

連載 刘女士的“一回一个要领”养生气功 ⑦

在这一期里，我们给大家介绍养生气功中有助于让身体恢复疲劳的“整骨伸筋功”的最后一个部分，即脚部和收功四个动作。作这些动作时，敬请参考第21期到第23期里所登载的内容。

※ 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(2)

① 将双手置于两膝之上，慢慢地向里转动双膝。转动中如果感觉到疼痛或快感，就暂时停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。



② 将双手置于两膝之上，慢慢地向外转动双膝。转动中如果感觉到疼痛或快感，就暂时停止动作，稍作停顿后再继续下去。这个动作反复进行九次以上。



③ 放松心情，然后像要缠住自己身体般地甩动双臂，同时用绕到前面的手捶打自身的阴部、大腿根、腰部、侧腹、胸、肩及脖颈；接下来按照与刚才相反的顺序一边捶打上述部位一边放下手来。此时绕到身后的手，分别捶打与上述部位相对应的位置。这个动作反复进行九次以上。

連載 劉さんのワンポイント養生気功 ⑦

今号は養生気功の中の全身をリフレッシュさせるための「整骨伸筋功」の最後の部分である脚部と收功の4つの動作をご紹介します。この動作の前の部分は21号から23号までを参照してください。

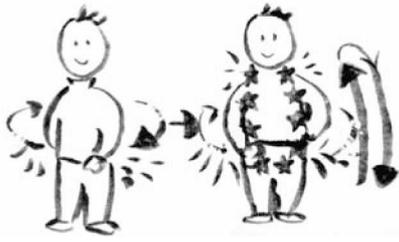
※日本で気功を実践しながら気功の科学的けんきゅうをされている工学博士・劉超さんの以下のサイトから転載させていただいています。(<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/>)

●整骨伸筋功(2)

① 両膝に手を当てて、膝をゆっくり内回りに回します。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。

② 両膝に手を当てて、膝をゆっくり外周りに回します。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。

③ 気分をリラックスさせて両手を体に巻き付けるように振りながら、正面の手で陰部、足の付け根、腰、脇腹、胸、肩、首をたたき、続けて逆の順にたたきながら降りてきます。このとき後ろ側の手で、それぞれの対称位置をたたきます。この動作を9回以上繰り返します。



④ 站直，两手交叉并置于腹部之上，让心境平静下来之后再开始做动作。大幅度地向左右两侧张开双手，之后在头顶上让十指相合、并向上伸展（此时踮起脚尖）。接下来顺着脸部、胸部收回双手，当双手回到肚子前边儿时，轻轻分开十指、并恢复原先的姿势。（在这个过程中让脚跟回到地面，之后往上翘一次脚趾）想象自己的双手伸到最高点时，体内的病邪之气统统都被吐到体外；从最高点往下回收双手时，从上天将世间万物精灵之气吸收到体内。这个动作反复进行九次以上。



④ 直立して両手を腹部に重ね、心を静めてから始めます。両手を左右に大きく開き頭の上で5本の指先を合わせ、伸び上げります（このとき爪先立ちになる）。次に、手をそのまま顔、胸へと降ろし腹部前に来たら軽く開いて元の姿勢に戻ります。（この間に足の踵を降ろして、爪先を一度持ち上げる）手が頂点に達したとき体内の邪気を外に吐き出し、頂点から下に降ろすときには天からの精気を体内に取り込むようにイメージします。この動作を9回以上繰り返します。