

連載 刘女士的“一回一个要领”养生气功 ②

刘超女士的“一回一个要领”养生气功连载之二!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·刘超女士的

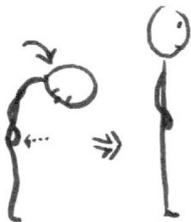
(http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/ypkohama/) 这一网站上的内容

●缓解腰部疲劳的气功

① 直立、将两腿岔开,与双肩平行,两手交叉在小腹前。放松身体、做到平心静气。



② 一边呼气双手一边按压小腹,低头、使脊背弯曲。当腹部



收缩到极限时,紧缩肛门,之后边吸气边恢复原来的姿势,并放松身体。这套动作连续进行八次。

③ 将上体向前弯曲。

④ 边吸气边缓慢地转动上体,当上体达到最高点时,一边呼气一边转动一周回到前屈姿势,呼吸一次。之后朝相反方向转动上体。在做这套动作的时候,如果感到疼痛及快感时,就在那个时点处停下来,稍等片刻之后再继续做,便会见效。这套动作左右各进行四次。



連載 劉超さんのワンポイント 養生气功 ②

劉超さんのワンポイント養生气功の連載第2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きます。

http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/

●腰の疲れを癒す気功

① 両足を肩幅程度に広げて立ち、両手を下腹の前で重ねます。体の緊張を緩めてリラックスし、心を落ち着けます。

② 息を吐きながら両手で下腹を押し、頭を下げて背中をまるめます。腹の凹みが極限に達するところでは肛門を縮めます。息を吸いながら元の姿勢に戻り、体の緊張を解きます。この動作を8回繰り返します。

③ 体を前に倒します。

④ 息を吸いながら、上体をゆっくり回転させ、頂点で息を吐きながら元に戻ります。一回転したら前屈の姿勢でひと呼吸し、今度は反対の方向に上体を回転させます。

この動作中に痛みや快感を感じるところで一旦動きを止め、間を置いてから再開すると効果的です。この動作を左右4回づつ行います。