

連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ⑥

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一边从事实践活动一边进行气功研究的工学博士・刘超女士开设的

(<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>) 网站

●整骨伸筋功(1)

我们在这一期里给大家介绍一下养生气功中能帮助您调节、恢复神气的“整骨伸筋功”。此功由准备、头部 1～7、脖子 1～8、躯干 1～2、全身 1～3、腰部 1～2、收功 1～2 共计 25 套动作组成。其中从准备至脖子 8 为止的动作，与我们在第 21、22 期里所介绍的“缓解头部疲劳的气功(1)、(2)”里的一个动作除外(22 号中第 16 套动作，在第 9 和第 10 套动作之间进行)完全相同。

本期介绍的是躯体与全身的共计 5 套动作，剩下的四套将登载在下一期里。

① 双手叉腰，慢慢地转动腰部。转动中如果感觉到疼痛和快感，就停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。



② 朝与刚才相反的方向转动腰部。转动中如果感觉到疼痛和快感，就停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。

③ 将中指和食指并拢后前伸，并轻轻地攥住其它手指。边吸气边扭转身体，直到无法

連載 劉さんのワンポイント養生气功 ⑥

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。

※日本で気功を実践しながら気功の科学的研究を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/)

●整骨伸筋功(1)

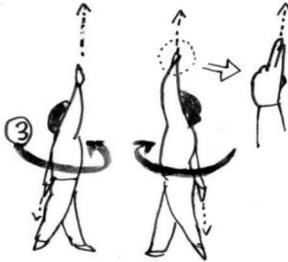
今号は養生气功の中の全身をリフレッシュさせるための「整骨伸筋功」をご紹介します。この気功は、準備、頭部 1～7、首 1～8、胴体 1～2、全身 1～3、脚部 1～2、収功 1～2 までの 25 の動作を通して行いますが、このうち最初から首 8 までの動作は、21 号、22 号で紹介した「頭の疲れを癒す気功(1)(2)」と 1 箇所を除き(22 号中の 16 の動作は、9 と 10 の間で行います)全て同じです。

胴体と全身の合わせて 5 つの動作を今号で、また、残りの 4 つの動作を次号でご紹介します。

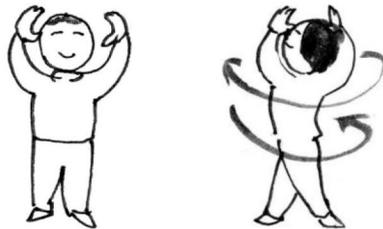
① 腰に手を当てて、ゆっくり腰を回します。動作の最中で痛みや快感を感じるころがあったら、そのまましばらく停止し、少し間をおいてから再開します。この動作を 9 回以上繰り返します。

② 腰を先ほどとは逆方向に回します。動作の最中で痛みや快感を感じるころがあ

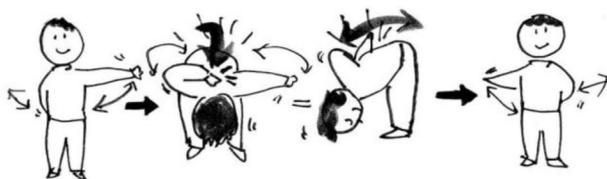
再扭转下去的地方为止,然后让并拢的中指和食指指向天际;让其它手指指向地心,一边想象自己体内的邪气正顺着手指排向外界,一边呼气;然后边吸气边朝相反方向转动身体。这个动作反复进行九次以上。



④ 并拢左右手的四根手指,让虎口大张,使食指与大拇指之间成圆弧状,想象夜空中的圆月,并抬起双手在自己眼前比出那轮圆月。接下来边吸气边扭转上半身,直到无法再扭转下去的地方为止,之后想象自己正在眺望远处天空中的明月、呼气,然后再次一边吸气一边朝相反方向转动上身。这个动作反复进行九次以上。



⑤ 让身体一边直立并做前屈的动作,一边用手背敲打从腰部到头部的脊梁骨部分。接下来一边抬起上半身一边用手背敲打与刚才相反的、从头部到腰部的脊梁骨部分,并让身体回到原来的姿势。这个动作反复进行九次以上。



ったら、そのまましばらく停止し、少し間をおいてから再開します。この動作を9回以上繰り返します。

③ 中指と人差し指を揃えて伸ばし、他の指は軽く握ります。息を吸いながら身体をひねり、ひねれるところまでひねったら上の手は天を指し、下の手は地の底を指し示し、体内の邪気が指先から排出される様子をイメージしながら息を吐き、息を吸いながら反対側へひねります。この動作を9回以上繰り返します。

④ 左右の手はそれぞれ4本の指を揃え親指を広げて、人差し指と親指で弧を作り、満月をイメージして、顔の前に月が浮かんでいるように掲げます。

次に上半身を息を吸いながらひねれるところまでひねり、続いて満月を遠くの空に見るようにイメージして息を吐き、再び息を吸いながら反対側へひねります。この動作を9回以上繰り返します。

⑤ 直立から前屈の動作をしながら、手の甲で腰から首までを背骨に沿ってたたきます。

次に上体を起こしながら逆に首から腰へとたたき、元の姿勢に戻ります。この動作を9回以上繰り返します。

