

## セミナーレポート

以下のとおりセミナー開催の報告を致します。

1.演題：「ツボ・経絡：今注目されている古来の気功」

2.講師：宮崎文夫氏

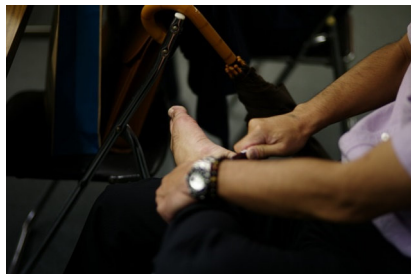
東日本気功協会理事・事務局長・気功指導員、五行気功法代表

3.会場：日本生命八王子ビル研修室

4.日時：平成 26 年 9 月 25 日（18：30～20：30）

5.セミナー内容

- 1) ツボ
- 2) 今の時期の五行表の見方
- 3) 自律神経と呼吸
- 4) 肩甲骨と呼吸
- 5) 呼吸法



6.セミナー内容の概要

1) カラダのツボには深いツボと浅いツボがある。血圧が高い人は足首を柔らかくすると血圧が下がる。手の指を足の指の間に入れる。その状態で足首を右回り左回りで 10 回ずつ 4 周回す。次に足首を持って足を振った時に足首が動かず足先だけが振れるといい。

足の裏を自分の顔に向くようにする。拇指球の横に湧泉:ユウセンというツボがある。湧泉:ユウセンをつぼ押し棒の細い方で擦るように押す。湧泉:ユウセンは起きている時は地の気を吸い・寝ているときは邪気を出すところ。つぼ押し棒の太い方の先端部分に親指を添えてしっかり握り、細い方で足の指の付け根の真ん中からかかとまでを 10 回力強くなぞる。ここを押すと疲れにくくなる。

湧泉:ユウセンから足の内側に向かって斜め下に腎臓のツボがある。ここを痛いくらいぐりぐり押すと腎臓に効いてくる。足の内側の土踏まずの下あたりに膀胱のツボがあり、腎臓のツボから膀胱のツボまでを尿道のツボが通っている。

尿道のツボも力いっぱいなぞる。膀胱のツボはツボ押し棒の太い方の側面で平らになるようにこする。腎臓に刺激を与えると五臓が元気になってカラダがしゃきっとする。

内くるぶしはツボの宝庫だからどこを押してもいいが、上下左右の 4 点をツボ押し棒の細い方で凹むくらい押す。ここを押すと尿系に効いてくる。特にくるぶしの上の部分が一番良い。

内くるぶしの中心に人差し指を乗せて、小指の付け根が当たる所：指の幅四本分上のところに三陰交というツボがある。ストレスが溜まっている人はここを押すと痛い。拇指球の下を両手の親指で押し、拇指球の下から かかとに向かって土踏まずのカーブを押していくと消化器系に効く。

2) 五行表とは全てのものを 5 つに分けている。全てのものを 5 つに分けると五臓となり、今の時期は肺にあたる。秋になると西から乾燥した風が吹いてきて穀物を収穫し、白いものや辛いもの、コメを食べると良い。鶏肉を食べると良い。鼻が傷んでくる時期でもある。秋になって乾いた風が吹いてきて風邪をひくと最初に鼻水が出るなど鼻に症状が出る。肺は乾燥した冷たい空気に弱いので鼻水を出して空気を湿らせる。大腸は風邪をひいて熱が高くなった時にダメージを受けるので座薬を使うのもそのため。大腸を整えると熱が下がる。

3) 自律神経とは心臓や胃腸など脳で考えても自分の意志で動かさないものを司っている。自律神経を治すにはリラックスすることが必要である。気功では力みなどをとる。現代人は昼間ずっと緊張した状態にある。長いあいだ緊張状態にあると夜寝ても疲れが取れなくなってしまい自律神経失調症などになってしまう。体を動かしたり呼吸で緊張をとることができる。吸う呼吸は「緊張」で吐く呼吸は「リラックス」である。脈を取りながら激しく息を吸うと脈が早くなる。ゆっくり息を吐くと脈がゆっくりになる。4 秒で吸って 6 秒で吐く呼吸を 5 分間程続けるとリラックスしてくる。



4) 肩甲骨が大きく関わってくる。肩こりのひどい人は肩甲骨が緊張状態で固まってしまっている。肩甲骨をいかに下げるかで緊張状態を解消できる。肩をあげるときに息を吸って、下げるときに息を吐くと肩甲骨が下がって緊張がとれる。

背筋を伸ばして首長く顎を引いた状態でイスに座る。そして息を吸いながら両肩をあげる。めいっぱい肩を上げたところから息を一気に吐きながら体がグチャッとなるくらいまで力を抜く。これを5回から10回行うとストレスが取れて緊張状態から解放される。これを行うことで緊張とリラクスの入れ替えスイッチがうまく働くようになる。

イスの前の方に座り足は肩幅に開いて平行に置く。頭が上に引っ張られているようなイメージで背筋を伸ばして首を長く顎を少し引く。この姿勢だと肺に空気が入ってくる。そして息は鼻で吸って鼻で吐く。

酸素は除菌作用が強いので酸素を多く含んだ空気が血液に乗って全身を巡ることで風邪のウイルスなどを阻止することができる。

肋骨を動かすことによって肺に空気が入りやすくなる。横隔膜が動けば筋肉が動き体温があがる。胃や小腸、大腸が活発になる。

5) 立った状態で両手を足の付け根から肘の高さまであげる。肘まで来たら肘を固定して肘から先をさらにあげる。肘は固定したまま今度は下げる。下げた状態で肘を後ろに引く。そこから前に両腕を伸ばす。腕を水平に保ったまま左右に開いてから下ろす。この動作に合わせて呼吸もつける。

肺の経絡は“前へならえ”をしたときに親指側を通っている。心臓の経絡は小指側を通っている。両手の親指と人差し指の間を合わせた時に人差し指が手首の親指側に当たる部分に咳のツボがある。咳が辛い時はここから肩の方へ向かって押すと少し楽になる。また、鎖骨と鎖骨の間に天突：テントツというツボがある。上から下に押すと呼吸が少し楽になる。

#### 7.参加者の声

- ☆ 気功やツボのセミナーは初めての体験でしたが、体も動かせるので心身共にスッキリしました。自宅で頑張ってツボを押し続けたいと思います。
- ☆ ツボを押すだけで、体がポカポカあたたかくなっていくのに驚きました。ぜひ、自宅で実践してみます。

