

连载 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ⑤

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（2）

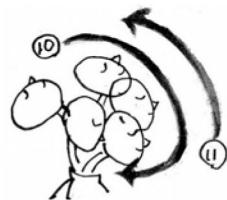
（因篇幅关系，此方法在上一期和这一期中分两次进行介绍，您若是与上期内容进行配套练习的话，效果将会更佳。）

⑨（接前期再载）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。



⑩ 站直，两手插腰。尽可能不转动身体地让下颚从里到外进行圆弧般的屈伸，以活动脖颈。这个动作连续进行九次以上。

⑪ 接下来，让下颚从相反方向、即从外到里进行圆弧般的屈伸，以活动脖颈。这个动作连续进行九次以上。



⑫ 站直，两手插腰。直视前方，然后闭上双眼准备开始。边吸气边左右转动脖颈，直到无法再转动为止。之后睁开双眼，尽可能地想象自己正在眺望远处无尽的风景，同时慢慢儿呼气；呼完气后，再次闭上双眼，边吸气边朝与刚才相反的方向转动脖颈，同样是睁开双眼后呼气。这个动

連載 劉さんのワンポイント養生気功 ⑤

たいそう き がる ちょう
体操がてら気軽にやれるのですが、調
しん ちようそく ちようしん いしき
心・調息・調身を意識してゆったりとした
こぎゅう こころ 呼吸でやるよう心掛けましょう。

にほん じっせん けんきゅう こうがく
※日本で気功を実践・研究されている工学
はかせ いが さいと てんさい
博士・劉超さんの以下のサイトから転載させ
ていただいている。（<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>）

●頭の疲れを癒す気功（2）

しめん つごう ほうほう ぜんごう こん
（誌面の都合により、この方法は前号と今
ごう かい わ しょうかい
号の2回に分けてご紹介しています。前号
けいさいぶん とお おこな こうかてき
掲載分と通して行うとより効果的です。）

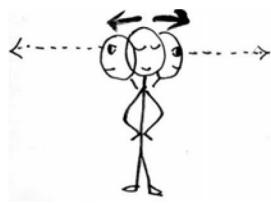
⑨（前号の再掲）最初は左手で9回以上、
じみきて くびすじも かいいじょう
次に右手で9回以上首の筋を揉みます。こ
ときひじたしよう がわそ
の時に、肘は多少うしろ側に反らせるよう
うちがわま ちゅうい
にして、内側に曲げないように注意しまし
ょう。

⑩直立して腰に手を置きます。出来るだけ
しんたい うご あごさき
身体を動かさないようにして、顎の先で
てまえ む えんか
手前から向こう側へ円を描くように首を動
どうさ くかえ
かします。この動作を9回以上繰り返しま
す。

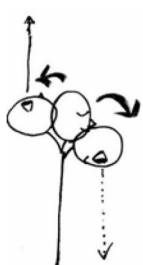
⑪次に、先程とは逆方向に、顎を手前か
ら向こう側へ円を描くように首を動かしま
す。この動作を9回以上繰り返します。

⑫直立して腰に手を置き、正面を向いて眼
と はじ いきす くび
を閉じてから始めます。息を吸いながら首
ひだり みぎ きよくげん まわ
を左（右）に極限まで回したら、眼を開
でき とお なが
けて出来るだけ遠くを眺めるようにイメー
ジしながらゆっくり息を吐きます。息を吐き
あふたた
終えたら再び眼を閉じて息を吸いながら

作连续进行九次以上。



(13) 站直，两手插腰。直视前方，然后闭上双眼准备开始。边吸气边抬头上仰，感觉无法再仰头时睁开双眼，想象自己正在眺望蓝天的尽头，同时慢慢儿呼气；呼完气后，再次闭上双眼，边吸气边低头，感觉无法再下低时睁开双眼，向地底呼气。这个动作连续进行九次以上。



(14) 尽可能不带动身体地慢慢儿转动脖颈。在有疼痛或快感感觉的地方停下来，稍作停顿之后再继续转动。这个动作连续进行九次以上。

(15) 尽可能不带动身体地慢慢儿朝与刚才相反的方向转动脖颈。在有疼痛或快感感觉的地方停下来，稍作停顿之后再继续转动。这个动作连续进行九次以上。



(16) 让两手手指梳子般地从天庭梳刮到后头部，接下来从耳后跟开始、让大拇指的指头部分顺着额骨滑行般地摩挲到喉咙，然后返回原处重新开始。这个动作连续进行九次以上。



反対の方向に首を回し、同様に眼を開けてから息を吐きます。この動作を9回以上繰り返します。

(13) 直立して腰に手を置き、正面を向いて眼を閉じてから始めます。息を吸いながら顔を上に向け、極限まで達したら眼を開けて天空のかなたを眺めるようにイメージながらゆっくり息を吐きます。息を吐き終えたら再び眼を閉じ、息を吸いながら顔を下に向かって、極限に達したら眼を開けて地の底に向けて息を吐きます。この動作を9回以上繰り返します。

(14) 出来るだけ上体を動かさないようにして、ゆっくり首を回します。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間を置いてから再開します。この動作を9回以上繰り返します。

(15) 出来るだけ上体を動かさないようにして、ゆっくり首を回します。回転方向は先程と逆廻りです。動作の最中で痛みや快感を感じるところがあったら、そのまましばらく停止し、少し間を置いてから再開します。この動作を9回以上繰り返します。

(16) 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頸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。