

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：「五行気功法で呼吸器を鍛えて風邪予防」
- 2.講師： 宮崎文夫氏

3.会場：

4.日時：平成 25 年 11 月 26 日（18：30～20：30）

5.セミナー内容

- 1) 木火土金水について
- 2) 呼吸
- 3) 自然呼吸と随意呼吸
- 4) 呼吸法
- 5) 腎臓
- 6) 腰痛

6.セミナー内容の概要

- 1) 五行表のもとになるものは、木火土金水である。木→火→土→金→水→木という関係になっている。ひとつ後ろを母の関係、ひとつ前を子供の関係とする。木は肝、火は心、土は脾、金は肺、水は腎のグループになっている。どこか悪いところがあったらひとつ前を元気にするといい。
- 2) 秋は肺、大腸、鼻が傷んでくる。肺が悪くなる前に鼻がぐずぐずしてきて肺に冷たい風が入らないようにする。また大腸が悪い時は座薬を使う。五行気功法では呼吸は全て鼻から吸って鼻から吐く。鼻から吸って鼻から吐くということは多くのメリットがある。肺は乾燥した冷たい空気を嫌うので鼻から吸うと保湿と除菌ができる。また、鼻呼吸をしていると鼻の粘膜が丈夫になる。そして、鼻呼吸をしていると脈拍が120以上にあがらないので口呼吸をしていると脈拍が120以上になっているという目安になる。
- 3) 普段の呼吸は自然呼吸であり、気功で練習する呼吸は随意呼吸と言って、自分で意識して行う呼吸のことである。現代人は自然呼吸で肺の20%程しか使っていない。細菌やウイルスが入ってきた時に犯されやすくなってしまっている。普段から肺の大部分を使うようにしていれば犯されにくくなる。まず姿勢を椅子の半分より前から座り、背筋を伸ばして顎を引き首を長くして鼻呼吸をすると今までの3倍空気が入ってくる。多く空気が入れば酸素をたくさん含んだ血液が身体に回るようになる。酸素には殺菌作用があるので身体に良い。
- 4) 姿勢を良くしてつま先まで空気が入るようなイメージで息を吸ったらお腹から息を吐く。これを繰り返して大きく肺を使うようにして呼吸を行う。大きく呼吸をし横隔膜を大きく上げたり下げたりすることで筋肉が動き熱を発生し、内臓を温めてくれて活動が活発になる。また、根菜類を食べると身体があたたかくなるので風邪を引きにくくなる。湿気があってあたたかい湯船でこの呼吸をするとさらに肺に良い。
- 5) 冬になると腎臓と膀胱、耳が痛みやすくなる。腎臓は1日2000リットルの水をキレイにしている。そのうち尿になる汚い水は2リットル程。冬の夜中にトイレに頻繁に行く場合は水分を補給しないと血がどろどろしてきてしまう。冬は腎臓が弱ってくるから心臓などにも影響が出て心筋梗塞や脳梗塞が多くなる。また、



五行の配当表

五行	五季	五方	五氣	五化	五色	五味	五穀	五畜	五臓	五腑	五官
木	春	東	風	生	青	酸	麻	犬	肝	胆	目
火	夏	南	暑	長	赤	苦	麦	馬	心	小腸	舌
土	長夏	中	湿	化	黄	甘	稷	牛	脾	胃	口
金	秋	西	燥	収	白	辛	稻	鶏	肺	大腸	鼻
水	冬	北	寒	蔵	黒	鹹	豆	豚	腎	膀胱	耳

心臓が悪くなると耳も遠くなってくるので耳を引っ張る気功を使って刺激を与えると良い。

6) 仙骨という骨の上に腰椎が5枚重なっていて、この部分を腰と呼ぶ。24枚の輪が重なっているものを背骨と言う。腰痛の原因はいろいろあるが、背骨周りの筋肉が弱ってきて骨に負担がかかってしまって腰痛になることがある。気功では腰の痛みを取るために広い大きな筋肉を動かして腰痛を治す。気功は身体の後ろの筋肉を使うが、日本人は前を使っているので筋力が落ちてくるとだんだん前傾になり腰に負担がかかってしまう。

7.参加者の声

- ◇ これから冬に向かっての風邪予防にも役立つお話と体験ができとても良かったです。
- ◇ ピンポイントで悪い部分を直すのではなく、全体的に改善していくということが大事ということがわかりました。

