

连载 刘女士的“一回一个要领”养生气功 ③

刘超女士的“一回一个要领”养生气功连载之三！这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，充分地吸气和呼气。

※以下内容载自在日本从事气功实践与研究的工学博士·刘超女士开设的（<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>）网站

●消除眼睛疲劳的气功

- ① 轻松地坐在椅子上，进行数次深呼吸。让身体的紧张状态得以放松，做到平心静气。
- ② 用两只大拇指轻轻按压左右太阳穴。
- ③ 将大拇指按压在太阳穴上，并弯曲食指、让食指关节顶在大眼角上。
- ④ 一边吸气，一边让弯曲的食指关节从大眼角开始、沿着眉毛揉擦般地按摩到外眼角；接下来，一边呼气，一边沿着眼睛下面的眼窝再揉擦般地按摩到外眼角。在有疼痛或快感的部位使动作停下来并做指压，效果会比较好。这套动作连续进行八次。
- ⑤ 将右手大拇指和食指放于大眼角上方，轻轻地捏掐鼻梁。
- ⑥ 用右手大拇指和食指画对称圆形般地、慢慢儿按摩大眼角。在有疼痛或快感的部位使动作停下来并做指压，效果会比较好。这套动作连续进行八次。
- ⑦ 换成左手。
- ⑧ 与第⑥个步骤的要领相同，按摩八次大眼角。



連載 劉さんのワンポイント養生気功 ③

劉超さんのワンポイント養生気功の連載 第3回です！体操がてら気軽にやれるものですが、調心・調息・調身を意識してゆったりとした呼吸でやるよう心がけましょう。

※日本で気功を実践・研究されている工学博士・劉超さんの以下のサイトから転載させていただいています。（<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>）

●目の疲れを癒す気功

- ① 椅子に楽に腰掛けて、数回深呼吸します。体の緊張を緩め、リラックスして心を落ち着けます。
- ② 両手の親指をこめかみに軽く押し当てます。
- ③ 親指をこめかみに当てたまま、曲げた人さし指の関節を目頭に当てます。
- ④ 息を吸いながら、人さし指の関節で目頭から眉毛に沿って目尻へ、次に、息を吐きながら、目の下の窪みに沿って目頭から目尻へ擦るようにマッサージします。痛みを感じたり快感のあるところで動きを止めて、指圧するようにすると効果があります。この動作を8回繰り返します。
- ⑤ 右手の親指と人さし指を目頭の上に当て、鼻筋を軽くつまむようにします。
- ⑥ 親指と人さし指で対称の円を描くように、目頭をゆっくりマッサージします。痛みや快感のあるところで動きを止めて軽く指圧するようにすると効果的です。この動作を8回繰り返します。
- ⑦ 左の手に変えます。
- ⑧ ステップ6の時と同じ要領で目頭のマッサージを8回行います。