开始连载！—刘女士的“一回一个要领”养生气功—①

連載開始！劉 超 さんのワンポイント養 生 気功-①

从这一期起，我们就给大家介绍刘超女士在（http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/ypkohama/）这一网站上公开的几种简单的养生气功。这几种气功虽然可以按照做操的要领去做，但还是请大家把调心・调息・调身三要素放在心上，充分地吸气・呼气，这样才能取得效果。

刘超女士出身于北京，专攻养身气功。１９８８年来到日本以后便致力于养身气功的普及与推广，１９９４年进入东京电机大学院人体科学研究室，一心钻研气功，并于２００３年获得工学博士称号。

另，以下内容均载自上述网站（ 解说图由本中心绘制 ）

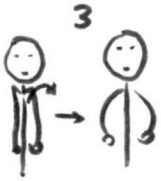
●缓解肩凝重的气功

①　直立、将两腿岔开、与双肩平行；放松身体、做到平心静气。

②　朝前转动双肩。耸肩时吸气、当肩膀到达最高点时竦缩颈部；肩膀开始下落时，放松颈部、呼气。这套动作连续进行八次。

③　与②相反，朝后转动双肩。呼气、吸气及竦缩颈部的要领，与②相同。这套动作反复进行八次。

④　曲肘、轻轻握拳、双拳举至肩膀前侧。



⑤　边吸气边抬双肩、当双肩到达最高点时竦缩颈部；边呼气边放松双肩及颈部、恢复原位。接着边吸气边让脑袋歪向右侧以抻拉颈部肌肉、然后边呼气边让脑袋恢复原位；接下来边吸气边让脑袋歪向左侧以抻拉颈部肌肉、然后边呼气边让脑袋恢复原位。这套动作连续进行八次。

今号から、劉 超 さんがウェブサイト(http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/)で公開されている簡単な養 生 気功をいくつかご紹 介していきます。体 操がてら気軽にやれるものですが、やはり調 心・調 息・調 身を意識してゆったりとした呼 吸 でやった方が効果が出ますので、心 がけて下さい。

劉 超 さんは北京 出 身。養 生 気功を学び、1988年の来日以来、養 生 気功の普 及 に努める一方、1994年より東 京 電機大学大学院人体科学研 究 室において気や気功について研 究 中 で、2003年には工学博士号を取得されています。

なお、以下の内容は、同サイトから転載させていただいております(イラストは当センターで作成)。

●肩凝りのための気功

①足を肩幅と同じ広さに開いて立ち、身体の緊 張 を緩めてリラックスし、心 を落ち着けます。

②肩を後ろから前に回します。肩を上げるときに息を吸い、肩が頂 点に来たら首をすくめるようにし、頂 点を過ぎたら首の 力 を抜いて息を吐きます。この動作を８回繰り返します。

③②と反対に、肩を前から後ろに回します。呼 吸 と首をすくめる要 領 は②と同 様です。この動作を８回繰り返します。

④肘を曲げ、軽く 拳 を握って肩の脇に構えます。

⑤息を吸いながら両 肩を持ち上げ、肩の 頂 点では首をすくめ、息を吐きながら肩と首の 力 を抜き、元に戻ります。次に息を吸いながら首を右に倒して首 筋を伸ばし、息を吐きながら首を戻します。引き続き、息を吸いながら首を 左 に倒して首 筋を伸ばし、息を吐きながら首を戻します。この動作を８回繰り返します。