

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、肩・腰・膝痛を楽にしませんか！」

2. 講師：宮崎 文夫氏

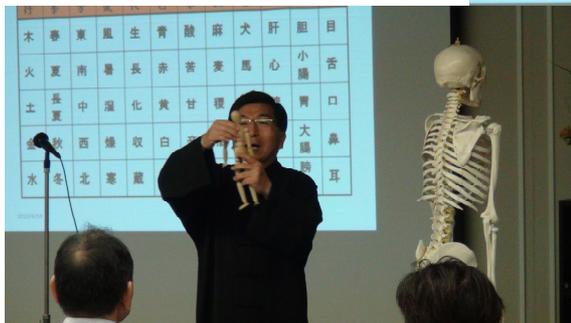
東日本気功協会理事・事務局長・気功指導員、
五行気功法 代表

3. 会場：日本生命八王子 八王子営業所 研修室

4. 日時：平成 24 年 4 月 24 日（18：30～20：00）

5. セミナー内容

- 1) 五行気功法とは
- 2) 春の特徴
- 3) 肝臓について
- 4) 気功とは
- 5) 肩こり、腰痛
- 6) 肩の力を抜く
- 7) 肝気をおろす



6. セミナー内容の概要

- 1) 五行学説を中心にやっている気功健康法である。五行表はすべてのものを5つに分けている。五行のほうが陰陽学説より分かり易い。
- 2) 春は木のグループである。春になると東から風が吹いて植物が芽吹く。色は青、酸味の食べ物が身体に良い。穀類なら麻、肉は犬、そして肝臓、胆のう、目が傷んでくる。
- 3) 肝臓は体の中で一番大きく忍耐強いから肝臓が痛くなったときはかなり悪いということ。肝臓を生き生きさせるには体をひねることが大事。ひねることで肝臓に良い刺激を与える。日常生活では腰をひねることがほとんどない。
大酒を飲むことより肝臓に悪いことは便秘である。肝臓は解毒作用があるのでアルコールを水に変える働きをしている。しかし便秘になると大腸に便が溜まって毒素が出るので解毒するために肝臓はフル活動するので便秘も肝臓に悪い。ひねることで肝臓、大腸、小腸が活発になる。
- 4) 気功をちゃんとやっていると血糖値が高かった人も基準値の範囲に治まるようになる。気功は魔法ではなく積み重ねによって効果が出てくるもの。気功は中国古来の健康法である。
- 5) 肩こりのある人は肩甲骨がちゃんと動いていない。肩甲骨がちゃんと前後左右に動くと良い。
腰痛の場合は腰椎に力が加わってしまっている。腰椎の周りの筋肉が固まって動かなくなってしまうから痛くなる。背骨が前後に動くかどうか腰痛の場合はとても大事。現代人は腰の筋肉が硬くなって、紙のように薄くぺらぺらになってしまっている。
膝は使い方がきちんとわかっていないとだめ。現代人は膝から歩いて膝で止まっている。筋肉が衰えてくると膝関節に負担がかかってしまう。日本人は膝とつま先でバランスをとっている。重心が前になって首、肩、腰を痛め、前のめりの姿勢になって杖が必要になってしまう。気功体という首長くあごを引く姿勢でいると頭が肩、腰、かかとの上に来て支えられる。負担がかからなくなるので肩こりにも腰痛にも良い。
- 6) 肩の力を抜くというのは肩甲骨を緩めるということ。特に肩甲骨を下げる。例えば、野球のバッターが緊張して肩に力が入っているとき、肘を下げると肩甲骨も下がる。この状態の方が気が身体に回って強い状態になる。
- 7) 気功で言う肝臓の気は悪い気である。かーっとなる気が肝気である。すごくあがりやすいが降ろせない。その時両掌を下に向けて頭の上からすーっと降ろしていくとストレスが取れる。重たいものがどンドン下がっていくイメージでゆっくり降ろす。

7. 参加者の声

- ◇ 日頃から腰痛に悩んでおり、今日のお話を聞いてよかったです。また、実際に体を動かすことで楽しい時間を過ごすことができました。
- ◇ 体をやさしくいたわる講義で、とても楽になりました。是非継続したいと思いました。