

梁蔭全運氣向上氣功

踏北斗七星仙功(とうほくとうしっせいせんこう)

これは、北斗星を一つひとつ歩きながら、腰・肩・首をひねる気功法です。朝晩一回ずつ、五十回くらいおこなえばけっこうです。できれば北に向かって進み、最初と最後は同じ位置へ戻るようにします。できれば素足でおこなう方がよいでしょう。足を軽く曲げ、流れるように進みます。慣れないうちは、星の番号をつけた紙でも並べておくと便利だと思います。

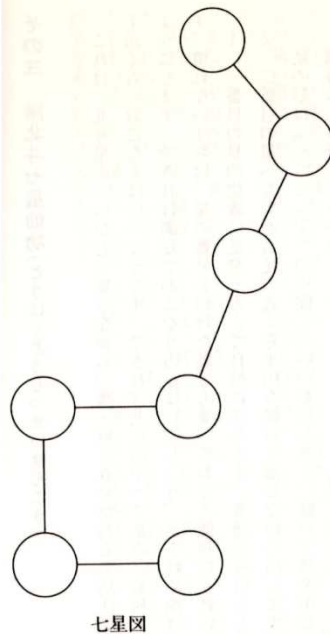
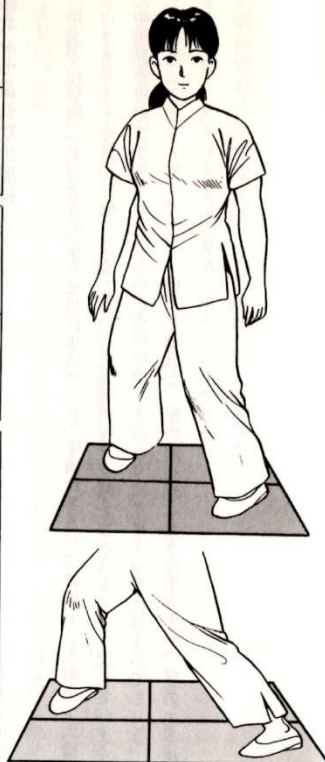
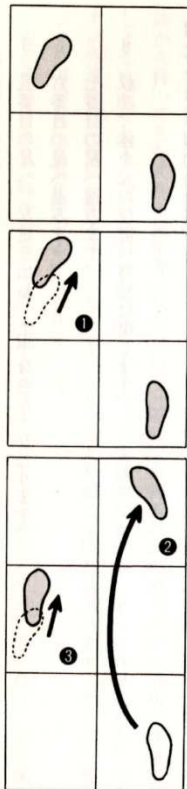
- 1 一番目の星の位置に足をそろえて自然に立ちます。普通に呼吸をします。
- 2 二番目の星へ左足を右足の近くを半円を描いて通しながら出します。出し終わったとき、足の形は「ハ」と「T」の中間くらいの形にします。続いて腰を中心に、腰↓肩↓首という順番に上半身を右へひねります。
- 3 三番目の星へ右足を、左足の近くを半円を描いて通しながら出します。出し終わったとき、足の形は「ハ」と「T」の中間くらいの形にします。続いて腰を中心に、腰↓肩↓首という順番に上半身を右へひねります。
- 4 左足を右足に寄せ、いったん両足をそろえます。そして4番目の星へ右足を出します。動

作の要領や足の形はこれまでとまったく同じです。

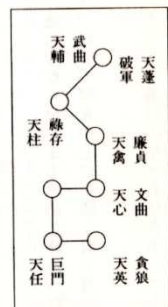
- 5 五番目の星へ、左足を出し、上半身を左へひねります。
- 6 六番目の星へ進みます。
- 7 七番目の星へ進みます。
- 8 収功。体を元の位置へ自然に戻します。

踏北斗七星仙功の原理

中国では普通、「私は北斗七星を元気に歩いている。宇宙にある三つの珍しいもの——太陽・月・星のエネルギーを集めて強くなる」といった意味の呪文を唱えながら歩くようにしています。ただ中国語をそのまま使うわけにもいかなないので、そのようにイメージすればよいでしょう。そこで星の光(これもエネルギーの一種)を吸収し、星の間を飛ぶように歩きます。星のエネルギーを吸収して、ストレスを足の裏から出すことができます。



七星図



古代の七星図