管