

## 連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ④

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

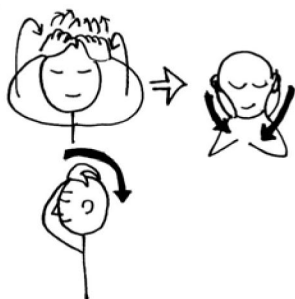
### ●缓解头部疲劳的气功

（因篇幅关系，有关缓解头部疲劳气功的内容，将在这一期和下一期中分两次介绍。大家若是结合下一次所介绍的内容一道练习，效果将会更佳。）

- ①将双脚岔开，与双肩平行，让全身放松。轻轻闭上双眼，宁心静气。感觉到心气已经平和时再进行下一个动作。



- ②让两手手指像梳子般地从额头梳理到后头部，接下来再让大拇指的指头部分从耳后根起、沿着额骨一直揉搓到喉咙处。这个动作连续进行九次以上。



- ③握拳，让成弯曲状的食指关节顺着眉毛刮到太阳穴，之后再刮到后头部。从后头部返回眉毛时吸气。这个动作连续进行九次以上。



## 連載 劉さんのフンポイント養生気功 ④

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/>）

### ●頭の疲れを癒す気功

（誌面の都合により、この方法は今号と次号の2回に分けてご紹介いたします。次号掲載分と通して行うとより効果的です。）

- ①足を肩幅に広げて立ち、全身の緊張を緩めます。目を軽く閉じて心を静めます。心が落ちたら次のステップに進みます。

- ②両手の指を櫛のようにして額から後頭部までを鋤き、次に親指の腹で耳のうしろから顎の骨に沿って喉までをさすりながら戻ります。この動作を9回以上繰り返します。

- ③握った拳の人差し指の関節で眉毛からこめかみを通り後頭部にかけて擦ります。後頭部から眉毛に戻るときに息を吸います。この動作を9回以上繰り返します。

- ④親指をこめかみに当てて、こめかみを指圧します。この動作を9回以上繰り返します。

- ⑤親指で首筋を指圧します。後頭部から首の付け根にかけて場所を移動しながら指圧すると、より効果的です。この動作

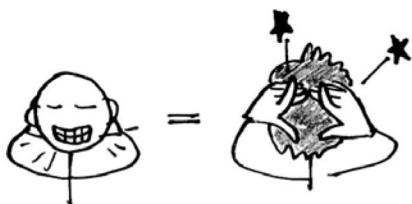
- ④让大拇指停留在太阳穴上，并按压太阳穴。这个动作连续进行九次以上。



- ⑤用大拇指按压脖颈。从后头部到脖根子，一边移动大拇指一边进行按压，效果会更好。这个动作连续进行九次以上。



- ⑥将两手贴在后头部，让上下齿相咬三次，并发出“咔、咔、咔”的声音。这时，让贴在后头部的两手食指，一边压住中指，一边滑行般地磕弹头盖骨下部。这个动作连续进行九次以上。



- ⑦让大拇指和成弯曲状的食指关节揪住耳根附近的部位，并滑行般地将所揪住的耳根拉向双耳外侧。这个动作连续进行九次以上。



- ⑧将食指插入双耳耳洞，往耳洞内反复钻插数次后用力拔出。这个动作连续进行九次以上。



- ⑨先用左手，之后用右手揉搓脖颈九次以上。此时要注意让胳膊肘多少翻向后面，而不要朝里弯。

を9回以上繰り返します。

- ⑥ 両手を後頭部に当てがい、歯を「カチ、カチ、カチ」と音をたてて3回噛みます。

この時、後頭部に当てがった両手の人差し指を中指に押しつけながら滑らせて頭蓋骨の底部をはじくようにします。この動作を9回以上繰り返します。

- ⑦ 親指と曲げた人差し指の関節で耳の付け根付近を掴みながら滑らせて、両耳を外側に引っ張ります。この動作を9回以上繰り返します。

- ⑧ 両耳の穴に人差し指を差し込み、数回こじってから勢い良く抜きます。この動作を9回以上繰り返します。

- ⑨ 最初は左手で9回以上、次に右手で9回以上首の筋を揉みます。この時に、肘は多少うしろ側に反らせるようにして、内側に曲げないように注意しましょう。

