

別 表 一 (本件書籍と本件指導手引き書との比較)

	本件指導手引き書	本件書籍
1	(5 頁) 《白黒瞑想法》 図Bを用います。 碁盤の目のようなこの図形ですが、一見されたとき白と黒どちらが強く目のの中に入ってきたでしょうか。一般的にいて、健康な人、体調の良い人ほど白を強くとらえるようです。エネルギー不足のときほど黒が強く目に飛び込んできます。 白いますの一つを選んで凝視します。しばらく続けると、白い部分全体が浮き上がってきますから、心の中を真っ白にして、見ることに集中します。 徐々に凝視するのをやめて、ばくぜんと全体を眺めるようにします。 かるく目を閉じてゆったりした呼吸をしながら、ぼんやり眺めますが、心の中に雑念が浮かんだら、再び見ることに集中します。	(1 1 2 頁) [四] 白黒瞑想法 巻頭頁の図、Bを用います。基盤の目のようなこの図形ですが、一見されたとき、白と黒どちらが強く目のなかに入ってきたでしょうか。一般的にいて、健康な人、体調のよい人ほど白を強くとらえるようです。エネルギー不足のときほど、黒が強く目に飛び込んできます。それでは、白いますのひとつを選んで、凝視してみましょう。しばらく続けると、白い部分全体が浮き上がってきますから、心のなかを真っ白にして、みることに集中します。 徐々に凝視するのをやめて、ばくぜんと全体を眺めるようにします。かるく目を閉じてゆったりした呼吸をしながら、ぼんやり眺めますが、心の中に雑念が浮かんだら、再びみることに集中します。
2	(7 頁) 《やすらぎ瞑想法》 図Cを用います。 肝臓の悪い人、弱っている人、疲れている人のための瞑想法です。 まん中の白い部分を凝視します。しばらくすると、図形が遠近感をともなって立体的になってきますから、ゆったりした気持ちで見続けます。 この瞑想法では特に気持ちをゆったりさせることが必要です。	(1 1 2 頁) [五] やすらぎ瞑想法 巻頭頁の図、Cを用います。肝臓の悪い人、弱っている人、疲れている人のための瞑想法です。 まんなかの白い部分を凝視します。しばらくすると、図形が遠近感をともなって立体的になってきますから、ゆったりした気分でみ続けます。この瞑想法では、特に気持ちをゆったりさせることが必要です。
3	(1 0 頁)	(1 0 1 頁)

	①緊張がわかったら、リラックスもわかるトレーニング 完全にリラックスするためには、まず緊張した状態を作り、これを実感してみましょう。 人は各々の動きの癖から、力の入りやすい部分が限定されてきます。ある人は肩だったり、ある人は腰だったりするのですが、特定の部分に緊張状態が続くと、これがコリとなってあらわれます。それが、血行障害となったり、他の臓器を圧迫したりして、健康を損なっていくのですが、この緊張状態をまず自覚してみてください。 身体が固くなった状態を全身で作ってみるのです。手を握りしめ、歯をくいしばり、全身に力を入れれば、簡単にできるはずです。これが身体の緊張状態です。できれば、呼吸も一瞬止めてみましょう。	① 緊張がわかったら、リラックスもわかるトレーニング 完全にリラックスするためには、まず緊張した状態をつくり、これを実感してみます。身体は各々の動きの癖から、力の入りやすい部分が限定されてきます。ある人は肩だったり、ある人は腰だったりするのですが、この緊張状態が続くと、これがコリとなって現れます。さらには、血行障害となったり、他の臓器を圧迫したりして、健康をそこなっていくます。まず、この緊張状態の極致のコリを、はっきりと自覚してみましょう。 手で触ってみて、固くなっている部分を確かめます。次に、この身体が固くなった状態を全身でつくってみるのです。手を握りしめ、歯をくいしばり、全身に力を入れれば簡単にできることでしょう。呼吸も、一瞬止めてみましょう。
4	(10頁) ②重さを感じないことが、リラックスとわかるトレーニング さて、①の緊張状態を5秒位保ったら、一気に力を抜いていきます。口からフッと息を吐き出しながら行うとうまく脱力できます。この状態が筋肉の緊張が取れた状態ですから、よく覚えておいてください。すでにコリとなってしまう部分は、まだ固いままでしょうが、今、身体に力が入っていないのは明確です。 それでは、この状態を保ちながら、腕を持ち上げて大木を抱えるポーズを取ってみてください。これは、站とう功のポーズですが、腕の重さを感じないことがポイントです。完全に筋肉の緊張を取った状態でなら、これはたや	(101頁) ② 重さを感じないことが、リラックスとわかるトレーニング ①の緊張状態を5秒位保ったら、一気に力を抜いていきます。口からフッと息を吐き出しながら行うと、うまく脱力できると思います。この状態が筋肉の緊張がとれた状態ですから、よく覚えておいてください。すでにコリとなってしまう部分は、まだ固いままでしょうが、今、身体に力が入っていないのは明確です。 それでは、この状態を保ちながら、腕を持ち上げて大木をかかえるポーズをとってみてください。これは、站とう功のポーズですが、腕の重さを感じないことがポイントです。完全に筋肉の緊張をとった状態でなら、これはた

	すくできるものです。腕に限らず、全身の重さを感じなくなるまで、筋肉の緊張を取っていくようにします。 次に顔の緊張を取り除いていきましょう。顔は意識しないうちに、思いのほか緊張しやすい部分です。鏡を見るとよくわかるのですが、例えば、眉間に深い縦じわがきざまれている方などは、この部分に常時緊張のあったことを物語っています。 顔の緊張を抜くというと、顔に締まりのない、口なども半開きのだらしない顔を連想なさる方もいらっしゃるかもしれませんが、そうではなく、あくまで余分な緊張を取るることなのです。 まず、眉間の部分、印堂というツボのある部分ですが、かるくマッサージをします。この時、意識もいっしょに緩めていくことが肝心です。 次に、眉間から全体にリラックスが広がっていくイメージを持ちます。口元の緊張がうまく取れると、とても和やかな顔つきになります。実際に鏡で確かめてみましょう。 力が抜けてしまうのではなく、意識でコントロールしながら力を抜いていくのです。ここは大切なところですから、よく覚えておいてください。	やすくできるものです。腕に限らず、全身の重さを感じなくなるまで、筋肉の緊張をとっていくようにします。 次に、顔の緊張を取り除いていきましょう。顔は意識しないうちに、思いのほか緊張しやすい部分です。鏡を見るとよくわかるのですが、たとえば、眉間に深い縦じわがきざまれている人などは、この部分に、常時、緊張のあったことを物語っています。 顔の緊張を抜くというと、顔に締まりのない、口なども半開きのだらしない顔を連想なさる人もいらっしゃるかもしれませんが、そうではないのです。あくまで余分な緊張を取るのです。まず、眉間の部分、印堂というツボのある部分ですが、かるくマッサージをします。この時、意識もいっしょに緩めていくことが肝心です。 次に、眉間から全体にリラックスが広がっていくイメージ、を持ちます。口元の緊張がうまく取れると、とても和やかな顔つきになります。実際に鏡で確かめてみましょう。力が抜けてしまうのではなく、意識でコントロールしながら力を抜いていくのです。このところは、大切なところですから、よく覚えておいてください。
5	(11頁) ③身体のリラックスとともに、心もリラックスさせるトレーニング 身体をいくらリラックスさせても、心のどこかにつまりがあっては、本当のリラックスは得られません。心配事や怒りなど、さまざまな感情が心の中にはうっ積していますが、これを取り除いて、深いリラックスを得るためのトレーニングです。	(103頁) ③ 身体のリラックスとともに、心もリラックスさせるトレーニング 身体をいくらリラックスさせても、心のどこかにつまりがあっては、本当のリラックスは得られません。心配ごとや怒りなど、さまざまな感情が心の中にはうっ積していますが、これを取り除いて、深いリラックスを得るためのトレーニングです。

	まず、心の中を内視して、自分の今ある状態をよく認識することです。次にこの感情の塊をイメージの中で溶かしていきます。これは自分でイメージしやすい方法でされたらいいと思いますが、例えば、感情をまとめて氷のかたまりにした上、ここに熱いお湯をかけていくのです。イメージの中で氷が溶けていくたびに、雑念も一緒に流れていきます。何もなくなった心の中には、静かな湖面か満月を入れてみてください。静功中、雑念が浮かぶたびに、この映像にかえっていく練習をすれば、やがて、雑念も浮かばず、深い瞑想状態を保つことができるようになります。	まず、心のなかを内視して、自分の今、ある状態をよく認識することです。次に、この感情のかたまりをイメージのなかで溶かしていくのです。これは、自分でイメージしやすい方法でされたらいいと思いますが。 たとえば、感情をまとめて氷のかたまりにしたうえ、ここに熱いお湯をかけていくのです。イメージのなかで氷が溶けていくたびに、雑念も一緒に流れていきます。何もなくなった心のなかには、静かな湖面か満月を入れてみてください。静功中、雑念が浮かぶたびに、この映像にかえっていく練習をすれば、やがて、雑念も浮かばず、深い瞑想状態を保つことができるようになります。
6	(12頁) 〈エクササイズ3〉 スワイショウ ①足を肩幅に開いて、背筋を伸ばして立ちます。 両方の足は平行に向き合うようにします。 ②腕を前後に振ります。 まず最初に腕を背中方向に引っ張り上げ、前に振り降ろします。 ③そのまま、腕の重さと反動だけで前後に振子運動を続けます。 決して力で振らないようにします。 ④上手に力が抜けてくると、腕に重い感じが出てきたり、腕の感覚がなくなってきたりします。 ⑤意識を振ることだけに集中させ、頭をからっぽにしていきます。 ⑥少なくとも10分間リズムを変えないで、振り続けます。 ⑦ゆっくりと止まります。	(84頁) ①足を肩幅に開いて、背筋を伸ばして立ちます。 両方の足は、平行に向き合うようにします。 ③腕を前後に振ります。まず最初、腕を背中方向に引っ張り上げ、前に振りおろします。 ④そのまま、腕の重さと反動だけで前後に振子運動を続けます。決して力で振らないようにします。 ⑤上手に力が抜けてくると、腕が重い感じが出てきたり、腕の感覚がなくなってきたりします。 ⑥意識を、振ることだけに集中させ、頭をからっぽにしていきます。 ⑦少なくとも十分間リズムを変えないで、振り続けます。 ⑧ゆっくりと止まります。
7	(14頁)	(110頁)

	《站とう功》 足を肩幅に開いて、リラックスして立ちます。足はお互いが平行になるようにした方が、気が漏れず、安定した重心バランスで立つことができます。背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、丹田に意識を集中させます。 「上虚下実」の状態を作ることが、気功の目的のひとつ。膝を少し緩め、かるく目を閉じて、吐く息とともに上半身の力を抜いていきます。 腕を回し、大木を抱え込むようにして、ゆったりとした気持ちで立ちます。完全にリラックスできると、気の流れを感じるようになると同時に、いくらでも長く立っていることができるようになります。最初は、長く立つのがつらくなったりするかもしれませんが、これは、身体のどこかに余分な力が入っているからで、功法を続けるうちに、上手に抜けるようになってきます。そうなれば、立てば立つほど気が巡り、気持ち良くなってきます。	[二] 站とう功 足を肩幅に開いて、リラックスして立ちます。足はお互いが平行になるようにしたほうが、気が漏れず、安定した重心バランスで立つことができます。背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、丹田に意識を集中させます。「上虚下実」の状態をつくることが、気功の目的のひとつでもあるのですが、ひざを少し緩め、かるく目を閉じて、吐く息とともに上半身の力を抜いています。 腕を回し、大木を抱え込むようにして、ゆったりとした気持ちで立ちます。完全にリラックスできると、気のながれを感じるようになると同時に、いくらでも長く立っていることができるようになります。最初は、長く立つのが辛くなったりするかもしれませんが、これは、身体のどこかに余分な力がはいっているからで、功法を続けるうちに、じょうずに抜けるようになってきます。そうなれば、立てば立つほど気がめぐり、気持ちよくなってきます。
8	(16頁) 《丹田長式呼吸法》によるトレーニング 気の集まるポイントとしての丹田はおへその下約5センチ、さらに内側へ約5センチのところにあります。ここに意識をかけながら呼吸を行います。両手の労宮を重ね合わせて丹田と2つの労宮が一直線に重なるようにします。男性は左手を下に、女性は右手を下にして重ねます。 口から息を吐きながら、下腹をへこませていきます。決して一度に吐ききらず、できるだけ細く長く息を吐きます。 みぞおちから下腹の部分が腹圧によ	(104頁) ⑤ 《丹田長式呼吸法》によるトレーニング 気の集まるポイントとしての丹田は、おへその下一寸半、つまり約3.5センチ、さらに内側へ約1.5センチのところにあります。ここに意識をかけながら呼吸を行うわけですが、両手の労宮を重ね合わせて、丹田とふたつの労宮が一直線に重なるようにします。 男性は左手を下に、女性は右手を下にして重ねます。口から息を吐きながら、下腹をへこませていきます。決していっぺんに吐ききらず、できるだけ細く長く吐くようにします。

	ってグッと引っ込みます。 身体中の邪気を抜くつもりで行うとうまくできます。 吐ききったら、次に鼻から新鮮な空気を取り入れていきますが、吐気の3分の1位の時間で行います。	みぞおちから下腹にかけて、グッとひっこませて、復圧がかかっている状態をつくります。体中の邪気を抜くつもりで行うとうまくできます。吐ききったら、次に鼻から新鮮な空気を取り入れていきますが、吐気の3分の1くらいの時間で行います。
9	(17頁) 《吸吸吐吐呼吸法》によるトレーニング 鼻から息を吸い込んでいきますが、吸い込む限界まできたら、一瞬息を止めて、あと一息、力を入れて吸い込みます。 息を吐くときも同様に吐ききったところで、もう一息、力を入れて吐ききります。 気功における呼吸法は、意識の調整に大きく関与しているほか、体内臓器の調整といった役割もあります。これは、いわば、お風呂と同じと考えていただければわかりやすいのですが、新鮮な酸素を効率よく全身に送り込むことによって、臓器を洗い、活性化する意味を持ちます。身体は表面だけでなく、内部も洗うことによって、新陳代謝が良くなり、機能も活性化されます。	(105頁) ⑥ 《呼吸吐吐呼吸法》によるトレーニング 鼻から息を吸い込んでいきますが、吸い込む限界まできたら一瞬息を止めて、あと一息、力を入れて吸い込みます。息を吐くときも同様に、吐ききったところでもう一息、力を入れて吐ききります。 気功における呼吸法は、意識の調整に大きく関与しているほか、体内臓器の調整といった役割もあります。これは、いわば、お風呂と同じと考えていただければわかりやすいのですが、新鮮な酸素を効率よく全身に送り込むことによって、臓器を洗い、活性化する意味を持ちます。身体は表面だけでなく、内部も洗うことによって、新陳代謝が良くなり、機能も活性化されます。
10	(21頁) ・「3」を描きましょう。 手のひらを合わせて、胸の前で合掌します。 このまま手を頭の上まで上げていきます。 ここから両手を分けて、左右に大きく離していきます。 大きく離したら、再び両手を寄せてきます。 みぞおちのあたりで合わせた手を、	(168頁) ・数字の「3」を描いてみましょう。 ① 手のひらを合わせて、胸の前で合掌します。 ② このまま、手を頭上に上げます。 ③ ここから、両手をわけて、左右対称の動きをしながら、両手を左右に大きく離していきます。 ④ みぞおちの高さでいったん左右の手は近づきますが、ここまでが「3」のうえの丸い部分です。

	再度、膝を曲げながら離していきます。 地面すれすれのところで両手を合わせ、合掌して身体の正中線に沿って上に上がります。 中丹田の前まで戻ります。	⑤ ふたたび、左右に大きく離していきます、「3」の下部分を描きます。 ⑥ 最後は、地面すれすれのところで、両手を合わせます。 ⑦ 合掌して身体の正中線に沿ってうえに上がり、中丹田の前まで戻ります。
11	(23頁) 【無】呼吸法(逆腹式呼吸)と身体の緊張を取ることによって、入静しやすい状態を作ります。 1. 足を肩幅に開いてゆったりした気持ちで立ちます。背筋は伸ばしたまま、上半身はリラックスさせます。膝を少し緩めます。 丹田に両手を重ね合わせます。 2. 唇を丸め少し突き出すようにして、口から息を吐き出します。なるべく細く長く時間をかけて吐くようにします。このときは、腹圧がかかって少しお腹が膨らんだ状態になります。 3. 次に鼻から思いっきり息を吸い込みます。このとき、下腹は引っ込みます。これを逆腹式呼吸といいます。息を吸うとき、肩に力がいりがちですが、体中の力を抜いて、ゆったりした気持ちで行うことが大切です。息を吐くときは、体中の邪気を吐ききるつもりで、また息を吸い込むときは、新鮮な気を身体のすみずみまで行き渡らせるつもりで行います。	(119頁) 【無】呼吸法(逆腹式呼吸)と、身体の緊張を取ることによって、入静しやすい状態をつくります。 〔功法〕 ① 足を肩幅に開いて、ゆったりした気持ちで立ちます。背筋は伸ばしたまま、上半身はリラックスさせます。ひざを少し緩めます。 ② 丹田に両手を重ね合わせるか、あるいは、両手で大木を抱え込むようにします。唇を丸め少し突き出すようにして、口から息を吐き出します。なるべく細く長く時間をかけて吐くようにします。このときは、腹圧がかかって、少しお腹が膨らんだ状態になります。 ③ 次に鼻からおもいっきり息を吸い込みます。このとき、下腹はひっこみます。これを、逆腹式呼吸といいます。 ④ 息を吸うとき、肩に力が入りがちですが、体中の力を抜いて、ゆったりした気持ちで行うことが大切です。 〔イメージ〕 息を吐くときは、体中の邪気を吐ききるつもりで、また、息を吸い込むときは、新鮮な気と空気を身体のすみずみまで行き渡らせるつもりで、行います。
12	(25頁) 【森】身体を自由に動かすことによってツボのつまりを取り除いていきます。	(121頁) 〔森〕身体を自由に動かすことによって、ツボのつまりを取り除いていきます。

	1. 足はどっしりと地面につけて、上半身をリラックスさせて立ちます。 身体中の緊張を取り払って、上半身を左右にゆっくり揺らしていきます。 2. 動きをだんだん大きくしながら、手を上に上げて全身を左右に揺らします。 3. 全身の力を抜いて、自分の一番気持ちのいい動きをします。 枝葉の豊かな大きな木になって、風の動きにつれて揺らいでみます。腕を枝に見立てて、大きく振っていきます。 風の動きにまかせて、左右にゆっくり気持ちよく揺らぎます。 4. ゆっくりもとに戻ります。	[功法] ① 足はどっしりと地面につけて、上半身をリラックスさせて立ちます。 ② 体中の緊張を取り払って、上半身を左右にゆっくり揺らしていきます。 ③ 動きをだんだん大きくしながら、手をうえにあげて、全身を左右に揺らします。 ④ 全身の力を抜いて、自分の一番気持ちのいい動きをします。 [イメージ] 枝葉の豊かな大きな木になって、風の動きにつれて揺らいでみます。腕を枝に見立てて、大きく振っていきます。風の動きにまかせて、左右にゆっくり気持ちよく揺らぎます。
13	(26頁) 【雲】 指先から肩を通して反対の指先まで気を通しながら、体内の左右の循環を作っていきます。 1. 身体も心もフワッとした感じで、胸の前で大木を抱えます。 2. 息を吸いながら、両手を左右にゆっくり開いていきます。できるだけゆっくりと気を感じながら行うのがコツです。手のひらを正面に向けて、両手を肩の高さで真横に伸ばします。力を入れないで、指先までピンとさせるのがポイントです。 3. 左手を斜め前方に上げます。 左手に右手を重ね合わせて、労宮と労宮を反応させます。左手の位置はそのまま、重心は左足の方に移ります。腰も少し落とします。 4. 息を吐きながら、右手を、左腕に沿って肩の線を通り、中丹田の前まで移動させます。 5. それと同時に重心も左足から右足	(123頁) 【雲】 指先から肩をとおって、反対の指先まで気をとおしながら、体内の左右の循環をつくっていきます。 [功法] ① 身体も心もフワッとした感じで、胸の前で大木を抱えるようにします。 ② 息を吸いながら、両手を左右にゆっくり開いていきます。できるだけゆっくりと気を感じながら行うのがコツです。 ③ 手のひらを正面に向けて、両手を肩の高さで真横に伸ばします。力を入れないで、指先までピンとさせるのがポイントです。 ④ 左手を斜め前方に上げます。右手に左手を重ね合わせて、労宮と労宮を反応させます。左手の位置はそのまま、重心は左足の方につします。腰も少し落とします。 ⑤ 息を吐きながら、右手を、左腕に沿って肩の線をとおり、中丹田の前ま

	へと移動させます。人差し指と中指を心持ち伸ばして、弓を引くような優雅な動きをします。 6. 右手を右斜め前方に上げると同時に左手を重ね合わせます。 空に浮かぶ柔らかな雲をイメージして動作します。 手をもう一方の手の指先から移動させるときには、気のルートを作るつもりで行います。	で移動させます。それと同時に、重心も左足から右足へと移動させます。人差し指と中指を心持ち伸ばして、弓を引くような優雅な動きをします。 ⑥ 右手を右斜め前方に上げると同時に、左手を重ね合わせます。左右交互に同様の動きをします。 [イメージ] 空に浮かぶ、柔らかな雲をイメージして動作します。手をもう一方の手の指先から移動させるときには、気のルートをつくるつもりで行います。
14	(28頁) 【海】体内の元気な気を引き出して、自然界の気と交流させていきます。内気と外気の感応によって、気をさらに活性化させます。 1. 胸の前でボールを抱えるようにします。 2. 息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、前に押し出します。 3. 息を吸いながら、両手で気をかき集め身体に引き寄せます。 4. だんだん動きを大きくします。背中を反り返し、また前に突き出し、腰から上は前後にくねらすような、なめらかな動きをします。 5. さらに動きを大きくしながら、腰を軸とした上半身だけの動きから、足を軸とした全身の動きへと変えていきます。このとき、膝はかるく曲げて、なめらかな動きができるようにします。 だんだん波と一体化していき、自由な動きにつなげていきます。 6. 手のひらをゆっくり降ろし、丹田の位置で止めます。 7. 手のひらを下に向け、膝を少し緩めて命門に意識をかけながら、ゆっく	(126頁) 【海】体内の元気な気を引き出して、自然界の気と交流させていきます。内気と外気の感応によって、気をさらに活性化させます。 [功法] ① 胸の前でボールを、抱えるようにします。 ② 息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、前に押し出します。 ③ 息を吸いながら、両手で気をかき集め、身体に引き寄せます。 ④ だんだん動きを大きくします。背中を反り返し、また前に突き出し、腰からうへは前後にくねらすような、なめらかな動きをします。 ⑤ さらに動きを大きくしながら、腰を軸とした上半身だけの動きから、足を軸とした全身の動きへと変えていきます。このとき、ひざはかるく曲げて、なめらかな動きができるようにします。だんだん波と一体化していき、自由な動きにつなげていきます。 ⑥ 手のひらをゆっくりとおろし、丹田の位置で止めます。手の平を下に向け、ひざを少し緩めて命門に意識をかけながら、ゆっくり腰を左右交互に回

	り腰を回します。 躍動感のある波です。最初は静かな波と遊びます。波が押し寄せてくるのを受け止め、また押し返すのですが、次第に波が強くなってきますから、それとともに動きを大きくしていきます。次第に自分と波とが一体化します。最後に、波がおさまって静かになった海面を撫でていきます。	します。 [イメージ] 躍動感のある波です。最初は静かな波と遊びます。波が押し寄せてくるのを受け止め、また押し返すのですが、次第に波が強くなってきますから、それとともに動きを大きくしていきます。次第に自分と波とが一体化します。最後に、波がおさまって静かになった海面を撫でていきます。
15	(30頁) 【地】大地の気を吸い上げるように手のひらを上下させ、かるく膝の屈伸をしていきます。意識は湧泉にかけながら、気を吸い上げていきます。これは、大地との交流がつけられるとともに、体内の縦の循環を作っていきます。 1. 手のひらを下に向けて丹田の前におきます。 2. 息を吐きながら、手を下に降ろしていきます。膝も自然に曲げるようにします。 3. 息を吐きながら、膝を伸ばし、手をもとの位置に戻します。 4. 小さな動きから大きな動きへと移り、最後には小さな動きに戻ります。 足の裏の湧泉から、大地の気を吸い上げます。	(129頁) [地] 大地の気を吸い上げるように手のひらを上下させ、軽くひざの屈伸をしていきます。意識は湧泉にかけながら、気を吸い上げていきます。 これは、大地との交流がつけられるとともに、体内の縦の循環を作っていきます。 [功法] ① 手のひらを下に向けて、丹田の前に置きます。 ② 息を吐きながら、手を下におろしていきます。ひざも自然に曲げるようにします。 ③ 息を吸きながら、ひざを伸ばし、手をもとの位置に戻します。 ④ 小さな動きから大きな動きへとうつり、最後には小さな動きに戻ります。 [イメージ] 足の裏の湧泉から、大地の気を吸い上げます。
16	(32頁) 【空】心も身体も解き放した状態で、両手を息を吸うときに広げ、吐きながら縮めます。これを繰り返しながら、自分と外気との間をつなげていきます。 1. 両手を向い合わせて、手のひらの	(131頁) [空] 心も身体もとき放した状態で、両手を息を吸うときに広げ、吐きながら縮めます。これを繰り返しながら、自分と外気との間をつなげていきます。 [功法]

	間でボールを作ります。 2. 気の間を感じながら、間を広げていきます。 3. 息を吸いながらゆっくり両手を真横まで広げ、息を吐きながらゆっくり閉じます。 大きな気のボールを身体のまわりに作ります。 4. 両手の感覚をだんだん縮めて両手を合わせます。 宇宙と一体化していく自分を感じながら行います。	① 両手を向い合わせて、手のひらの間でボールをつくり作ります。 ② 気の間を感じながら、間を広げていきます。 ③ 息を吸いながら、ゆっくり両手を真横まで広げ、息を吐きながら、ゆっくり閉じます。 ④ 大きな気のボールを、身体の回りにつくり作ります。 ⑤ 両手の感覚を、だんだん縮めて、両手を合わせます。 [イメージ] 宇宙と一体化していく自分を感じながら、行います。
17	(33頁) 【環】 両手を丹田に重ね合わせて、呼吸を調えるとともに気を収めていきます。 1. 上半身をリラックスさせて、ゆったりと立ちます。 2. ゆっくり息を吐きながら、百会から気を入れて、徐々に下に降ろしていきます。 3. 百会から入れた気を、正中線を通り足の裏まで降ろし、湧泉から抜いていきます。 4. 次に、鼻からゆっくり息を吐きながら、丹田に意識をかけます。 5. 丹田が熱くなってくるまで集中して行います。 経絡に沿って気の流れを感じながら、肉体の内面を観ていきます。	(133頁) 【環】 両手を丹田に重ね合わせて、呼吸を整えるとともに、気を収めていきます。 [功法] ① 上半身をリラックスさせて、目を閉じゆったりと立ちます。 ② ゆっくり息を吐きながら、百会から気を入れて、徐々に下におろしていきます。 ③ 百会から入れた気を、正中線をとおり足の裏までおろし、湧泉から抜いていきます。 ④ 次に、鼻からゆっくり息を吐きながら、丹田に意識をかけます。 ⑤ 丹田が熱くなってくるまで、集中して行います。 [イメージ] 経絡に沿って気の流れを感じながら、肉体の内面をみていきます。
18	(34頁) 《無為瞑想法》 完全に身体と心をリラックスさせて、かるく目を閉じて意識を集中させ	(110頁) [1] 無為瞑想法 完全に身体と心をリラックスさせて、かるく眼を閉じて意識を集中させ

	ます。頭の中をからっぽにして、「無」の状態を作ります。 雑念が浮かんだら、次の方法で対処します。 1. 身体 of 1 カ所に意識を集中して、雑念を払っていきます。 2. 頭の中にスクリーンを想定して、ここにある一定の画像を描き出します。雑念が浮かんだら、必ずこのスクリーンの映像に意識を戻します。練習によって、長く「無」の状態を保つことができるようになります。	ます。なるべく頭のなかをからっぽにして、「無」の状態をつくることが重要です。何も考えないことは、とても難しいですから、身体 of 1 カ所に意識を集中して、雑念を払っていきます。 頭のなかにスクリーンを想定して、ここにある一定の画像を描き出すのも効果的です。雑念が浮かんだら、必ずこのスクリーンの映像に意識を戻します。練習を重ねれば、長く「無」の状態を保つことができるようになります。
19	(35 頁) [予備式] ① 全身をかるく揺らします。かかともかるく上げながら、リズムカルに揺ります。 ② リズムを変えないで揺らしながら、腰から上をひねっていきます。 ③ 全身の力を抜いて、全体を揺らします。 ④ 動きをとめて、呼吸を整えます。 ⑤ 指先だけを合わせて合掌して、息を吐きながら指先に力を入れます。息を吸いながら力を抜きます。これを数回繰り返します。 ⑥ 指先をつけたまま、息を吐きながら前に倒します。 息を吸いながらもとに戻し、息を吐きながら手前に倒します。 ⑦ 息を吐きながら、腕を外側にひねります。息を吸いながらもとに戻し、再び息を吐きながら、腕を内側にひねります。これを数回繰り返します。	(79 頁) ① 全身を軽く揺らします。かかとも軽く上げながら、リズムカルに揺ります。 ③ リズムを変えないで揺らしながら、腰からうえをひねっていきます。 ④ 全身の力を抜いて、全体を揺らします。 ⑤ 動きを止めて、呼吸を整えます。指先だけを合わせて合掌して、息を吐きながら指先に力を入れます。 ⑥ 息を吸いながら力を抜きます。これを数回繰り返します。 ⑦ 指先をつけたまま、息を吐きながら前に倒します。息を吸いながらもとに戻し、息をはきながら手前に倒します。 ⑧ 息を吐きながら、腕を外側に捻ります。息を吸いながらもとに戻し、ふたたび息を吐きながら、腕を内側に捻ります。これを数回繰り返します。
20	(40 頁) 〈ステップ 1〉 ① 手のひらを、強く 36 回擦り合わせます。擦り合わせているうちに、手の	(82 頁) [ステップ 1] 手のひらを、強く擦り合わせます。擦り合わせているうちに、手のひらが

ひらが熱くなってきます。 ②擦り終わったら、手のひらの間をほんの少し開けて、ここに意識を集中します。手のひらの間隔は最初1センチ以下から始めます。 ③しばらくの間、手のひらに間に意識を集中します。 そうすると、何らかの感覚が出てきます。 それは、暖かい感じだったり、圧力感だったり、ピリピリする感じだったりするのですが、この感じは人によってさまざまですから、何かを感じ取れたら、それで結構です。 大切なのは、とりあえず、なんらかの感じとしてつかむことです。 ④次にこの手のひらの間隔を変えないで、少しずつ前後に動かします。 あくまで、最初とらえた感じが消えない範囲でゆっくり動かします。 ここでのポイントは手のひらの間に意識を集中することです。 最初のうちは、少しほかのことを考えたりするだけで、この感じは消えてしまいますので、集中力が必要です。 ⑤何度か前後させて気の感じを確かめたら、今度は写真のように丸く回していきます。意識を集中させることによって、気の感覚は、より確かなものになっていきます。 ⑥ここまできたら、気の感覚を消さないで、持続させることができますから、手のひらの間隔を少し広げてみます。一度に広げると、感じが消えてしまうことがありますから、少しずつ、ゆっくり広げていきます。 だんだん大きく広げていきますが、このときも感覚が消えないという確信を持つことです。	熱くなってきます。擦り終わったら、手のひらの間をほんの少し開けて、ここに意識を集中します。手のひらの間隔は、最初1センチ以下から始めます。 しばらくの間、意識を集中します。そうすると、何らかの感覚が、出てきます。それは、暖かい感じだったり、圧力感だったり、ピリピリする感じだったりするのですが、この感じは人によってさまざまですから、何かを感じ取れたら、それで結構です。 次に、この手のひらの間隔を変えないで、少しずつ前後に動かします。あくまで、最初とらえた感じが消えない範囲で、ゆっくり動かします。ここでのポイントは、手のひらの間に意識を集中することです。最初のうちは、少しほかのことを考えたりするだけで、この感じは消えてしまいますので、集中力が必要です。何度か前後させて気の感じを確かめたら、今度は前述した「腕経ルート」の図に示しているように、丸くまわしていきます。意識を集中させることによって、気の感覚は、より確かなものになっていきます。 ここまできたら、気の感覚を消さないで、持続させることができますから、手のひらの間隔を少し広げてみます。いっぺんに広げると、感じが消えてしまうことがありますから、少しずつ、ゆっくり広げていきます。だんだん大きく広げていきますが、このときも感覚が消えない、という確信を持つことです。
--	---

21	(4 2 頁) <ステップ 2> ステップ 1 で気を感じがしっかりつかめたでしょうか。 まだなんとなくあやふやな方はこのステップ 2 でしっかりつかんでください。 ①足を肩幅に開いて、背筋を伸ばして立ちます。 両方の足は平行に向き合うようにします。 ②肩を思いっきり耳の方まで上げて、2、3 秒息を止めます。次の瞬間、口から少し勢いをつけて息を吐きながら肩をストンと落とします。これを 5、6 回繰り返して、完全に肩の力を抜いていきます。 ③腕を前後に振ります。 まず最初腕を背中方向に引っ張り上げ、前に振り降ろします。 ④そのまま、腕の重さと反動だけで前後に振り運動を続けます。 決して力で振らないようにします。 ⑤上手に力が抜けてくると、腕に重い感じが出てきたり、腕の感覚がなくなってきたりします。 ⑥意識を振ることだけに集中させ、頭をからっぽにしていきます。 ⑦少なくとも 10 分間リズムを変えないで振り続けます。 ⑧ゆっくりと止まります。 ⑨このとき出る手のじんじんした感じも気の実感のひとつです。 ⑩ステップ 1 と同じように手のひらを向き合わせて気の実感を確かめます。	(8 4 頁) [ステップ 2] ステップ 1 で気を感じがしっかりつかめたでしょうか。まだ何となくあやふやな人は、このステップでしっかりつかんでください。 ① 足を肩幅に開いて、背筋を伸ばして立ちます。 両方の足は、平行に向き合うようにします。 ② 肩をおもいっきり耳の方まで上げて、2～3 秒息を止めます。次の瞬間、口から少し勢いをつけて息を吐きながら肩をストンと落とします。これを 5、6 回繰り返して、完全に肩の力を抜いていきます。 ③ 腕を前後に振ります。まず最初、腕を背中方向に引っ張り上げ、前に振りおろします。 ④ そのまま、腕の重さと反動だけで前後に振り運動を続けます。決して力で振らないようにします。 ⑤ 上手に力が抜けてくると、腕が重い感じが出てきたり、腕の感覚がなくなってきたりします。 ⑥ 意識を、振ることだけに集中させ、頭をからっぽにしていきます。 ⑦ 少なくとも十分間リズムを変えないで、振り続けます。 ⑧ ゆっくりと止まります。 ⑨ このとき出る手のじんじんした感じも、気の実感のひとつです。 ⑩ ステップ 1 と同じように、手のひらを向かい合わせて気の実感を確かめます。
22	(4 3 頁) <ステップ 3> まだまだ何も感じない人のための特別レッスンです。	(8 6 頁) [ステップ 3] まだまだ何も感じない人のための、特別レッスンです。

	①肩の力を抜いて、手首から先を思いっきり振ってみます。できるだけ速く10秒間振ります。 ②次に1秒間に2回位の速さで、振るたびに息を吐きながら振ってみます。 ③さらに1秒間に1回位のゆったりしたペースで振ります。 ④手を止めると、ジーンとした感じが残るでしょうか。これも気の感覚のひとつといえます。 ⑤手のひらを向かい合わせて気の感覚を確かめます。	① 肩の力を抜いて、手首から先を思いっきり振ってみます。できるだけ速く10秒間振ります。 ② 次に1秒間に2回位の早さで、振るたびに息をはきながら振ってみます。 ③ さらに1秒間に1回位の、ゆったりしたペースで振ります。 ④ 手を止めると、ジーンとした感じが残るでしょうか。これも気の感覚のひとつといえます。 ⑤ 前回と同じように、手のひらを向かい合わせて、気の感覚を確かめます。
23	(43頁) 〈ステップ4〉 指先から出る気を感じてみましょう。 ①人差し指を反対の手のひらに近づけて、ゆっくり動かしてみます。 人によって手のひらの感じやすい部位が違いますから、上下左右に移動させて感じをとらえやすいところで感覚をつかんでいきます。 手のひらに意識を集中させることが大切です。 ②かるく目を閉じて、指先を動かして、気の感じを手のひらでとらえていきます。 指先と手のひらとの間に何らかの感じが出てきたでしょうか。 集中して行えば、必ず何か感じが出るはずですから、あきらめしないで、根気よく行ってみてください。	(87頁) [ステップ4] 指先から出る気を、感じてみましょう。 ① 人差し指を反対の手のひらに近づけて、ゆっくり動かしてみます。人によって手のひらの感じやすい部位が違いますから、上下左右に移動させて、感じをとらえやすいところで感覚をつかんでいきます。手のひらに意識を集中させることが大切です。 ② 軽く目を閉じて、指先を動かして、気の感じを手のひらでとらえていきます。 ⑤ 指先と手のひらとの間に、何らかの感じが出てきたでしょうか。 集中して行えば、必ず何か感じが出るはずですから、あきらめしないで、根気よく行ってみてください。
24	(44頁) 《満月功法》 満月功法はテキスト巻頭の図Aを利用します。瞼の裏にきれいな満月を描けるようにしましょう。	(111頁) 巻頭ページの図A、を用います。 まず、図Aを凝視します。次に目を閉じますが、目を閉じたと同時に瞼の裏に、図Aの満月を描き出します。思

	まず、図Aを凝視します。次に目を閉じます。残像として残る満月をできるだけ長く、顔の裏にとどめるようにします。	い浮かべるのではなく、顔の裏の画像を実際に目でみるができるようになりますと、長い時間、満月を保ち続けられます。
25	(44頁) 《症状別瞑想法》 手印を結び、盤座します。親指と他の指で輪をつくります。 つなぐ指によって働きかける臓器が特定され、意守する色も決まります。 1. 両手がつながっているとき - 脾胃 - 黄色 2. 親指+人差し指 - 肝臓 - 緑(青色) 3. 親指+中指 - 心・小腸 - 赤色 4. 親指+薬指 - 肺・大腸 - 白色 5. 親指+小指 - 腎・膀胱 - 黒色	(112頁) [六] 症状別瞑想法 手印を結び、盤座します。親指と他の指とで輪をつくっていく方法です。つなぐ指によって働きかける臓器が特定されますので、意守する色も決まってきます。 1. 両手がつながっているとき - 脾胃 - 黄色 - 食物 2. 親指+人差し指 - 肝臓 - 緑(青色) - 森 3. 親指+中指 - 心・小腸 - 赤色 - 太陽 4. 親指+薬指 - 肺・大腸 - 白色 - 月 5. 親指+小指 - 腎・膀胱 - 黒色 - 闇
26	(47頁) 〈エクササイズ3〉童子反拝五心朝天 双盤座の姿勢で背中に手を回し、合掌します。 そのまま、上体を前に倒し、額を床につけ、しばらく静止します。ゆっくり起き上がります。	(106頁) 《童子反拝五心朝天》 双盤座の姿勢で背中に手を回し、合掌します。次に、そのまま上体を前に倒し、額を床につけしばらく静止します。
27	(48頁) 〈エクササイズ1〉医療気功十五式 大変、医療効果の高い功法です。ゆっくりとした動きで、どなたにも無理なく行っていただくことができます。十五の動きから成り、それぞれが特定の臓器系に働きかけることによって、体内の気の調節を計り、体調を調べていきます。ひとつひとつの動作にイメージする色、向く方角、呼吸の仕方があります。これを守りながら行くと、	(135頁) [二] 医療気功十五式 筆者発案の、大変、医療効果の高い功法です。ゆっくりとした動きで、どなたでも無理なく行っていただくことができます。 十五式の動きから成り、それぞれが特定の臓器系に働きかけることによって、体内の気の調節をはかり、体調を調べていきます。ひとつひとつの動作にイメージする色、向く方角、呼吸の

	より効果的です。	仕方があります。これを守りながら行くと、より、効果的によい結果を出すことができます。
28	(49頁) ①掬水撫球式 水がなみなみと入った鉢を持ち上げる動作です。 手のひらに重みを感じながら、水をこぼさないようゆっくり動かします。 手を下に下げるときは、ボールを水中に沈めていくイメージです。 1. 手のひらを上に向けて、息を吸いながら丹田の位置から徐々に上に上げていきます。 2. 胸の位置までゆっくり持ち上げます。 3. 手のひらを下に向けて、息を吐きながら、丹田の位置まで降ろしていきます。 4. 丹田の位置まで戻ったら再び手のひらを上に向けて上げていきます。 丹田から再び丹田まで戻るのを1回として、4回行います。 〔効能〕肺臓に働きかける功法ですから、呼吸器系の疾患に有効。 肺炎、喘息、気管の炎症、慢性肺臓疾患、煙草の吸いすぎなど。	(137頁) (一) 掬水撫球式 〔イメージ〕 水が、なみなみと入った鉢を持ち上げていきます。手のひらに重みを感じながら、水をこぼさないよう、ゆっくり動かします。手を下げるときは、ボールを水中に沈めていきます。 〔功法〕 ① 手のひらをうえに向けて、息を吸いながら丹田の位置から、徐々にうえに上げていきます。 ② 中丹田まで持ち上げたら、次には手のひらを下に向けて、息を吐きながら、丹田の位置までおろしていきます。 ③ 丹田の位置まで戻ったら、再び手のひらを、うえに向けて上げていきます。 ④ 丹田から、再び丹田まで戻るのを1回として、4回行います。 〔効能〕 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸器系の疾患に有効。肺炎、喘息、気管の炎症、慢性肺臓疾患、タバコの吸いすぎなど。
29	(50頁) ②両手推山式 身体横に、迫ってくる山を押し返す動作です。 大きな山を押し出すので、手で押すのではなく、腰を入れて全身でゆっくり押していきます。 1. そのまま自然に左を向きます。足は踏み替えないで、ずらすようにして自然に向きを変えます。	(140頁) (二) 両手推山式 〔イメージ〕 身体真横に迫ってくる山を、押し返す動作です。大きな山を押し出すので、手で押すのではなく、腰を入れて全身でゆっくり押していきます。 〔功法〕 ① そのまま、自然に左を向きます。足は踏み替えないで、ずらすようにし

	2. 腰を少し落として重心移動させながら、手のひらを前に押し出します。長く息を吐きながら行います。 3. 息を吸いながら、手を胸の前まで戻します。 4. 胸の前まで戻したら、次に右を向いて同様の動作を繰り返します。 左右交互に4回ずつ行います。 〔効能〕腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。 慢性腎臓疾患、腎結石、子宮筋腫、慢性腰痛など。	て自然に向きを替えます。 ② 腰を少し落として、重心移動させ、長く息を吐きながら手のひらを前に押し出します。 ③ 息を吸いながら、手を胸の前まで戻します。 ④ 次に、右を向いて同様の動作を繰り返します。左右交互に、4回ずつ行います。 〔効能〕 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。慢性腎臓疾患、腎結石、子宮筋腫、慢性腰痛など。
30	(51頁) ③大象活腰式 大きな象がゆっくり腰を振ります。 1. 親指側が前にくるようにして腰に手を当てます。 2. 少し膝を緩め、息を吐きながら、腰をひねって左を向きます。 3. さらにできるだけ後ろまでひねります。 4. ひねりきったら、息を吸いながら、ゆっくり正面に戻ります。 左右交互に行います。 〔効能〕腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。 慢性腎臓疾患、腰痛、ヘルニア、婦人病など。	(142頁) (三) 大象活腰式 〔イメージ〕 大きな象が、ゆっくり腰を振ります。 〔功法〕 ① 親指側が前にくるようにして、腰に手を当てます。少しひざを緩め、息を吐きながら、腰をひねって左を向きます。 ② さらに、できるだけ後ろまでひねります。 ③ ひねりきったら、息を吸いながら、ゆっくり正面に戻ります。 ④ 左右、交互に行います。 〔効能〕 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。慢性腎臓疾患、腰痛、ヘルニア、婦人病など。
31	(53頁) ④運球下座式 ボールを左右の手の間を行き来させながら、下に運んでいきます。 1. 指を少し内側に曲げて両手を向かい合わせます。 2. 両手を動かしながら、しゃがんで	(144頁) (四) 運球下座式 〔イメージ〕 ボールを左右の手の間を行ききさせながら、下に運んでいきます。 〔功法〕 ① 指を少し内側に曲げて、両手を向

	いきます。 このとき、必ず、両手の労宮が向き合う位置にあることと、背筋を曲げないで、身体を垂直に沈めていくことが大切です。 3. 下までしゃがみ込んだら両手の労宮を反応させます。 4. 同じように、イメージでボールを運びながら身体をもとに戻します。 同様の動作を何度か繰り返します。 〔効能〕脾臓に働きかける功法ですから、消化器系の疾患に有効。 慢性胃腸疾患、糖尿病、消化不良、便秘、下痢など。	い合わせます。 ② 両手を動かしながら、しゃがんでいきます。このとき、必ず、両手の労宮が向き合う位置にあることと、背筋を曲げないで、身体を垂直に沈めていくことが大切です。 ③ 同じように、イメージでボールを運びながら身体をもとに戻します。 ④ 同様の動作を、何度か繰り返します。 〔効能〕 脾臓に働きかける功法ですから、消化系の疾患に有効。慢性胃腸疾患、糖尿病、消化不良、便秘、下痢など。
32	(54頁) ⑤左右揉球式 大玉が目の前にありますから、その表面を両方の手のひらで撫でていきます。玉の上の部分に沿って弧を描くようにします。 1. 自然に左横を向きます。 2. 息を吸いながら、緩やかなカーブを描くようにして、手を斜め上方に伸ばしていきます。 3. そのまま手を斜め下方まで降ろします。息を吸いきったところで最後にもう一呼吸息を吸い込みます。手を前に押しやると同時に重心も左足に移します。 4. 息を吐きながら、緩やかなカーブを描き、手を手前に引き寄せ、最初の体勢に戻ります。 重心は右足に移ります。 同様の動作を4回行ったら、向きを変えて4回行います。 肝臓に働きかける功法ですから、特におだやかな気持ちで行うことが大切です。	(146頁) (五) 左右揉球式 〔イメージ〕 大玉が目の前にありますから、その表面を両方の手のひらで撫でていきます。玉のうえの部分に沿って、弧を描くようにします。 〔功法〕 ① 自然に、左横を向きます。息を吸いながら、ゆるやかなカーブを描くようにして、手を斜め上方まで伸ばしていきます。 ② そのまま、手を斜め下方までおろします。息を吸いきったところで、最後にもう一呼吸息を吸い込みます。手を前に押しやると同時に、重心も左足にうつします。 ③ 息を吐きながら、ゆるやかなカーブを描き、手を手前に引き寄せ、最初の体勢に戻ります。重心は右足にうつります。 ④ 同様の動作を4回行ったら、向きを替えて4回行います。肝臓に働きかける功法ですから、特に、緩やかな気

	[効能] 神経内分泌系の疾患に有効。 肝疾患、アルコール依存症、薬物依存症、ストレス過多による情緒不安定など。	持ちで行うことが大切です。 [効能] 神経内分泌系の疾患に有効。肝疾患、アルコール依存症、薬物依存症、ストレス過多による情緒不安定など。
33	(55頁) ⑥分雲掬月式 雲を分けて満月をつかみ、降ろしてきます。 1. 丹田の前で手のひらを向かい合わせて労宮を反応させます。次に息を吐きながら、手のひらを外側に向けて左右に分けていきます。 2. 息を吸いながら、手をそのまま頭上に上げて、イメージで月をつかみます。 3. 息を吐きながら、イメージでつかんだ月をゆっくりと下に降ろしていきます。 4. 丹田の位置まで降ろしたら、再び同じ動作を繰り返します。 [効能] 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸器系の疾患に有効。 慢性肺臓疾患、気管の炎症、喉の痛み、煙草の吸い過ぎなど。	(148頁) (六) 分雲掬月式 [イメージ] 雲をわけて満月をつかみ、おろしてきます。 [功法] ① 丹田の前で手のひらを向い合わせて、労宮を反応させます。次に息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、わけていきます。 ② 息を吸いながら手をそのまま頭上に掲げて、イメージで月をつかみます。 ③ 息を吐きながら、イメージでつかんだ月をゆっくりと、下におろしてきます。 ④ 丹田の位置までおろしたら、再び同じ動作を繰り返します。 [効能] 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸系の疾患に有効。慢性肺臓疾患、気管の炎症、喉の痛み、煙草の吹いすぎなど。
34	(57頁) ⑦提歩挑掌式 1. 丹田の前で左の手のひらを上に向けます。指はかるく内側に折り曲げ、手のひらにくぼみができるようにします。上から10センチほど間を開けて、右手を重ね合わせて、労宮を反応させます。 2. 左手の手のひらをお腹側に向けて、右手右膝を上方にゆっくり上げていきます。	(150頁) (七) 提歩挑掌式 [功法] ① 中丹田の前で、左の手のひらをうえに向けます。指はかるく内側におり曲げ、手のひらにくぼみができるようにします。うえから十センチほど間をあけて、右手を重ね合わせて、労宮を反応させます。 ② 左手の手のひらを中丹田に向けて、右手右ひざを上方にゆっくり上げ

	3. 頭上まで上げきった右手は、右横に丸く弧を描くように伸ばしていきます。同時に右足を右横に一步踏み出します。 4. 右手は円を描きながら、手のひらを上向きにして、丹田の位置に戻ります。ここに左手を重ね合わせ、再び労宮同士を反応させて、両手の経絡の気を交流させます。次に左手左膝を上げて、同じ動作を左右交互に4回繰り返します。 〔効能〕心臓に働きかける功法で循環器系の疾患に有効。 慢性心臓疾患、不整脈、冠状動脈硬化、脳梗塞、高血圧、低血圧など。	ていきます。 ③ 頭上まで上げきった右手は、右横に丸く弧を描くように伸ばしていきます。同時に、右足を右横に一步踏み出します。 ④ 右手は円を描きながら、手のひらを上向きにして、中丹田の位置に戻ります。ここに左手を重ね合わせ、ふたたび労宮同志を反応させて、両手の経絡の気を交流させます。次に左手左ひざを上げて、同じ動作を左右交互に、4回繰り返します。 〔効能〕 心臓に働きかける功法で循環系の疾患に有効。慢性心臓疾患、不整脈、冠状動脈硬化、脳梗塞、高血圧、低血圧など。
35	(58頁) ⑧白鶴亮羽式 鶴が羽を広げたり、閉じたりする動作です。 1. 丹田の前で手を交差させ立ちます。 2. 右足を一步前に出しながら、手を横に広げていきます。このとき、胸も大きく開くようにします。 3. 足をもとに戻しながら、手も閉じていきます。 4. 最初の姿勢に戻ります。 この動作を、右足、左足と交互に行います。 〔効能〕肺臓に働きかける功法ですので、呼吸器系の疾患に有効。 慢性気管支炎、喘息、煙草の吸い過ぎ、肺癌など。	(152頁) (八) 白鶴亮羽式 〔イメージ〕 鶴が羽を広げたり、閉じたりする動作です。 〔功法〕 ① 丹田の前で、手を交差させ立ちます。 ② 右足を一步前に出しながら、手を横に広げていきます。このとき、胸も大きく開くようにします。 ③ 足をもとに戻しながら、手も閉じて最初の姿勢に戻ります。 ④ この動作を、右足、左足と交互に行います。 〔効能〕 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸器系の疾患に有効。慢性気管支炎、喘息、煙草の吸いすぎ、肺癌など。
36	(60頁) ⑨上歩起座式	(154頁) (九) 上歩起座式

	鶴が羽を広げたまま座ります。 1. 丹田の前で手を交差させて立ちます。 2. 右足を一步前に踏み出して次に左足を揃えます。この動作をしながら、腕を広げます。 3. 広げた手は肩の位置でとどめ、手のひらは下に向けます。 4. 腕を広げたまま、膝を曲げてしゃがみ込みます。なるべく垂直に沈むようにします。 5. 立ち上がって、左足を一步後退させて右足もこれに揃えます。 同様の動作を、今度は左足を一步踏み出すところから始めます。 左右交互に繰り返します。 [効能] 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。 腰痛、腎機能不全、腎結石、婦人病など。	[イメージ] 鶴が、羽を広げたまま、すわります。 ① 丹田の前で、手を交差させて立ちます。 ② 右足を一步前に踏み出して、次に左足を揃えます。この動作をしながら、腕を広げて肩の位置でとどめます。このとき、手のひらは下に向けます。 ③ 腕を広げたまま、ひざを曲げてしゃがみ込みます。なるべく垂直に沈むようにします。 ④ 立ち上がって、左足を一步後退させて、右足もこれに揃えます。同様の動作を、今度は左足を一步踏み出すところから始めます。左右交互に繰り返します。 [効能] 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。腰痛、腎機能不全、腎結石、婦人病など。
37	(61頁) ⑩流水洗靴式 川の流れに逆らって立ち、川の中で靴を洗う動作です。 1. 自然に左横を向きます。 息を吸いながら、手の甲を向こう側に押し出します。 2. 息を吸いきったところで、あと一息吸い込みます。重心は左足に移します。 3. 手の甲を向こう側に向けたまま、息を吐きながら、手前にひいてきます。 4. 重心を右足に移し最初の姿勢に戻ります。 左右交互に4回ずつ行います。 手を動かしながらも、意識は足元にある靴にかけます。 肩の力を抜いて、リラックスして行うのがコツです。	(156頁) (一〇) 流水洗靴式 [イメージ] 川の流れに逆らって立ち、川のなかで靴を洗う動作です。 [功法] ① 自然に、左横を向きます。 ② 息を吸いながら、手の甲を向こう側に押し出します。息を吸いきったところで、あと一息吸い込みます。重心は左足にうつします。 ③ 手の甲を向こう側に向けたまま、息を吐きながら、手前に引いてきます。重心は右足に戻ります。 ④ 左右交互に、4回ずつ行います。手を動かしながらも、意識は足元にある靴にかけます。肩の力を抜いて、リラックスして行うのがコツです。 [効能]

	[効能] 肝臓に働きかける功法ですから、内分泌系の疾患に有効。 肝機能不全、肝炎、肝臓癌、酒の飲み過ぎなど。	肝臓に働きかける功法ですから、内分泌系の疾患に有効。肝機能不全、肝炎、肝臓癌、酒の飲みすぎなど。
38	(6 3 頁) ⑪内視調息式 1. 上半身の力を抜いて、ゆったりした気持ちで立ちます。 2. 丹田に手をおいて、軽く目を閉じます。呼吸を整えながら、全身の状態を視ていきます。 [効能] 心臓に働きかける功法ですから、循環器系の疾患に有効。 不整脈、心不全、慢性心筋炎、低血圧、高血圧など。	(1 5 8 頁) (十一) 内視調息式 [功法] ① 上半身の力を抜いて、ゆったりした気持ちで立ちます。 ② 丹田に手をおいて、軽く目を閉じます。呼吸を整えながら、全身の状態をみていきます。 [効能] 心臓に働きかける功法ですから、循環器系の疾患に有効。不整脈、心不全、慢性心筋炎、低血圧、高血圧など。
39	(6 3 頁) ⑫振肩叩掌式 1. 手を合わせ、左右の労宮を反応させます。 2. 手の間を少し広げたり閉じたりします。気の間が感が出る人は、この感を感じながら行います。 3. 足を震わせることによって、全身を震わせていきます。 4. 手のひらの間隔を広げたり縮めたりしながら全身を震わせます。 [効能] 脾臓に働きかける功法ですので、消化器系の疾患に有効。 慢性十二指腸炎、胃潰瘍、胃下垂、便秘など。	(1 6 0 頁) (十二) 振肩叩掌式 [功法] ① 手を合わせ、左右の労宮を反応させます。 ② 手の間を少し広げたり閉じたり、します。気の間が感が出る人は、この感を感じながら行います。 ③ 足を震わせることによって、全身を震わせていきます。 ④ 手のひらの間隔を広げたり、縮めたりしながら、全身を震わせます。 [効能] 脾臓に働きかける功法ですので、消化器系の疾患に有効。慢性十二指腸炎、胃潰瘍、胃下垂、便秘など。
40	(6 4 頁) ⑬揉腹動身式 お腹のマッサージです。おへその上に両手を重ねて置きます。 おへそを中心に、左回りにだんだん	(1 6 2 頁) (十三) 揉腹動身式 [功法] ① お腹のマッサージです。おへその上に両手を重ねて置きます。

	大きな円を描いていきます。9回で左回りをします。 今度は右回りで、だんだん小さな円を描いていきます。 あまり力を入れないで、ゆっくり行うのがコツです。 〔効能〕脾臓に働きかける功法ですので、消化器系の疾患に有効。 慢性胃腸疾患、胃癌、胃下垂など。	② おへそを中心に、左回りにだんだん大きな円を描いていきます。9回で左回りをします。 ③ 今度は右回りで、だんだん小さな円を描いていきます。 ④ あまり力を入れないで、ゆっくり行うのがコツです。 〔効能〕 脾臓に働きかける功法ですので、消化器系の疾患に有効。慢性胃腸疾患、胃癌、胃下垂など。
41	(65頁) ⑭托球運肩式 ボールを持って手を動かします。実際に動かす手にボールを持ち、落とさないような動きができるよう練習をすると、動きのコツが良くわかります。 1. 左手はみぞおちの前あたりで、手のひらを上に向けて、少しくぼませます。 2. 右手を立て、左に一度払います。 3. 払った右手を戻し、手のひらを上に向け左脇の下まで持っていきます。 4. そのまま肘から右後方に引いていきます。肩を入れるようにするのがコツです。 5. 手のひらを上に向けたまま、内側に回し、身体の前に戻してきます。 6. 左手を上にかぶせ、左右の労宮を反応させます。 右手を上に向けたまま、今度は左手で払うところから始めて、同様の動作をします。 〔効能〕腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。 腎臓病、腎結石、腎不全、子宮炎症など。	(164頁) (十四) 托球運肩式 〔イメージ〕 ボールを持って、手を動かします。実際に動かす手にボールを持ち、落とさないような動きができるよう練習すると、動きのコツがよくわかってくるはずです。 〔功法〕 ① 左手は、みぞおちの前あたりで手のひらをうえに向けて、少しくぼませます。右手を左に一度払います。 ② 払った右手を戻し、手のひらをうえに向け、左脇の下までもっていきます。 ③ そのまま、肘から右後方に引いていきます。肩を入れるようにするのが、コツです。 ④ 手のひらをうえに向けたまま、内側に回し、身体の前に戻してきます。ここで、左手をうえにかぶせ、左右の労宮を反応させます。右手を上に向けたまま、今度は左手で払うところから初めて、同様の動作をします。 〔効能〕 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。腎臓病、腎結石、腎不全、子宮炎症など。

42	(6 7 頁) ⑮盤座調息式 双盤座に足を組んで座り、身体の内 部を視て、深い瞑想に入っていきます。 このときの呼吸は、していることを感 じない位の、静かな呼吸です。 [効能] 心臓に働きかける功法ですの で、循環器系の疾患に有効。慢性心疾 患、不整脈、心不全、冷え症、耳が弱 い人など。	(1 6 6 頁) (十五) 盤座調息式 [功法] 双盤座に足を組んですわり、身体の 内部をみて、深い瞑想に入っていきます。 す。 [呼吸] このときの呼吸は、していることを 感じないくらいの、静かな呼吸です。 [効能] 心臓に働きかける功法ですので、循 環器系の疾患に有効。慢性心疾患、不 整脈、心不全、冷え症、耳が弱い人な どです。
43	(6 8 頁) 〈エクササイズ1〉自分の身体を自分 で看るための方法 ①「気になるところを意念する」 身体と心の訴える不調な部分を思い おこしてください。これは、自分の感 覚に忠実でありさえすればできること です。痛いところ、不快なところ、疾 患のあるところなどです。 ②「好きなものを意念する」 自分の心の中にある楽しい部分を映 像化してみましょう。 ③「安定的な場所を意念する」 空、海、森などをイメージします。 ④「内視する」 自分の肉体に意念をうつし、自分の 内面を看ます。 ⑤自分を自然の一部に融合し、「無の 状態」を作ります。	(1 1 4 頁) 四 自分の身体を自分で看るための方 法 ① 気になるところを意念する 身体の不快なところ、痛いところ、 疾患のあるところなど。 ② 好きなものを意念する 好きなもの、場所、スポーツなど何 でも結構です。たとえば、胃の悪い方 がお粥などをイメージされるのも、悪 くありません。 ③ 安定的な場所を意念する 空、海、森など自然をイメージしま す。 ④ 内視する 自分の肉体に意念をうつし、自分の 内面をみます。 ⑤ 無の状態 自分を自然の一部分に融合していき ます。
44	(6 9 頁) 〈エクササイズ2〉日常生活を気功化 する～気功トレーニングにおける成果	(1 8 2 頁) 四 気功トレーニングにおける成果 【一】自己確認と自分を知るレッスン

自分を知るレッスン 1. なりたい自分の認識。 2. 気の感覚が確実に高まっていくことの確認。 3. 上手にリラックスできますか。 4. 怒責をどれだけさけられますか。 5. 実際いちばん大事なことは、実生活でどのように生かされているかを確認することです。練功を始めてから、何がおこりましたか。	一 なりたい自分の認識 二 気の感覚が確実に高まっていくことの確認 三 上手にリラックスできますか 四 怒責をどれだけ避けられますか 五 実際いちばん大事なことは、実生活でどのように生かされているかを確認することです。練功を始めてから、何がおこりましたか
---	--

別 表 二 （本件書籍と本件ビデオとの比較）

●ビデオテープ第1巻

	本件ビデオ	本件書籍
1	（スワイショウ） それではスワイショウに移りましょう。リラックスしたまま、腕を前後に振っていきませんが、まず、腕を背中の方に引っ張り上げて、そのままストンと降ろします。このまま腕を腕の重さと反動だけで、前後に振ります。決して力で振らないようにします。意識を振ることだけに集中して、頭を空っぽにしていけます。軽く目を閉じて、意識で指先の動きを追っていきます。意識を指先から肘、肘から肩へと上げていきます。上手に力が抜けてくると、腕の感覚がなくなってきたり、腕が重い感じになってきたりします。少なくとも10分間止まらないで、同じリズムで振り続けましょう。止まるときは振り子が止まるように、徐々に動きを小さくして、ゆっくり止まります。	（84頁） ③腕を前後に振ります。まず最初、腕を背中方向に引っ張り上げ、前に振っておろします。 ④そのまま、腕の重さと反動だけで前後に振子運動を続けます。決して力で振らないようにします。 ⑤上手に力が抜けてくると、腕が重い感じが出てきたり、腕の感覚がなくなってきたりします。 ⑥意識を、振ることだけに集中させ、頭をからっぽにしていけます。 ⑦少なくとも十分間リズムを変えないで、振り続けます。 ⑧ゆっくりと止まります。
2	（丹田長式呼吸法） 丹田はおへその下、約3.5センチ、さらに内側に1.5センチ入ったところにあります。ここに両手の労宮を重ねていきますが、労宮はこうやって、くぼませた時、一番引っ込むところにあるツボです。これを丹田に重ねます。女性の方は右手を下、男性の方は左手の労宮を先に下にします。このまま、まず、体中の邪気を抜いていくところから始めます。口から細く長く息を吐くのですから、いっぺんに吐	（104頁） ⑤ 《丹田長式呼吸法》によるトレーニング 気の集まるポイントとしての丹田は、おへその下一寸半、つまり約3.5センチ、さらに内側へ約1.5センチのところにあります。ここに意識をかけながら呼吸を行うわけですが、両手の労宮を重ね合わせて、丹田とふたつの労宮が一直線に重なるようにします。 男性は左手を下に、女性は右手を下

	ききらないで、なるべく長い時間をかけてゆっくり吐いていきます。そのとき、心持ちお腹はこうやって引っ込んだ状態になります。それではしてみましょう。 吐ききったら、次に思いっきり新鮮な気と空気を鼻から吸い入れて、お腹をふくらませます。	にして重ねます。口から息を吐きながら、下腹をへこませていきます。決していっぺんに吐ききらず、できるだけ細く長く吐くようにします。 みぞおちから下腹にかけて、グッとひっこませて、復圧がかかっている状態をつくります。体中の邪気を抜くつもりで行うとうまくできます。吐ききったら、次に鼻から新鮮な空気を取り入れていきますが、吐気の3分の1くらいの時間で行います。
3	(昇降開合) 昇降開合です。体の縦横の循環を作っていきます。昇は上に向かう全ての動きを表しています。 丹田から息を吸いながら、ゆっくり上に上げていきます。ゆっくりすればするほど、効果的ですから、なるべくゆっくり落ち着いた気持ちで行います。息が続かなくなったら、軽く息継ぎをしても結構ですから、息を吸いながらゆっくり上に上げます。上げきったら、今度は手の平を下に向けて、降りる動作です。この時、息は吐きながら、同じようにゆっくり降ろしてきます。胸の前まで来たら、今度は開く動作です。息を吸いながら思いっきり、ゆっくり開きます。開ききったら、指先まで伸ばして、しばらく静止します。次は合わせる動作です。大自然の気を抱え込むようにして、息を吐きながらゆったりとした気持ちで、気を体内に取り入れていきます。息を吐きながら、そのまま気を丹田におさめます。	(177頁) 「昇降開合」の動きによって、身体の縦・横の気の循環をつくっていきます。「昇」は身体(手)をうえに上げる動き、「降」は身体(手)を下におろす動き、「開」は身体(手)を開く動き、「合」は身体(手)を合わせていく動きを示しています。 手や身体の動きにともなって、体内の気血も同じように動きますから、縦・横の動きをとおして、体内の気の流れを調べていくことができます。
4	(遊龍功) それでは、遊龍功の練習をしましょう。全身を使って空中に文字を描いていきます。	(168頁) ・数字の「3」を描いてみましょう。 ① 手のひらを合わせて、胸の前で合掌します。

	まず、最初に、3の字から練習します。胸の前に手を合わせ、正中線に沿って、左右対称に3の字を描きます。上に上げて、左右に大きく開きます。一旦近づかせますが、ここまでが、3の上の部分です。さらに大きく開きながら、膝を折って下がります。地面すれすれで両手を合わせ、正中線に沿って上に上がって、胸の位置まで戻ります。	② このまま、手を頭上に上げます。 ③ ここから、両手をわけて、左右対称の動きをしながら、両手を左右に大きく離していきます。 ④ みぞおちの高さでいったん左右の手は近づきますが、ここまでが「3」のうへの丸い部分です。 ⑤ ふたたび、左右に大きく離していき、「3」の下部分を描きます。 ⑥ 最後は、地面すれすれのところで、両手を合わせます。 ⑦ 合掌して身体の正中線に沿ってうえに上がり、中丹田の前まで戻ります。
5	(気を感じるトレーニング) 今月は、気を感じるトレーニングをしてみましょう。まず、全身を揺すります。体中の力を抜くつもりで、踵も軽く上げながら、全体を揺らしていきます。揺らすたびに、体の力が抜けて、気の流れが良くなってきます。しばらく振り続けた後に、このまま腰から上をひねっていきます。しばらく振ったら、また元に戻って、少なくとも、このまま5分間、大きく自分のリズムで、ゆったりとした気持ちで振り続けます。動きを止める時は、徐々にゆっくり止めていきます。止まったら指先を、胸の前で合わせて、息を吐きながら、指先だけに力を入れます。息を吸いながら、力を抜いてリラックスさせます。今度は同じように、息を吐きながら、指を前の方に倒していきます。吸いながら、元に位置に戻します。今度は手前に倒します。吸いながら、元に戻します。これも数回繰り返します。今度は腕の経絡の流れを良くしていきますから、腕を、息を吐きながら、外	(79頁) ① 全身を軽く揺らします。かかとも軽く上げながら、リズムカルに揺すります。 ③ リズムを変えないで揺らしながら、腰からうえをひねっていきます。 ④ 全身の力を抜いて、全体を揺らします。 ⑤ 動きを止めて、呼吸を整えます。指先だけを合わせて合掌して、息を吐きながら指先に力を入れます。 ⑥ 息を吸いながら力を抜きます。これを数回繰り返します。 ⑦ 指先をつけたまま、息を吐きながら前に倒します。息を吸いながらもとに戻し、息をはきながら手前に倒します。 ⑧ 息を吐きながら、腕を外側に捻ります。息を吸いながらもとに戻し、ふたたび息を吐きながら、腕を内側に捻ります。これを数回繰り返します。

	にひねります。吸いながら元に戻します。今度は同じように息を吐きながら、内側にひねります。吸いながら、元に戻します。吐きながらひねって、吸いながら元に戻します。これも数回繰り返します。	
6	予備式でツボのつまりがとれ、経絡の流れが良くなって、気を感じやすい状態になっています。それでは、胸の前で両手を合わせ、強く36回擦り合わせてみます。熱くなるまで強く擦り合わせます。 擦り合わせたら、そのまま手の平の間をほんの少し開けます。手の平の間に意識を集中して、何らかの感覚が出てくるのを待ちます。それは暖かい感じだったり、ピリピリする感じ、圧力感や、磁力感だったりするのですが、人によって様々ですから、その感覚を大切に捉えることです。 何らかの感覚が出てきたら、静かに上下に動かしてみます。気のモアーツとした感じが、感じられるでしょうか。次に丸く回していきます。大切なのは、集中することです。手の平の間に意識を集中させ、ゆっくり動かします。 気の感覚が確かなものになってきたら、少しずつ間を広げてみます。練習によって、だんだん気のボールが出来るようになってきます。最初のうちは難しいかも知れませんが、何度か練習するうちに、この感覚はより確かなものになってきます。毎日、少しずつでも練習してみましょう。	(82頁) [ステップ1] 手のひらを、強く擦り合わせます。擦り合わせているうちに、手のひらが熱くなってきます。擦り終わったら、手のひらの間をほんの少し開けて、ここに意識を集中します。手のひらの間隔は、最初1センチ以下から始めます。 しばらくの間、意識を集中します。そうすると、何らかの感覚が、出てきます。それは、暖かい感じだったり、圧力感だったり、ピリピリする感じだったりするのですが、この感じは人によってさまざまですから、何かを感じ取れたら、それで結構です。 次に、この手のひらの間隔を変えないで、少しずつ前後に動かします。あくまで、最初とらえた感じが消えない範囲で、ゆっくり動かします。ここでのポイントは、手のひらの間に意識を集中することです。最初のうちは、少しほかのことを考えたりするだけで、この感じは消えてしまいますので、集中力が必要です。何度か前後させて気の感覚を確かめたら、今度は前述した「腕経ルート」の図に示しているように、丸くまわしていきます。意識を集中させることによって、気の感覚は、より確かなものになっていきます。 ここまできたら、気の感覚を消さないで、持続させることができますから、手のひらの間隔を少し広げてみます。いっぺんに広げると、感じが消えてし

		もうことがありますから、少しずつ、ゆっくり広げていきます。だんだん大きく広げていきますが、このときも感覚が消えない、という確信を持つことです。
7	どうですか。だんだん気の感覚分かってきましたか。まだまだ何も感じない方のために、少し特別レッスンします。手を胸の前に上げます。このまま強く振ってみます。思いっきり強く振ります。しばらくこれを続けたら、今度は1秒間に2回くらいの早さにします。このとき、呼吸も付けていった方が効果的です。これを、3分から5分くらい続けてみてください。この後にジーンとした感じが残ります。これを利用して気の感覚作ってみます。同じように、36回擦って、この間で気の感覚を作っても結構ですし、あるいはそのままジーンとした感じを、ここで気の感覚として捉えても結構です。次に指先から出る気を感じてみましょう。右手の指先を左手の手の平に近づけてみます。ゆっくり動かしてみます。人によって気の感じやすいところは様々ですから、ゆっくり動かして、気の感じ捉えてみてください。軽く目を閉じて、手の平に意識を集中すると、よりよく分かります。	(86頁) [ステップ3] まだまだ何も感じない人のための、特別レッスンです。 ① 肩の力を抜いて、手首から先を思いっきり振ってみます。できるだけ速く十秒間振ります。 ② 次に1秒間に2回位の早さで、振るたびに息をはきながら振ってみます。 ③ さらに1秒間に1回位の、ゆったりしたペースで振ります。 ④ 手を止めると、ジーンとした感じが残るでしょうか。これも気の感覚のひとつといえます。 ⑤ 前回と同じように、手のひらを向かい合わせて、気の感覚を確かめます。 (87頁) [ステップ4] 指先から出る気を、感じてみましょう。 ① 人差指を反対の手のひらに近づけて、ゆっくり動かしてみます。人によって手のひらの感じやすい部位が違いますから、上下左右に移動させて、感じをとらえやすいところで感覚をつかんでいきます。手のひらに意識を集中させることが大切です。
8	(自然融合気功法) それでは、自然融合気功法をマスターしましょう。 自然と自分が一体化するような動きをすることによって、自然のエネルギー	(119頁) [一] 自然融合気功法 自分と自然が一体化するような動きをすることによって、自然のエネルギーを吸収しつつ、自分の体内の気もめ

	を吸収しつつ、自分の体内の気も巡らせていきます。 (無) まず、無の状態を作ります。呼吸によって、入静しやすい状態を作ります。丹田に手をおきます。逆腹式呼吸の練習をします。息を細く長くゆっくり吐きながら、丹田腹式呼吸法とは逆に、お腹をふくらませていきます。息を吐くときにお腹をふくらませ、吸いながらお腹を引っ込ませていきます。ご自分のペースで何度か練習してみてください。	ぐらせていきます。 [無] 呼吸法(逆腹式呼吸)と、身体の緊張を取ることによって、入静しやすい状態をつくります。 [功法] ② 丹田に両手を重ね合わせるか、あるいは、両手で大木を抱え込むようにします。唇を丸め少し突き出すようにして、口から息を吐き出します。なるべく細く長く時間をかけて吐くようにします。このときは、腹圧がかかって、少しお腹が膨らんだ状態になります。 ③ 次に鼻からおもいきり息を吸い込みます。このとき、下腹はひっこみます。これを、逆腹式呼吸といいます。
9	(森) 全身を自由に動かすことによって、ツボのつまりを取り除いていきます。足を肩幅に開いて、ゆったりとした気持ちで立ちます。上半身をゆっくり動かします。気持ちをリラックスさせて、気持ちのいい動きをします。自分を大木に見立てて、風の動きに従って、大きく小さく揺れてみます。動きをだんだん大きくします。手を枝に見立てて、大きな動きをします。自由な動きに移りながら、動きをだんだん小さくして、自然に止まっていきます。	(121頁) [森] 身体を自由に動かすことによって、ツボのつまりを取り除いていきます。 [功法] ① 足はどっしりと地面につけて、上半身をリラックスさせて立ちます。 ② 体中の緊張を取り払って、上半身を左右にゆっくり揺らしていきます。 ③ 動きをだんだん大きくしながら、手をうえにあげて、全身を左右に揺らします。 ④ 全身の力を抜いて、自分の一番気持ちのいい動きをします。 [イメージ] 枝葉の豊かな大きな木になって、風の動きにつれて揺らいでみます。腕を枝に見立てて、大きく振っていきます。風の動きにまかせて、左右にゆっくり気持ちよく揺らぎます。
10	(雲) 空に浮かぶ軟らかな雲をイメージした	(123頁) [雲] 指先から肩をとおって、反対

	がら、動作します。胸の前でフワッと雲を抱えたら、左手を斜め前方に上げ、そこに右手を重ねます。引きながら重心移動させます。右手を上げたときには、右足の方に重心がきています。同じように、引きながら重心移動して、腰を落とします。左右の循環を作っていきますから、気の間を感じながら、ゆったりとした動きをします。左右交互に数回繰り返します。	の指先まで気をとおしながら、体内の左右の循環をつくっていきます。 〔功法〕 ① 身体も心もフワとした感じで、胸の前で大木を抱えるようにします。 ② 息を吸いながら、両手を左右にゆっくり開いていきます。できるだけゆっくりと気を感じながら行うのがコツです。 ③ 手のひらを正面に向けて、両手を肩の高さで真横に伸ばします。力を入れないで、指先までピンとさせるのがポイントです。 ④ 左手を斜め前方に上げます。右手に左手を重ね合わせて、労宮と労宮を反応させます。左手の位置はそのまま、重心は左足の方にうつします。腰も少し落します。 ⑤ 息を吐きながら、右手を、左腕に沿って肩の線をとおり、中丹田の前まで移動させます。それと同時に、重心も左足から右足へと移動させます。人差し指と中指を心持ち伸ばして、弓を引くような優雅な動きをします。 ⑥ 右手を右斜め前方に上げると同時に、左手を重ね合わせます。左右交互に同様の動きをします。 〔イメージ〕 空に浮かぶ、柔らかな雲をイメージして動作します。手をもう一方の手の指先から移動させるときには、気のルートをつくるつもりで行います。
11	(海) 躍動感のある波です。体内の元気な気を引きだして、自然界の気と交流させていきます。まず、海辺に立って、波と遊びます。押し返して引き寄せ、押し返して引き寄せます。次第に動きを大きくしながら、自分が波と一体化し	(126頁) 〔海〕 体内の元気な気を引き出して、自然界の気と交流させていきます。内気と外気の感応によって、気をさらに活性化させます。 〔功法〕 ① 胸の前でボールを、抱えるように

	ていきます。押し返し引き寄せ、押し返し引き寄せ、次第に波が大きくなってきます。徐々に波と一体化しながら、さらに大きな動きにつなげていきます。次第に波が収まって、動きも小さなものに変えていきます。次に静かになった海面を撫でていきます。	します。 ② 息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、前に押し出します。 ③ 息を吸いながら、両手で気をかき集め、身体に引き寄せます。 ④ だんだん動きを大きくします。背中を反り返し、また前に突き出し、腰からうへは前後にくねらすような、なめらかな動きをします。 ⑤ さらに動きを大きくしながら、腰を軸とした上半身だけの動きから、足を軸とした全身の動きへと変えていきます。このとき、ひざはかるく曲げて、なめらかな動きができるようにします。だんだん波と一体化していき、自由な動きにつなげていきます。 ⑥ 手のひらをゆっくりとおろし、丹田の位置で止めます。手の平を下に向け、ひざを少し緩めて命門に意識をかけながら、ゆっくり腰を左右交互に回します。 〔イメージ〕 躍動感のある波です。最初は静かな波と遊びます。波が押し寄せてくるのを受け止め、また押し返すのですが、次第に波が強くなってきますから、それとともに動きを大きくしていきます。次第に自分と波とが一体化します。最後に、波がおさまって静かになった海面を撫でていきます。
12	(地) 大地の気を吸い上げ、体内に取り入れていきます。手の平を上下させると共に、膝の屈伸をつけていきます。最初は小さな動きから、だんだん大きな動きへとつないでいきます。再び小さな動きに戻って、自然に止まります。	(129頁) 〔地〕 大地の気を吸い上げるように手のひらを上下させ、軽くひざの屈伸をしていきます。意識は湧泉にかけながら、気を吸い上げていきます。 これは、大地との交流がつくられるとともに、体内の縦の循環を作っていきます。 〔功法〕

		① 手のひらを下に向けて、丹田の前に置きます。 ② 息を吐きながら、手を下におろしていきます。ひざも自然に曲げるようにします。 ③ 息を吸いながら、ひざを伸ばし、手をもとの位置に戻します。 ④ 小さな動きから大きな動きへとうつり、最後には小さな動きに戻ります。 [イメージ] 足の裏の湧泉から、大地の気を吸い上げます。
13	(空) 手の平の間で気のボールを作ります。少しずつ広げながら、自分の周りにさらに大きな気のボールを作っていきます。吸いながら広げ、吐きながら縮め、徐々に大きくしていきます。宇宙と一体化していく自分を感じながら行いましょう。しばらく続けたら、動きをまた小さなものに戻し、気をおさめていきます。	(131頁) [空] 心も身体もとき放した状態で、両手を息を吸うときに広げ、吐きながら縮めます。これを繰り返しながら、自分と外気との間をつなげていきます。 [功法] ① 両手を向い合わせて、手のひらの間でボールをつくります。 ② 気の間を感じながら、間を広げていきます。 ③ 息を吸いながら、ゆっくり両手を真横まで広げ、息を吐きながら、ゆっくり閉じます。 ④ 大きな気のボールを、身体の回りにつくります。 ⑤ 両手の感覚を、だんだん縮めて、両手を合わせます。 [イメージ] 宇宙と一体化していく自分を感じながら、行います。
14	(環) 丹田に手を合わせて、ゆったりとした気持ちで立ちます。頭のとっぺんの百会から、息を吐きながら、順に気を降ろしていきます。丹田まで気を降ろし	(133頁) [環] 両手を丹田に重ね合わせて、呼吸を整えると同時に、気を収めていきます。 [功法]

	たら、しばらく止まり、熱くなってきましたから、徐々に足の方まで、息を吐きながら降ろします。足の裏の湧泉から、気を抜いていきます。	① 上半身をリラックスさせて、目を閉じゆつたりと立ちます。 ② ゆっくり息を吐きながら、百会から気を入れて、徐々に下におろしていきます。 ③ 百会から入れた気を、正中線をとおり足の裏までおろし、湧泉から抜いていきます。 ④ 次に、鼻からゆっくり息を吐きながら、丹田に意識をかけます。 ⑤ 丹田が熱くなってくるまで、集中して行います。 [イメージ] 経絡に沿って気の流れを感じながら、肉体の内面をみていきます。
15	(五心朝天によるトレーニング) 五心朝天によるトレーニングを始めます。 五心朝天というのは、五つのツボを天に向けるという意味です。まず、一つ目は、頭のとっぺんの百会です。二つ目は、左右の労宮です。三つ目。それと左右の湧泉を加えて、五つ。この五つを全て上に向けて、この五つのツボからも、呼吸をするつもりで、静かな気持ちで瞑想します。軽く目を閉じて、鼻からだけではなく、五つのツボからも、同時に呼吸をするようなつもりで、瞑想します。	(105頁) ⑦ 《五心朝天》によるトレーニング 静功をするときの姿勢について表した言葉ですが、朝という字には、向かうという意味があります。五つの心、つまり五つのツボを天に向けて呼吸をする、ということです。五つのツボは、百会、両手の労宮、両足の湧泉です。この五つのすべてうえに向けるためには、姿勢は盤坐式とします。手のひらもうえに向けて、自然にひざのうえに置きます。

●ビデオ第2巻

	本件ビデオ	本件書籍
16	(童子反拝五心朝天) 童子反拝五心朝天の練習をします。両盤座の姿勢で座ります。後ろ手で合掌をして、そのまま、上体を倒し、額を床に付けたまま、しばらく静止します。ゆっくり起きあがります。これは、体を一番小さい状態において、気を活性化させる効果的な功法です。	(106頁) 《童子反拝五心朝天》 双盤座の姿勢で背中に手を回し、合掌します。次に、そのまま上体を前に倒し、額を床につけしばらく静止します。 この功法は、身体をもっとも小さく縮めてツボを刺激し、気の活性化をはかるものです。
17	(医療気功十五式) 医療気功十五式をマスターしましょう。 大変医療効果の高い功法です。ゆったりとした動きで、どなたにも無理なく行っていくことが出来ます。十五の動きからなり、それぞれが特定の臓器に働きかけ、体内の気の調節を調べ、体調を整えていきます。それぞれにイメージする色、方角、呼吸があり、これを守ることによって、より高い効果を上げることが出来ます。それでは始めましょう。	〈エクササイズ1〉医療気功十五式 大変、医療効果の高い功法です。ゆっくりとした動きで、どなたでも無理なく行っていくことが出来ます。十五の動きから成り、それぞれが特定の臓器系に働きかけることによって、体内の気の調節を計り、体調を調べていきます。ひとつひとつの動作にイメージする色、向く方角、呼吸の仕方があります。これを守りながら行くと、より効果的です。
18	(掬水撫球式) 水のなみなみ入ったお鉢を、丹田の位置からゆっくり持ち上げていきます。息を吸いながらゆっくり、重みを感じながら持ち上げていきます。胸の位置まできたら、手の平を下に向けて、今度はボールを水中に沈めていきます。いっぺんには沈みませんから、ゆっくり息を吐きながら沈めます。丹田の位置まできたら、再び息を吸いながら、上に上げていきます。胸の位	(49頁) ①掬水撫球式 水がなみなみと入った鉢を持ち上げる動作です。 手のひらに重みを感じながら、水をこぼさないようゆっくり動かします。 手を下に下げるときは、ボールを水中に沈めていくイメージです。 1. 手のひらを上に向けて、息を吸いながら丹田の位置から徐々に上に上げていきます。

	置まできたら、再び息を吐きながら下に降ろします。 これを4回繰り返します。 (効能 肺臓に働きかける功法なので呼吸器系の疾患に有効 肺炎、喘息、気管の炎症、慢性肺臓疾患、たばこの吸いすぎなど)	2. 胸の位置までゆっくり持ち上げます。 3. 手のひらを下に向けて、息を吐きながら、丹田の位置まで降ろしていきます。 4. 丹田の位置まで戻ったら再び手のひらを上に向けて上げていきます。 丹田から再び丹田まで戻るのを1回として、4回行います。 [効能] 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸器系の疾患に有効。 肺炎、喘息、気管の炎症、慢性肺臓疾患、煙草の吸いすぎなど。
19	(両手推山式) 体の横にせまり来る山を押し返す動作です。大きな山を押し返すのですから、手で押すのではなく、腰を入れて、体全体で押します。自然に横を向いて、息を吐きながら、ゆっくり押し返します。向きを変えて、同じように、ゆっくり息を吐きながら押します。 左右交互に4回行います。 (効能 腎臓に働きかける功法なので泌尿・生殖器系の疾患に有効 慢性腎臓疾患、腎結石、子宮筋腫、慢性腰痛など)	(140頁) (二) 両手推山式 [イメージ] 身体の真横に迫ってくる山を、押し返す動作です。大きな山を押し返すのですから、手で押すのではなく、腰を入れて全身でゆっくり押していきます。 [功法] ① そのまま、自然に左を向きます。足は踏み替えないで、ずらすようにして自然に向きを替えます。 ② 腰を少し落として、重心移動させ、長く息を吐きながら手のひらを前に押し出します。 ③ 息を吸いながら、手を胸の前まで戻します。 ④ 次に、右を向いて同様の動作を繰り返します。左右交互に、4回づつ行います。 [効能] 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖系の疾患に有効。慢性腎臓疾患、腎結石、子宮筋腫、慢性腰痛など。
20	(大象活腰式) 大きな象が腰を振る動作です。親指を	(142頁) (三) 大象活腰式

	前にして、腰に手を当てます。そのまま息を吐きながら、ゆっくり腰をひねっていきます。吸いながら正面に戻ります。反対側も同じように息を吐きながら、ゆっくりひねって、吸いながら正面に戻ります。左右交互に数回繰り返します。 (効能 腎臓に働きかける功法なので 泌尿・生殖器系の疾患に有効 慢性腎臓疾患、腰痛、ヘルニア、婦人病など)	[イメージ] 大きな象が、ゆっくり腰を振ります。 [功法] ① 親指側が前にくるようにして、腰に手を当てます。少しひざを緩め、息を吐きながら、腰をひねって左を向きます。 ② さらに、できるだけ後ろまでひねります。 ③ ひねりきったら、息を吸いながら、ゆっくり正面に戻ります。 ④ 左右、交互に行います。 [効能] 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖器系の疾患に有効。慢性腎臓疾患、腰痛、ヘルニア、婦人病など。
21	(運球下座式) ボールを左右の手の間を行き来させながら、下に運んでいきます。必ず、労宮と労宮を反応させながら、ボールを運びながら、下にしゃがんでいきます。同じように立ち上がります。運びながらも一度しゃがみます。この動作を何回か繰り返します。 (効能 脾臓に働きかける功法なので 消化器系の疾患に有効 慢性胃腸疾患、糖尿病、消化不良、便秘、下痢など)	(144頁) (四) 運球下座式 [イメージ] ボールを左右の手の間を行きさせながら、下に運んでいきます。 [功法] ① 指を少し内側に曲げて、両手を向い合わせます。 ② 両手を動かしながら、しゃがんでいきます。このとき、必ず、両手の労宮が向き合う位置にあることと、背筋を曲げないで、身体を垂直に沈めていくことが大切です。 ③ 同じように、イメージでボールを運びながら身体をもとに戻します。 ④ 同様の動作を、何度か繰り返します。 [効能] 脾臓に働きかける功法ですから、消化系の疾患に有効。慢性胃腸疾患、糖尿病、消化不良、便秘、下痢など。
22	(左右揉球式)	(146頁)

	体の横に大きな玉があります。その表面を両方の手の平で撫でていきます。玉の表面を弧を描くように撫でます。息を吸いながらゆっくり撫でます。息を吐きながら手前に戻してきます。このとき、足の重心移動も行いながら、ゆっくり息を吸いながら、手を前に押しやります。吐きながら元に戻します。向きを変えます。息を吸いながら、大玉の表面を撫でていきます。吐きながら元に戻ります。左右交互に4回ずつ繰り返します。 (効能 神経内分泌系の疾患に有効肝疾患、アルコール依存症、薬物依存症、ストレス過多による情緒不安定など)	(五) 左右揉球式 [イメージ] 大玉が目の前にありますから、その表面を両方の手のひらで撫でていきます。玉のうえの部分に沿って、弧を描くようにします。 [功法] ① 自然に、左横を向きます。息を吸いながら、ゆるやかなカーブを描くようにして、手を斜め上方まで伸ばしていきます。 ② そのまま、手を斜め下方までおろします。息を吸いきったところで、最後にもう一呼吸息を吸い込みます。手を前に押しやると同時に、重心も左足にうつします。 ③ 息を吐きながら、ゆるやかなカーブを描き、手を手前に引き寄せ、最初の体勢に戻ります。重心は右足にうつります。 ④ 同様の動作を4回行ったら、向きを替えて4回行います。肝臓に働きかける功法ですから、特に、緩やかな気持ちで行うことが大切です。 [効能] 神経内分泌系の疾患に有効。肝疾患、アルコール依存症、薬物依存症、ストレス過多による情緒不安定など。
23	(分雲掬月式) 雲を分けて月をつかむ動作です。まず、丹田の前で雲を分けます。息を吐きながら、ゆっくり雲を分けます。次に、息を吸いながら、手をゆっくり上に上げて、大きな丸い月をつかみにいきます。頭上にある大きな丸い月をつかんだら、ここから息を吐きながら、下に降ろしてきます。再び、丹田の位置で雲を分けます。ここから息を吸いながら、両手を上に上げていきます。月を	(148頁) (六) 分雲掬月式 [イメージ] 雲をわけて満月をつかみ、おろしてきます。 [功法] ① 丹田の前で手のひらを向い合わせ、労宮を反応させます。次に息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、わけていきます。 ② 息を吸いながら手をそのまま頭上

	つかんだら、息を吐きながら、ゆっくり下に降ろしてきます。同様の動作を数回繰り返します。 (効能 肺臓に働きかける功法なので呼吸器系の疾患に有効 慢性肺臓疾患、気管の炎症、喉の痛み、たばこの吸い過ぎなど)	に掲げて、イメージで月をつかみます。 ③ 息を吐きながら、イメージでつかんだ月をゆっくりと、下におろしてきます。 ④ 丹田の位置までおろしたら、再び同じ動作を繰り返します。 [効能] 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸系の疾患に有効。慢性肺臓疾患、気管の炎症、喉の痛み、煙草の吹いすぎなど。
24	(提歩挑掌式) 丹田の前で、両方の労宮を反応させます。左手をお腹側に向け、右手右足をそのまま上に上げます。右方向に丸く弧を描くように、軽く一步踏みだし、戻ってきた手に左手をかぶせます。同じように、右手をお腹側に向け、左手左足を上げ、左方向に丸く弧を描いて、一步踏み出します。右手をかぶせます。右手右足を上げ、右方向に一步踏みだし、左手をかぶせます。左手左足を上げ、一步踏み出して、右手をかぶせます。これを左右交互に数回繰り返します。 (効能 心臓に働きかける功法なので循環器系の疾患に有効 慢性心臓疾患、不整脈、冠状動脈硬化、脳梗塞、高血圧、低血圧など)	(150頁) (七) 提歩挑掌式 [功法] ① 中丹田の前で、左の手のひらをうえに向けます。指はかるく内側におり曲げ、手のひらにくぼみができるようにします。うえから十センチほど間をあけて、右手を重ね合わせて、労宮を反応させます。 ② 左手の手のひらを中丹田に向けて、右手右ひざを上方にゆっくり上げていきます。 ③ 頭上まで上げきった右手は、右横に丸く弧を描くように伸ばしていきます。同時に、右足を右横に一步踏み出します。 ④ 右手は円を描きながら、手のひらを上向きにして、中丹田の位置に戻ります。ここに左手を重ね合わせ、ふたたび労宮同志を反応させて、両手の経絡の気を交流させます。次に左手左ひざを上げて、同じ動作を左右交互に、4回繰り返します。 [効能] 心臓に働きかける功法で循環系の疾患に有効。慢性心臓疾患、不整脈、冠状動脈硬化、脳梗塞、高血圧、低血圧など。

25	(白鶴亮羽式) 鶴が羽を広げたり閉じたりする動作です。体の前で両手を交差させます。右足を一步踏み出しながら、手を左右に大きく開きます。息を吸いながら、元に戻し、足を変えて、息を吸いながら開きます。息を吐きながら、元に戻し、これを左右交互に繰り返します。 (効能 肺臓に働きかける功法なので呼吸器系の疾患に有効 慢性気管支炎、喘息、たばこの吸い過ぎ、肺癌など)	(152頁) (八) 白鶴亮羽式 [イメージ] 鶴が羽を広げたり、閉じたりする動作です。 [功法] ① 丹田の前で、手を交差させ立ちます。 ② 右足を一步前に出しながら、手を横に広げていきます。このとき、胸も大きく開くようにします。 ③ 足をもとに戻しながら、手も閉じて最初の姿勢に戻ります。 ④ この動作を、右足、左足と交互に行います。 [効能] 肺臓に働きかける功法ですから、呼吸器系の疾患に有効。慢性気管支炎、喘息、煙草の吸いすぎ、肺癌など。
26	(上歩起座式) 鶴が羽を広げたまま座ります。丹田の前で手を交差させます。右足を一步踏みだし、手を広げながら、左足を揃えます。そのまましゃがみ込み、ゆっくり上に上がり、元の位置にかえりながら、羽を閉じます。足を変えてもう一度繰り返します。手を開きながら、前を出て、そのまましゃがみ込みます。ゆっくり上に上がり、元の位置に戻ります。これを数回繰り返します。 (効能 腎臓に働きかける功法なので泌尿・生殖器系の疾患に有効 腰痛、腎機能不全、腎結石、婦人病など)	(154頁) (九) 上歩起座式 [イメージ] 鶴が、羽を広げたまま、すわります。 ① 丹田の前で、手を交差させて立ちます。 ② 右足を一步前に踏み出して、次に左足を揃えます。この動作をしながら、腕を広げて肩の位置でとどめます。このとき、手のひらは下に向けます。 ③ 腕を広げたまま、ひざを曲げてしゃがみ込みます。なるべく垂直に沈むようにします。 ④ 立ち上がって、左足を一步後退させて、右足もこれに揃えます。同様の動作を、今度は左足を一步踏み出すところから始めます。左右交互に繰り返します。 [効能]

		腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖系の疾患に有効。腰痛、腎機能不全、腎結石、婦人病など。
27	(流水洗靴式) 川の流に逆らって立ち、川の中で靴を洗う動作です。自然に横を向きます。息を吸いながら、向こうに手を流し、息を吐きながら、手前に戻します。手を動かしているのですが、意識は足下の靴、足にかけます。4回繰り返したら、自然に向きを変え、同じように息を吸いながら向こうに、吐きながら手前に戻します。 (効能 肝臓に働きかける功法なので内分泌系の疾患に有効 肝機能不全、肝炎、肝臓癌、酒の飲みすぎなど)	(156頁) (一〇) 流水洗靴式 [イメージ] 川の流に逆らって立ち、川のなかで靴を洗う動作です。 [功法] ① 自然に、左横を向きます。 ② 息を吸いながら、手の甲を向こう側に押し出します。息を吸いきったところで、あと一息吸い込みます。重心は左足にうつします。 ③ 手の甲を向こう側に向けたまま、息を吐きながら、手前に引いてきます。重心は右足に戻ります。 ④ 左右交互に、4回ずつ行います。手を動かしながらも、意識は足元にある靴にかけます。肩の力を抜いて、リラックスして行うのがコツです。 [効能] 肝臓に働きかける功法ですから、内分泌系の疾患に有効。肝機能不全、肝炎、肝臓癌、酒の飲みすぎなど。
28	(内視調息式) 丹田に手をおいて、リラックスした状態で立ちます。軽く目を閉じて、呼吸を整えながら、全身の状態をみていきます。 (効能 心臓に働きかける功法なので循環器系の疾患に有効 不整脈、心不全、慢性心筋炎、低血圧、高血圧など)	(158頁) (十一) 内視調息式 [功法] ① 上半身の力を抜いて、ゆったりした気持ちで立ちます。 ② 丹田に手をおいて、軽く目を閉じます。呼吸を整えながら、全身の状態をみていきます。 [効能] 心臓に働きかける功法ですから、循環器系の疾患に有効。不整脈、心不全、慢性心筋炎、低血圧、高血圧など。

29	(振肩叩掌式) 両手を合わせ、左右の労宮を反応させます。気を感じをつくったら、広げたり閉じたりしながら、全身を震わせていきます。足の方から肩先に至るまで、全身を震わせます。止まるときは、動きをゆっくりして、自然に止まります。 (効能 脾臓に働きかける功法なので消化器系の疾患に有効 慢性十二指腸炎、胃潰瘍、胃下垂、便秘など)	(160頁) (十二) 振肩叩掌式 [功法] ① 手を合わせ、左右の労宮を反応させます。 ② 手の間を少し広げたり閉じたり、します。気を感じが出る人は、この感覚を感じながら行います。 ③ 足を震わせることによって、全身を震わせていきます。 ④ 手のひらの間隔を広げたり、縮めたりしながら、全身を震わせます。 [効能] 脾臓に働きかける功法ですので、消化器系の疾患に有効。慢性十二指腸炎、胃潰瘍、胃下垂、便秘など。
30	(揉腹動身式) お腹のマッサージです。左右の労宮を重ね合わせたら、おへその上に置きます。左回りにだんだん大きくしながら、9回回します。9回回したら、今度は輪をだんだん小さくしながら、右回りに9回回します。余り力を入れないで回するのがコツです。 (効能 脾臓に働きかける功法なので消化器系の疾患に有効 慢性胃腸疾患、胃癌、胃下垂など)	(162頁) (十三) 揉腹動身式 [功法] ① お腹のマッサージです。おへその上に両手を重ねて置きます。 ② おへそを中心に、左回りにだんだん大きな円を描いていきます。9回で左回りをします。 ③ 今度は右回りで、だんだん小さな円を描いていきます。 ④ あまり力を入れないで、ゆっくり行うのがコツです。 [効能] 脾臓に働きかける功法ですので、消化器系の疾患に有効。慢性胃腸疾患、胃癌、胃下垂など。
31	(托球運肩式) ボールを持って手を動かす動作です。ボールを右手に持ちます。1回払います。脇の下を通り抜けて、肩から後ろに引いて、肘をぐるっと回して、正面	(164頁) (十四) 托球運肩式 [イメージ] ボールを持って、手を動かします。実際に動かす手にボールを持ち、落と

	に戻って、左手を重ねます。手の平は常に上に向けてください。ボールを落とさないように、かぶせます。払います。脇の下を通り抜けて、肘を引きながら、後ろに肩を入れて、ぐるっと回して前にもってきて、左手を重ねます。払います。脇の下を通り抜けて、肘を引いて、ぐるっと回して重ねます。これを数回繰り返します。 (効能 腎臓に働きかける功法なので 泌尿・生殖器系の疾患に有効 腎臓病、腎結石、腎不全、子宮炎症など)	さないような動きができるよう練習すると、動きのコツがよくわかってくるはずです。 [功法] ① 左手は、みぞおちの前あたりで手のひらをうえに向けて、少しくぼませます。右手を左に一度払います。 ② 払った右手を戻し、手のひらをうえに向け、左脇の下までもっていきます。 ③ そのまま、肘から右後方に引いていきます。肩を入れるようにするのが、コツです。 ④ 手のひらをうえに向けたまま、内側に回し、身体の前に戻ってきます。ここで、左手をうえにかぶせ、左右の労宮を反応させます。右手を上に向け、今度は左手で払うところから初めて、同様の動作をします。 [効能] 腎臓に働きかける功法ですから、泌尿・生殖系の疾患に有効。腎臓病、腎結石、腎不全、子宮炎症など。
32	(盤座調息式) 双盤座に座ります。体の内部をみていきながら、深い瞑想状態に入っていきます。この時の呼吸は、していることを感じない位の静かな呼吸です。軽く目を閉じて、深い瞑想状態に入ります。 (効能 心臓に働きかける功法なので 循環器系の疾患に有効 慢性心疾患、不整脈、心不全、冷え性、耳が弱い人など)	(166頁) (十五) 盤座調息式 [功法] 双盤座に足を組んですわり、身体の内側をみて、深い瞑想に入っていきます。 [呼吸] このときの呼吸は、していることを感じないくらいの、静かな呼吸です。 [効能] 心臓に働きかける功法ですので、循環器系の疾患に有効。慢性心疾患、不整脈、心不全、冷え症、耳が弱い人などです。

別 表 三 （本件書籍と本件カセットとの比較）

●カセットテープ第1巻

	本件カセット	本件書籍
1	スワイショウです。 テープの誘導に従って、体の力を徐々に抜いて、心も空っぽにして、腕を振りましょう。 足を肩幅に開いて、リラックスして立ちます。 まず最初に、腕を背中方向に引っ張り上げて、ストンと前に落とします。 そのまま腕の重さと反動だけで、腕を前後に振っていきます。肩の力を抜いて、腕の重さを重力に任せて、振り子運動を続けます。腕を振るたびに、体も心もリラックスして、力が抜けていきます。軽く目を閉じます。意識を振ることだけに集中させ、頭の中を空っぽにしていきます。 指先に意識をかけます。目を閉じたまま、心の目で自分の指先の動きを追っていきます。 意識を次第に肘から肩へと上へ上げていきます。上手に力が抜けてくると、腕が重い感じになったり、腕の感覚がなくなってきました。リズムを変えないで、このままもう少し振り続けましょう。 段々動きを小さくして、ゆっくり止まります。	（84頁） ①足を肩幅に開いて、背筋を伸ばして立ちます。 両方の足は、平行に向き合うようにします。 ③腕を前後に振ります。まず最初、腕を背中方向に引っ張り上げ、前に振りおろします。 ④そのまま、腕の重さと反動だけで前後に振り運動を続けます。決して力で振らないようにします。 ⑤上手に力が抜けてくると、腕が重い感じが出てきたり、腕の感覚がなくなってきました。 ⑥意識を、振ることだけに集中させ、頭をからっぽにしていきます。 ⑦少なくとも十分間リズムを変えないで、振り続けます。 ⑧ゆっくりと止まります。
2	丹田長式呼吸法の練習をします。 両手の労宮を丹田に重ね合わせます。 男性の方は左手を下に、女性の方は右手を下にします。まず、口から息を吐	（104頁） 《丹田長式呼吸法》によるトレーニング 気の集るポイントとしての丹田はお

	きます。いっぺんに吐ききらないで、口を丸くすぼめて細く長くゆっくりゆっくりはきながら、お腹をへこませていきます。出来るだけ長い時間をかけて、少しずつ息を吐くことがこの呼吸法のコツです。それでは、ゆっくり吐いていきます。 十分息を吐ききったら、次に、鼻からいっぺんに空気を取り入れ、お腹を出るだけふくらませます。新鮮な気と空気を取り入れるつもりで行い、これを体の隅々にまで行き渡らせます。それではもう一度一緒にやってみましょう。ゆっくり口から息を吐いていきます。出来るだけ長い時間をかけて、まだまだもう少し続けましょう。 はい、それでは、思いっきり息を吸い込んで、お腹をふくらませます。自分のお腹を風船に見立てて、空気が入ったときふくらませ、空気が抜けると同時にへこませます。続けて、ご自分のペースで練習してみましょう。	へその下約5センチ、さらに内側へ約5センチのところにあります。ここに意識をかけながら呼吸を行います、両手の労宮を重ね合わせて丹田と2つの労宮が一直線に重なるようにします。男性は左手を下に、女性は右手を下にして重ねます。 口から息を吐きながら、下腹をへこませていきます。決して一度に吐ききらず、できるだけ細く長く息を吐きます。 みぞおちから下腹の部分が腹圧によってグッと引っ込みます。 身体中の邪気を抜くつもりで行うとうまくできます。 吐ききったら、次に鼻から新鮮な空気を取り入れていきますが、吐気の3分の1位の時間で行います。
3	昇降開合の練習をします。 それでは、昇降開合で、体の縦横の循環を作っていきます。肩の力を抜いて、リラックスして立ちます。足は平行に肩幅に開きます。まず、丹田の位置から、手の平を上に向けて、手をゆっくりと上げていきます。ゆっくりゆっくりと、息を吸いながら、上へ上げます。 上まで上げきったら、今後は手の平を下に向けて、息を吐きながらゆっくり下ろします。胸の位置で止めて、手の平を下に向けたまま、息を吸いながら、ゆっくり左右に広げていきます。 そのまま指先を伸ばして、暫く静止します。 今度は手の平を前に向けて、息を吐き	(177頁) 「昇降開合」の動きによって、身体縦・横の気の循環をつくっていきます。「昇」は身体(手)をうえに上げる動き、「降」は身体(手)を下におろす動き、「開」は身体(手)を開く動き、「合」は身体(手)を合わせていく動きを示しています。 手や身体の動きにともなって、体内の気血も同じように動きますから、縦・横の動きをとおして、体内の気の流れを調べていくことができます。

	ながら、両手で丸い円を描くように合わせていきます。両手で丸い円を作ったら、一旦胸の方向に引き寄せ、丹田まで下ろし、気をおさめます。 それでは、もう一度誘導に従って練習しましょう。 丹田の位置から上へ手を上げて、上げきったら、手の平を下に向けて下げます。 胸の位置まで来たら、広げて、広げきったら、指先まで伸ばします。 両手で大自然の気を丸くかき集め、胸の方に引き寄せ、丹田まで下ろし、気をおさめます。	
4	遊龍功の練習をします。 全身を使って、左右対称に数字の3の字を描きます。胸の前で合掌し、手を合わせたまま、頭の上まで腕を伸ばします。両手を左右に離して、大きな円を描きます。膝をゆるめながら、両手をみぞおちの前で近づかせたら、再び左右 に大きく離し、3の下部分を描きます。しゃがみこんで、地面すれすれのところで両手を合わせ、合掌したまま、体の正中線に沿って上に上がり、最初の位置に戻ります。	(168頁) ・数字の「3」を描いてみましょう。 ① 手のひらを合わせて、胸の前で合掌します。 ② このまま、手を頭上に上げます。 ③ ここから、両手をわけて、左右対称の動きをしながら、両手を左右に大きく離していきます。 ④ みぞおちの高さでいったん左右の手は近づきますが、ここまでの「3」のうえの丸い部分です。 ⑤ ふたたび、左右に大きく離していき、「3」の下部分を描きます。 ⑥ 最後は、地面すれすれのところで、両手を合わせます。 ⑦ 合掌して身体の正中線に沿ってうえに上がり、中丹田の前まで戻ります。

●カセットテープ第2巻

	本件カセット	本件書籍
5	まず、自然融合気功法の練習をします。心を空っぽにして、無の状態を作ります。足を肩幅に開いて、ゆったりした気持ちで立ちます。背筋を伸ばしたまま、上半身はリラックスさせます。膝を少しゆるめます。逆腹式呼吸をします。丹田に両手を合わせ、口から細く長く息を吐いていきます。吐きながらお腹をふくらませます。次に、鼻から思いっきり息を吸い込むと同時に、お腹をへこませます。さあ、肩の力を抜いて、何度か練習してみましょう。	(119頁) [一] 自然融合気功法 [無] 呼吸法(逆腹式呼吸)と、身体の緊張を取ることによって、入静しやすい状態をつくります。 [功法] ② 丹田に両手を重ね合わせるか、あるいは、両手で大木を抱え込むようにします。唇を丸め少し突き出すようにして、口から息を吐き出します。なるべく細く長く時間をかけて吐くようにします。このときは、腹圧がかかって、少しお腹が膨らんだ状態になります。 ③ 次に鼻からおもいきり息を吸い込みます。このとき、下腹はひっこみます。これを、逆腹式呼吸といいます。
6	今度は大きな木になって揺らいでみましょう。上半身を左右にゆっくり揺らしていきます。風が段々強くなってきました。動きを段々大きくします。腕を枝に見立てて、大きく振っていきます。全身の力を抜いて、風の動きに任せて、左右にゆっくり気持ちよく揺らぎます。動きを段々小さくして、ゆっくり止まります。	(121頁) [森] 身体を自由に動かすことによって、ツボのつまりを取り除いていきます。 [功法] ① 足はどっしりと地面につけて、上半身をリラックスさせて立ちます。 ② 体中の緊張を取り払って、上半身を左右にゆっくり揺らしていきます。 ③ 動きをだんだん大きくしながら、手をうえにあげて、全身を左右に揺らします。 ④ 全身の力を抜いて、自分の一番気持ちのいい動きをします。 [イメージ] 枝葉の豊かな大きな木になって、風の動きにつれて揺らいでみます。腕を枝に見立てて、大きく振っていきます。

		風の動きにまかせて、左右にゆっくり気持ちよく揺らぎます。
7	空に浮かぶ軟らかな雲をイメージします。胸の前で大木を抱えます。息を吸いながら、両手を左右にゆっくり開いて、肩の高さで真横に伸ばします。左手を斜め前方に上げて、そこに右手を近づけ、労宮と労宮を反応させます。腰を少し落とし、重心を左足にかけます。息を吐きながら、右手を中丹田まで移動させ、それと同時に、重心も左足から右足へと移動させます。左右交互に、同様の動きをします。	(123頁) [雲] 指先から肩をとおって、反対の指先まで気をとおしながら、体内の左右の循環をつくっていきます。 [功法] ① 身体も心もフワッとした感じで、胸の前で大木を抱えるようにします。 ② 息を吸いながら、両手を左右にゆっくり開いていきます。できるだけゆっくりと気を感じながら行うのがコツです。 ③ 手のひらを正面に向けて、両手を肩の高さで真横に伸ばします。力を入れないで、指先までピンとさせるのがポイントです。 ④ 左手を斜め前方に上げます。右手に左手を重ね合わせて、労宮と労宮を反応させます。左手の位置はそのまま、重心は左足の方にうつします。腰も少し落します。 ⑤ 息を吐きながら、右手を、左腕に沿って肩の線をとおり、中丹田の前まで移動させます。それと同時に、重心も左足から右足へと移動させます。人差し指と中指を心持ち伸ばして、弓を引くような優雅な動きをします。 ⑥ 右手を右斜め前方に上げると同時に、左手を重ね合わせます。左右交互に同様の動きをします。 [イメージ] 空に浮かぶ、柔らかな雲をイメージして動作します。手をもう一方の手の指先から移動させるときには、気のルートをつくるつもりで行います。
8	海をイメージします。浜辺に立って、波と戯れましょう。息を吐きながら、	(126頁) [海] 体内の元気な気を引き出して、

	手の平を外側に向けて、前に押し出します。息を吸いながら、両手で気をかき集め、体に引き寄せます。波が押し寄せてくるのを受け止め、また押し返します。次第に波が強くなってきますから、それと共に動きを大きくしていきます。動きを少しずつ小さくして、手の平をゆっくり下ろし、丹田の位置で止めます。手の平を下に向け、静かになった海面をなでていきます。	自然界の気と交流させていきます。内気と外気の感応によって、気をさらに活性化させます。 [功法] ① 胸の前でボールを、抱えるようにします。 ② 息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、前に押し出します。 ③ 息を吸いながら、両手で気をかき集め、身体に引き寄せます。 ④ だんだん動きを大きくします。背中を反り返し、また前に突き出し、腰からうへは前後にくねらすような、なめらかな動きをします。 ⑤ さらに動きを大きくしながら、腰を軸とした上半身だけの動きから、足を軸とした全身の動きへと変えていきます。このとき、ひざはかるく曲げて、なめらかな動きができるようにします。だんだん波と一体化していき、自由な動きにつなげていきます。 ⑥ 手のひらをゆっくりとおろし、丹田の位置で止めます。手の平を下に向け、ひざを少し緩めて命門に意識をかけながら、ゆっくり腰を左右交互に回します。 [イメージ] 躍動感のある波です。最初は静かな波と遊びます。波が押し寄せてくるのを受け止め、また押し返すのですが、次第に波が強くなってきますから、それとともに動きを大きくしていきます。次第に自分と波とが一体化します。最後に、波がおさまって静かになった海面を撫でていきます。
9	大地との気の交流を作ります。手の平を下に向けて、丹田の前におきます。息を吐きながら、手を下に下ろしていきます。膝も自然に曲げるようにしま	(129頁) [地] 大地の気を吸い上げるように手のひらを上下させ、軽くひざの屈伸をしていきます。意識は湧泉にかけな

	す。息を吸いながら膝を伸ばし、手を元の位置に戻します。小さな動きから、大きな動きへとつなげていきます。ご自分のペースで何度か繰り返しましょう。動きを段々小さくして、ゆっくり止まります。	がら、気を吸い上げていきます。 これは、大地との交流がつけられるとともに、体内の縦の循環を作っていきます。 [功法] ① 手のひらを下に向けて、丹田の前に置きます。 ② 息を吐きながら、手を下におろしていきます。ひざも自然に曲げるようにします。 ③ 息を吸いながら、ひざを伸ばし、手をもとの位置に戻します。 ④ 小さな動きから大きな動きへとつり、最後には小さな動きに戻ります。 [イメージ] 足の裏の湧泉から、大地の気を吸い上げます。
10	空をイメージしながら、宇宙と一体化しましょう。両手を向い合わせて、手の平の間で、ボールを作ります。気の間を感じながら、間を広げていきます。息を吸いながら広げ、吐きながら閉じます。段々感覚を広げながら、大きな気のボールを、自分の周りに作っていきます。	(131頁) [空] 心も身体もとき放した状態で、両手を息を吸うときに広げ、吐きながら縮めます。これを繰り返しながら、自分と外気との間をつなげていきます。 [功法] ① 両手を向い合わせて、手のひらの間でボールをつくります。 ② 気の間を感じながら、間を広げていきます。 ③ 息を吸いながら、ゆっくり両手を真横まで広げ、息を吐きながら、ゆっくり閉じます。 ④ 大きな気のボールを、身体の回りにつくります。 ⑤ 両手の感覚を、だんだん縮めて、両手を合わせます。 [イメージ] 宇宙と一体化していく自分を感じながら、行います。

11	左右の手の感覚を徐々に小さくしながら、両手を合わせます。巡った気をおさめていきます。息を吐きながら、百会より気を入れて、体の正中線を通して、足の裏まで下ろしていきます。これを3回繰り返したら、今度は丹田に意識を集中して、気をおさめます。	(133頁) [環] 両手を丹田に重ね合わせて、呼吸を整えると同時に、気を収めていきます。 [功法] ① 上半身をリラックスさせて、目を閉じゆったりと立ちます。 ② ゆっくり息を吐きながら、百会から気を入れて、徐々に下におろしていきます。 ③ 百会から入れた気を、正中線をとおり足の裏までおろし、湧泉から抜いていきます。 ④ 次に、鼻からゆっくり息を吐きながら、丹田に意識をかけます。 ⑤ 丹田が熱くなってくるまで、集中して行います。 [イメージ] 経絡に沿って気の流れを感じながら、肉体の内面をみていきます。
12	気を感じるためのトレーニングです。全身を軽く揺らしします。かかとも上げながら、リズムカルに揺すりします。リズムを変えないで揺らしながら、腰から上をひねっていきます。全身の力を抜いて、全体を揺らしします。動きを止めて、呼吸を整えます。指先だけを合わせて合掌して、息を吐きながら指先に力を入れます。息を吸いながら力を抜きます。これを数回繰り返します。指先をつけたまま、息を吐きながら前に倒します。息を吸いながらもとに戻し、息を吐きながら手前に倒します。これを数回繰り返します。 両手を離し、下に下ろします。息を吐きながら、腕を外側にひねります。息を吸いながらもとに戻し、再び息を吐きながら、腕を内側にひねります。これも数回繰り返します。	(79頁) ① 全身を軽く揺らしします。かかとも軽く上げながら、リズムカルに揺すりします。 ③ リズムを変えないで揺らしながら、腰からうえをひねっていきます。 ④ 全身の力を抜いて、全体を揺らしします。 ⑤ 動きを止めて、呼吸を整えます。指先だけを合わせて合掌して、息を吐きながら指先に力を入れます。 ⑥ 息を吸いながら力を抜きます。これを数回繰り返します。 ⑦ 指先をつけたまま、息を吐きながら前に倒します。息を吸いながらもとに戻し、息をはきながら手前に倒します。 ⑧ 息を吐きながら、腕を外側に捻ります。息を吸いながらもとに戻し、ふ

		たたび息を吐きながら、腕を内側に捻ります。これを数回繰り返します。
13	さあ、それでは、手の平を強く擦り合わせてみましょう。36回擦り終わったら、手の平の間をほんの少し開けて、ここに意識を集中します。手の平の感覚は、最初は1センチ以下から始めます。しばらくの間、手の平の間に意識を集中します。そうすると、何らかの感覚が出てきます。それは暖かい感じだったり、圧力感だったり、ピリピリする感じだったりするのですが、この感じは人によって様々ですから、何かを感じ取れたらそれで結構です。これが気の感覚です。 次にこの手の感覚を変えないで、少しずつ前後に動かします。最初に捉えた気の感じが消えない範囲でゆっくり動かします。手の平の間に意識を集中します。 気の感覚が確かなものになってきたら、少しずつ間を広げてみましょう。意識を集中させながら、ゆっくり広げたり縮めたりします。	(82頁) [ステップ1] 手のひらを、強く擦り合わせます。擦り合っているうちに、手のひらが熱くなってきます。擦り終わったら、手のひらの間をほんの少し開けて、ここに意識を集中します。手のひらの間隔は、最初1センチ以下から始めます。 しばらくの間、意識を集中します。そうすると、何らかの感覚が、出てきます。それは、暖かい感じだったり、圧力感だったり、ピリピリする感じだったりするのですが、この感じは人によってさまざまですから、何かを感じ取れたら、それで結構です。 次に、この手のひらの間隔を変えないで、少しずつ前後に動かします。あくまで、最初とらえた感じが消えない範囲で、ゆっくり動かします。ここでのポイントは、手のひらの間に意識を集中することです。最初のうちは、少しほかのことを考えたりするだけで、この感じは消えてしまいますので、集中力が必要です。何度か前後させて気の感覚を確かめたら、今度は前述した「腕経ルート」の図に示しているように、丸くまわしていきます。意識を集中させることによって、気の感覚は、より確かなものになっていきます。 ここまできたら、気の感覚を消さないで、持続させることができますから、手のひらの間隔を少し広げてみます。いっぺんに広げると、感じが消えてしまうことがありますから、少しずつ、ゆっくり広げていきます。だんだん大きく広げていきますが、このときも感覚が消えない、という確信を持つこと

		です。
14	最初にテキストの図Aを使って、満月功法をします。図の満月を凝視します。はい、静かに目を閉じます。目を閉じて満月が残像、あるいはイメージとして残りますから、それに意識を集中させます。 ゆっくり目を開けます。綺麗な満月が描けたでしょうか。	(111頁) 巻頭頁の図A、を用います。 まず、図Aを凝視します。次に目を閉じますが、目を閉じたと同時に臉の裏に、図Aの満月を描き出します。思い浮かべるのではなく、臉の裏の画像を実際に目でみるができるようになると、長い時間、満月を保ち続けられます。
15	それでは、次に色をイメージしながらの、症状別瞑想法に移ります。 手の平を重ね合わせ、その上で親指を結びます。そのまま膝の上に置きます。黄色をイメージしますから、先に何か黄色の物を凝視しておく、やりやすいかも知れません。軽く目を閉じます。バナナなどの黄色の物を思い浮かべながら、黄色をイメージします。 目の前の黄色を徐々に広げていって、体の周り全体に黄色の世界を作っていきます。 次に親指と人差し指とで輪を作って、自然に膝の上に置きます。軽く目を閉じて、森や野原を思い浮かべながら、緑をイメージしましょう。目の前の緑を徐々に広げていって、体の周り全体に緑の世界を作っていきます。 次に親指と中指とで輪を作って、自然に膝の上に置きます。軽く目を閉じて、太陽を思い浮かべながら、赤をイメージしましょう。目の前の赤を徐々に広げていって、体の周り全体に赤の世界を作っていきます。 次は親指と薬指とで輪を作って、自然に膝の上に置きます。軽く目を閉じて、大きな満月や、雪景色を思い浮かべながら、白をイメージしましょう。	(112頁) [六] 症状別瞑想法 手印を結び、盤座します。親指と他の指とで輪をつくっていく方法です。つなぐ指によって働きかける臓器が特定されますので、意守する色も決まってきます。 1. 両手がつながっているとき - 脾胃 - 黄色 - 食物 2. 親指+人差し指 - 肝臓 - 緑（青）色 - 森 3. 親指+中指 - 心・小腸 - 赤色 - 太陽 4. 親指+薬指 - 肺・大腸 - 白色 - 月 5. 親指+小指 - 腎・膀胱 - 黒色 - 闇 自分の症状に合わせた指で手印を結び、それに対応する色をイメージします。色を具体的にイメージするのは、とても難しいことです。ですから、色に合わせたもので具体的なものを思い浮かべることです。黄色の項に食物とあるのは、たとえば、バナナなどを利用して、具体的に黄色の色を映像としてとらえることを、意味しています。

	目の前の白を徐々に広げていって、体の周り全体に白の世界を作っていきます。 最後に、親指と小指とで輪を作って、自然に膝の上に置きます。軽く目を閉じて、暗闇を思い浮かべながら、黒をイメージしましょう。目の前の黒を徐々に広げていって、体の周り全体に黒の世界を作っていきます。	
16	童子反拝五心朝天の練習をします。 双盤座の姿勢で、背中に手を回し、合掌します。次に、そのまま、上体を前に倒し、額を床につけ、しばらく静止します。 ゆっくり起きあがります。	(106頁) 《童子反拝五心朝天》 双盤座の姿勢で背中に手を回し、合掌します。次に、そのまま上体を前に倒し、額を床につけしばらく静止します。

	本件カセット	本件書籍
17	今月は、医療気功十五式をマスターしましょう。 ゆっくりした15の動きからなり、それぞれが特定の臓器系に働きかけ、体内の気の調節を計り、体調を調整していきます。ひとつひとつの動作にイメージする色、向く方角、呼吸の仕方があります。これを守りながら行くと、より効果的によい結果を出すことができます。	(135頁) [二] 医療気功十五式 筆者発案の、大変、医療効果の高い功法です。ゆっくりとした動きで、どなたでも無理なく行っていただくことができます。 十五式の動きから成り、それぞれが特定の臓器系に働きかけることによって、体内の気の調節をはかり、体調を調整していきます。ひとつひとつの動作にイメージする色、向く方角、呼吸の仕方があります。これを守りながら行くと、より、効果的によい結果を出すことができます。
18	水がなみなみと入った鉢を持ち上げる動作です。手の平に重みを感じながら、水をこぼさないようゆっくり動かします。手を下に下げるときは、ボールを水中に沈めていくイメージです。 まず、手の平を上に向けて、息を吸いながら、丹田の位置から徐々に上に上げていきます。中丹田まで持ち上げたら、次には手の平を下に向けて、息を吐きながら、丹田の位置まで下ろしていきます。丹田の位置まで戻ったら、再び手の平を上に向けて上げていきます。丹田から再び丹田まで戻るのを1回として、4回行います。	(137頁) (一) 掬水撫球式 [イメージ] 水が、なみなみと入った鉢を持ち上げていきます。手のひらに重みを感じながら、水をこぼさないよう、ゆっくり動かします。手を下げるときは、ボールを水中に沈めていきます。 [功法] ① 手のひらをうえに向けて、息を吸いながら丹田の位置から、徐々にうえに上げていきます。 ② 中丹田まで持ち上げたら、次には手のひらを下に向けて、息を吐きながら、丹田の位置までおろしていきます。 ③ 丹田の位置まで戻ったら、再び手のひらを、うえに向けて上げていきます。 ④ 丹田から、再び丹田まで戻るのを1回として、4回行います。

19	体の横に迫ってくる山を押し返す動作です。大きな山を押すのですから、手で押すのではなく、腰を入れて全身でゆっくり押していきます。 そのまま自然に左を向きます。足は踏み替えないで、ずらすようにして自然に向きを変えます。腰を少し落として重心移動させながら、手の平を前に押し出します。長く息を吐きながら行います。息を吸いながら、手を胸の前まで戻します。次に右を向いて、同様の動作を繰り返します。左右交互に4回ずつ行います。	(140頁) (二) 両手推山式 [イメージ] 身体の真横に迫ってくる山を、押し返す動作です。大きな山を押すのですから、手で押すのではなく、腰を入れて全身でゆっくり押していきます。 [功法] ① そのまま、自然に左を向きます。足は踏み替えないで、ずらすようにして自然に向きを替えます。 ② 腰を少し落として、重心移動させ、長く息を吐きながら手のひらを前に押し出します。 ③ 息を吸いながら、手を胸の前まで戻します。 ④ 次に、右を向いて同様の動作を繰り返します。左右交互に、4回ずつ行います。
20	大きな象がゆっくり腰を振ります。親指側が前にくるようにして腰に手を当てます。少し膝をゆるめ、息を吐きながら、腰をひねって左を向きます。さらに出来るだけ後ろまでひねります。ひねりきったら、息を吸いながら、ゆっくり正面に戻ります。左右交互に何回か行います。	(142頁) (三) 大象活腰式 [イメージ] 大きな象が、ゆっくり腰を振ります。 [功法] ① 親指側が前にくるようにして、腰に手を当てます。少しひざを緩め、息を吐きながら、腰をひねって左を向きます。 ② さらに、できるだけ後ろまでひねります。 ③ ひねりきったら、息を吸いながら、ゆっくり正面に戻ります。 ④ 左右、交互に行います。
21	ボールを左右の手の間を行き来させながら、下に運んでいきます。指を少し内側に曲げて両手を向い合わせます。両手を動かしながら、しゃがんでいき	(144頁) (四) 運球下座式 [イメージ] ボールを左右の手の間を行ききさせ

	ます。このとき、必ず両手の労宮が向き合う位置にあることと、背筋を曲げないで、体を垂直に沈めていくことが大切です。同じようなイメージでボールを運びながら体を元に戻します。同様の動作を何度か繰り返します。	ながら、下に運んでいきます。 [功法] ① 指を少し内側に曲げて、両手を向い合わせます。 ② 両手を動かしながら、しゃがんでいきます。このとき、必ず、両手の労宮が向き合う位置にあることと、背筋を曲げないで、身体を垂直に沈めていくことが大切です。 ③ 同じように、イメージでボールを運びながら身体をもとに戻します。 ④ 同様の動作を、何度か繰り返します。
22	大玉が目の前にありますから、その表面を両方の手の平で撫でていきます。玉の上の部分に沿って弧を描くようにします。まず、自然に左横を向きます。息を吸いながら、緩やかなカーブを描くようにして、手を斜め上に伸ばしていきます。そのまま手を斜め下まで下ろします。息を吸いきったところで、最後にもう一呼吸、息を吸い込みます。手を前に押しやると同時に重心は左足に移します。息を吐きながら、緩やかなカーブを描き、手を手前に引き寄せ、最初の姿勢に戻ります。重心は右足に移ります。同様の動作を4回行ったら、向きを変えて4回行います。	(146頁) (五) 左右揉球式 [イメージ] 大玉が目の前にありますから、その表面を両方の手のひらで撫でていきます。玉のうえの部分に沿って、弧を描くようにします。 [功法] ① 自然に、左横を向きます。息を吸いながら、ゆるやかなカーブを描くようにして、手を斜め上方まで伸ばしていきます。 ② そのまま、手を斜め下方までおろします。息を吸いきったところで、最後にもう一呼吸息を吸い込みます。手を前に押しやると同時に、重心も左足にうつします。 ③ 息を吐きながら、ゆるやかなカーブを描き、手を手前に引き寄せ、最初の体勢に戻ります。重心は右足にうつります。 ④ 同様の動作を4回行ったら、向きを替えて4回行います。肝臓に働きかける功法ですから、特に、緩やかな気持ちで行うことが大切です。

23	雲を分けて満月をつかみ、降ろしてきます。丹田の前で手の平を向い合わせて労宮を反応させます。次に息を吐きながら、手の平を外側に向けて左右に分けていきます。息を吸いながら、手をそのまま頭上にかかげて、イメージで月をつかみます。息を吐きながら、イメージでつかんだ月をゆっくりと下に降ろしてきます。丹田の位置まで降ろしたら、再び同じ動作を繰り返します。	(148頁) (六) 分雲掬月式 [イメージ] 雲をわけて満月をつかみ、おろしてきます。 [功法] ① 丹田の前で手のひらを向い合わせて、労宮を反応させます。次に息を吐きながら、手のひらを外側に向けて、わけていきます。 ② 息を吸いながら手をそのまま頭上に掲げて、イメージで月をつかみます。 ③ 息を吐きながら、イメージでつかんだ月をゆっくりと、下におろしてきます。 ④ 丹田の位置までおろしたら、再び同じ動作を繰り返します。
24	丹田の前で左の手の平を上に向けます。指は軽く内側に折り曲げ、手の平にくぼみが出来るようにします。上から10センチほど間を開けて、右手を重ね合わせて、労宮を反応させます。左手の手の平をお腹側に向けて、右手右膝を上をゆっくり上げていきます。頭上まで上げきった右手は、右横に丸く弧を描くように伸ばしていきます。同時に右足を右横に一步踏み出します。右手は円を描きながら、手の平を上向きにして、丹田の位置に戻ります。ここに左手を重ね合わせ、再び労宮同志を反応させて、両手の経絡の気を交流させます。次に左手左膝を上げて、同じ動作を左右交互に4回繰り返します。	(150頁) (七) 提歩挑掌式 [功法] ① 中丹田の前で、左の手のひらをうえに向けます。指はかるく内側におり曲げ、手のひらにくぼみができるようにします。うえから十センチほど間をあけて、右手を重ね合わせて、労宮を反応させます。 ② 左手の手のひらを中丹田に向けて、右手右ひざを上方にゆっくり上げていきます。 ③ 頭上まで上げきった右手は、右横に丸く弧を描くように伸ばしていきます。同時に、右足を右横に一步踏み出します。 ④ 右手は円を描きながら、手のひらを上向きにして、中丹田の位置に戻ります。ここに左手を重ね合わせ、ふたたび労宮同志を反応させて、両手の経絡の気を交流させます。次に左手左ひざを上げて、同じ動作を左右交互に、

		4回繰り返します。
25	鶴が羽を広げたり、閉じたりする動作です。丹田の前で手を交差させ立ちます。右足を一步前に出しながら、手を横に広げていきます。この時、胸も大きく開くようにします。足をもとに戻しながら、手も閉じて最初の姿勢に戻ります。この動作を、右足、左足と交互に行います。	(152頁) (八) 白鶴亮羽式 [イメージ] 鶴が羽を広げたり、閉じたりする動作です。 [功法] ① 丹田の前で、手を交差させ立ちます。 ② 右足を一步前に出しながら、手を横に広げていきます。このとき、胸も大きく開くようにします。 ③ 足をもとに戻しながら、手も閉じて最初の姿勢に戻ります。 ④ この動作を、右足、左足と交互に行います。
26	鶴が羽を広げたまま座ります。丹田の前で手を交差させて立ちます。右足を一步前に踏み出して次に左足を揃えます。この動作をしながら、腕を広げて、肩の位置でとどめます。このとき、手の平は下に向けます。腕を広げたまま、膝を曲げてしゃがみ込みます。なるべく垂直に沈むようにします。立ち上がって、左足を一步後退させて、右足もこれに揃えます。同様の動作を、今度は左足を一步踏み出すところから始めます。左右交互に繰り返します。	(154頁) (九) 上歩起座式 [イメージ] 鶴が、羽を広げたまま、すわります。 ① 丹田の前で、手を交差させて立ちます。 ② 右足を一步前に踏み出して、次に左足を揃えます。この動作をしながら、腕を広げて肩の位置でとどめます。このとき、手のひらは下に向けます。 ③ 腕を広げたまま、ひざを曲げてしゃがみ込みます。なるべく垂直に沈むようにします。 ④ 立ち上がって、左足を一步後退させて、右足もこれに揃えます。同様の動作を、今度は左足を一步踏み出すところから始めます。左右交互に繰り返します。
27	川の流に逆立って立ち、川の中で靴を洗う動作です。自然に左横を向きます。息を吸いながら、手の甲を向こう	(156頁) (一〇) 流水洗靴式 [イメージ]

	側に押し出します。息を吸いきったところで、あと一息吸い込みます。重心は左足に移します。手の甲を向こう側に向けたまま、息を吐きながら、手前に引いてきます。重心は右足に戻ります。左右交互に4回ずつ行います。手を動かしながらも、意識は足下にある靴にかけます。肩の力を抜いて、リラックスして行うのがコツです。	川の流れて逆らって立ち、川のなかで靴を洗う動作です。 [功法] ① 自然に、左横を向きます。 ② 息を吸いながら、手の甲を向こう側に押し出します。息を吸いきったところで、あと一息吸い込みます。重心は左足にうつします。 ③ 手の甲を向こう側に向けたまま、息を吐きながら、手前に引いてきます。重心は右足に戻ります。 ④ 左右交互に、4回ずつ行います。手を動かしながらも、意識は足元にある靴にかけます。肩の力を抜いて、リラックスして行うのがコツです。
28	上半身の力を抜いて、ゆったりした気持ちで立ちます。丹田に手をおいて、軽く目を閉じます。呼吸を整えながら、全身の状態をみていきます。	(158頁) (十一) 内視調息式 [功法] ① 上半身の力を抜いて、ゆったりした気持ちで立ちます。 ② 丹田に手をおいて、軽く目を閉じます。呼吸を整えながら、全身の状態をみていきます。
29	手を合わせ、左右の労宮を反応させます。手の間を少し広げたり閉じたりします。気を感じる人は、この感覚を感じながら行います。足を震わせることによって、全身を震わせていきます。手の平の間隔を広げたり縮めたりしながら全身を震わせします。	(160頁) (十二) 振肩叩掌式 [功法] ① 手を合わせ、左右の労宮を反応させます。 ② 手の間を少し広げたり閉じたり、します。気を感じる人は、この感覚を感じながら行います。 ③ 足を震わせることによって、全身を震わせていきます。 ④ 手のひらの間隔を広げたり、縮めたりしながら、全身を震わせします。
30	お腹のマッサージです。おへその上に両手を重ねて置きます。おへそを中心	(162頁) (十三) 揉腹動身式

	に、左回りにだんだん大きな円を描いていきます。9回左回りをします。今度は右回りで、だんだん小さな円を描いていきます。あまり力を入れないで、ゆっくり行うのがコツです。	[功法] ① お腹のマッサージです。おへその上に両手を重ねて置きます。 ② おへそを中心に、左回りにだんだん大きな円を描いていきます。9回で左回りをします。 ③ 今度は右回りで、だんだん小さな円を描いていきます。 ④ あまり力を入れないで、ゆっくり行うのがコツです。
31	ボールを持って手を動かします。実際に動かす手にボールを持ち、落とさないような動きが出来るよう練習すると、動きのコツが良く分かります。左手はみぞおちの前あたりで、手の平を上に向けて、少しくぼませます。右手を立て、左に一回払います。払った右手を戻し、手の平を上に向け左脇の下までもってきます。そのまま肘から右後方に引いていきます。肩を入れるようにするのがコツです。手の平を上に向けたまま、内側に回し、体の前に戻してきます。ここで、左手を上にかぶせ、左右の労宮を反応させます。右手を上に向けたまま、今度は左手で払うところから始めて、同様の動作をします。これを何度か繰り返します。	(164頁) (十四) 托球運肩式 [イメージ] ボールを持って、手を動かします。実際に動かす手にボールを持ち、落とさないような動きができるよう練習すると、動きのコツがよくわかってくるはずです。 [功法] ① 左手は、みぞおちの前あたりで手のひらをうえに向けて、少しくぼませます。右手を左に一度払います。 ② 払った右手を戻し、手のひらをうえに向け、左脇の下までもっていきます。 ③ そのまま、肘から右後方に引いていきます。肩を入れるようにするのが、コツです。 ④ 手のひらをうえに向けたまま、内側に回し、身体の前に戻してきます。ここで、左手をうえにかぶせ、左右の労宮を反応させます。右手を上に向けたまま、今度は左手で払うところから初めて、同様の動作をします。
32	双盤座に足を組んで座り、体の内部をみて、深い瞑想に入っていきます。このときの呼吸は、していることを感じないくらいの、静かな呼吸です。	(166頁) (十五) 盤座調息式 [功法] 双盤座に足を組んですわり、身体の

		内部をみて、深い瞑想に入っていきます。 [呼吸] このときの呼吸は、していることを感じないくらいの、静かな呼吸です。
33	今月は、気功を日常生活に役立てるような練習をいたしましょう。最初は、自分の体を自分でみる方法です。 背筋を伸ばして、上半身をリラックスさせ、静功の姿勢をとります。座っても立ってもかまいません。軽く目を閉じて、まず、自分の気になるところに、意識をおきます。頭のとっぺんから、足のつま先まで、順にみていき、不快なところ、痛いところで意識を止めます。 次に、好きなものをイメージしましょう。自分の心がうきうきするようなこと、和むようなことをイメージします。次は、安定的な場所、空、海、森などをイメージしましょう。 自分の肉体の内面をみます。特に最初の気になるところに意識を合わせ、良くなったイメージを与えます。 自分を自然の一部に融合し、無の状態を作ります。	(114頁) 四 自分の身体を自分で看るための方法 たとえば、胃が悪い人は胃が気持ちよくなっていく、とイメージします。 ① 気になるところを意念する 身体の不快なところ、痛いところ、疾患のあるところなど。 ② 好きなものを意念する 好きなもの、場所、スポーツなど何でも結構です。たとえば、胃の悪い方がお粥などをイメージされるのも、悪くありません。 ③ 安定的な場所を意念する 空、海、森など自然をイメージします。 ④ 内視する 自分の肉体に意念をうつし、自分の内面をみます。 ⑤ 無の状態 自分を自然の一部分に融合していきます。