



体力気功 第一段

1. 基本姿勢

両足を肩幅に開き、足のつま先は内側に少し曲げる。
膝を軽く曲げる。膝と足の親指が垂直に並ぶ。

- ① 両手を前に出し、両掌を向かい合わせる。
- ② 両手を下向きにする。
- ③ 両肘を肩の高さに上げ、両掌は下向き指の向きはそのまま手をゆっくり脇腹(帯脈)まで下げる。
- ④ 両掌を上に向け、指先を脇腹(帯脈)に向ける。
- ⑤ 肘を曲げたまま両肘を脇につけ、両手の掌を上にして指先を前に向ける。
- ⑥ 両手を前に出し、両掌を下に向ける。肘は 90 度に曲がり、肘と身体が腰から斜めに15cmくらい離れるようにする。この時気血が止まらぬよう手首は曲げず両手の指はくっつかないようにする。
- ⑦ そのままの姿勢で5分間静止する。

2. 体力気功第一段 呼吸器練習法(前半)

- ① 右手を上左手を下に、胸の前で5cmくらい離して重ねる。
右手の真ん中(労宮穴)を左肘の上(小海穴)に合わせる。
- ② 5秒おきに、ゆっくり両手をそらして緩める。これを3回繰り返す。(30秒)
- ③ 両手首を合わせて交差する。(内関穴と外関穴)
両手首の間隔は2~3cmとし、左手は右肺臓、右手は左肺臓に合わせる。(1分間)
- ④ 両手をゆっくり前方に押し出し、首を挟むような感じで左掌で右喉、右掌で左喉に合わせる。(30秒)
- ⑤ 両手をゆっくり肺臓の前に一旦下げてから両手をゆっくり上げて、
左掌で右の迎香穴、右掌で左の迎香穴に合わせる。(1分間)
- ⑥ 両手をゆっくり胸の前に下げ、各指を5~10cm 開けて向かい合わせる。
左掌で心臓・左肺臓、右掌で右肺臓に合わせる。(30秒)
- ⑦ 両手をゆっくり開きながら、少し前に押し出すようにして基本姿勢に戻る。
- ⑧ 基本姿勢(5分間)

3. 体力気功第一段 呼吸器練習法(後半)

- ① 左手を上右手を下に、胸の前で5cmくらい離して重ねる。左手の真ん中(労宮穴)を右肘の上(小海穴)に合わせる。
- ② 5秒おきに、ゆっくり両手をそらして緩める。これを3回繰り返す。(30秒)
- ③ 両手首を合わせて交差する。(内関穴と外関穴)
両手首の間隔は2~3cmとし、左手は右肺臓、右手は左肺臓に合わせる。(1分間)
- ④ 両手をゆっくり前方に押し出し、首を挟むような感じで、左掌で右喉、右掌で左喉に合わせる。(30秒)
- ⑤ 両手をゆっくり肺臓の前に一旦下げてから両手をゆっくり上げて、左掌で右の迎香穴、右掌で左の迎香穴に合わせる。(1分間)
- ⑥ 両手をゆっくり胸の前に下げ、各指を5~10cm 開けて向かい合わせる。
左掌で心臓・左肺臓、右掌で右肺臓に合わせる。(30秒)
- ⑦ 両手をゆっくり開きながら、少し前に押し出すようにして基本姿勢に戻る。
- ⑧ 基本姿勢(5分間)

4. 収功

両手を軽く握りながら背伸びをし、鼻で息を吸いながら手を前に押し出すようにして地面と水平にして、両手を握ったまま向かい合わせて、肘を曲げ息を吐きながら両手をおろす。両手で顔を軽くマッサージする。

