なこ鍼灸接骨院新聞

気功の基礎

一日一練・365日

あなたの心身の健康を回復、維持、増進させ、より豊かな人生を歩んでいくために、和気信一郎先生が推奨する気功を一日5分だけ練習していきます。一、長い一つの作品（功法）を覚えて練習する日々の気功をしていくのも楽しいけれど、毎日違った単純な一つの気功を続けてみるのも楽しいものですよ。色々な気功を学ぶうちに、自分が一番ラクになる気功、楽しくなる気功など、自分に合った気功が見つかりますからそうなってからはそのの幾つかの気功を自分の人生の友や師として身につけていくことをお奨めします。これからお伝えする和気先生の気功は、基本的に三つの大切な生理作用をもたらしています。一、脳波をβ波からα波→緊張状態にあるリラックス状態に導く。二、自律神経を交感神経優位の状態から副交感神経優位の状態に導く。三、緊張状態の時に分泌されているアドレナリンの分泌を抑え、脳内セロトニンなどを速くしている状態から毛細血管までの血管を広げ、血液を全身の細胞に届ける。細くしている状態から筋肉の血管を細くして血流速度を上げる。手足の筋肉の分泌させる。スパスムスや不安の感情から快感や心地よさの感覚に導き、脳を健康に保つ。このような生理作用によって、次のような状態が改善されてきます。高血圧・高血糖・狭心症・胃腸の不調・慢性内臓疾患・体力の衰え、無気力、精力減退、偏頭痛、めまい、便秘、不眠、肩こり、腰痛、ストレス性の諸疾患、心身症、うつ的な気分、手足の冷え、自律神経の失調など、基本的に外科的な施術を必要としない全身的な心身の疾患や不定愁訴などが改善されてきます。これからお伝えする気功を練習する時は、常に自分の体に現れてくる感覚に没頭すること。◆5分が過ぎていたら気がついたら10分以上経過していることもありますよ。今日から毎日、気功を練習し、命の力を強くしていって下さいませ。

Acupuncture NEWS

5月1日（土曜日）

発行責任　古名昌興
編集　古名昌興
ホームページアドレス
https://www.nako-shinkyu.net/

伊勢志摩路俳句便　名古浩子

新調の靴軽やかに若葉光
核家族薔薇囲みてポーズ取り
蚕豆の塩ゆで供え一杯も
藤棚の背後にポーズ和服の娘（こ）

【一日一練・1】●練習内容　肩を落として体の重さを坐骨で体感する。〔方法〕（1）椅子に座り、力はシャンと伸ばしましょう。（2）ため息をつくように息を吐き方で、7秒～10秒かけてゆっくりと口から息が出て行くようにしながら肩を落とし、体の重みを坐骨に落としましょう。（3）体重を落としたままゆっくりと呼吸を数回続け、掌にジーンとするような温かさが出て来るのを待ちましょう。（1）～（3）を数回続けて下さい。〔ポイント〕目はぼんやり開け、坐骨の感覚に没頭すること。

◆掌に温かな感覚が出て来たら、それが脳波がα波になり、副交感神経優位の状態になった証拠ですからね。

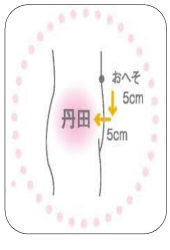
【一日一練・2】●練習内容　両手を擦り合わせて掌感覚を体感する。〔方法〕（1）両手をそっと合わせましょう。（2）1秒に一回程度の速さで、両手の皮膚一枚を10回ほど擦り合わせましょう。（3）動きを止めたら、手をそっと合わせたまま、掌に現れてくる感覚を体感しましょう。〔ポイント〕目はぼんやり開け、掌を感じながら、ゆっくりと擦り合わせること。◆終わった後、掌がしっとり、つるつるになってきたら、それが気功状態の掌なんですよね。

【一日一練・3】●練習内容　掌（手枕）に頭をもたれかける。〔方法〕（1）ラクに坐り、両手の指を組み合わせ、掌を後頭部に当てましょう。（2）その形で肘を張り、掌に頭をもたれ掛けましょう。（3）そのまま頭の中に現れてくる心地よさを体感しましょう。

〔ポイント〕ぼんのくぼの上にある少し膨れた骨（外後頭隆起）の左右に掌をぴったり当てること。手で頭を押さえるのではなく、頭の方からもたれ掛かっていくこと。

◆ソファーなどにもたれ掛かってしても良いし、寝っ転がってしても良いからね。頭の中（脳）がじわーっとして来るまで続けて下さいね。

【一日一練・4】●練習内容　足の裏と掌を合わせましょう！〔方法〕（1）ラクに坐りましょう。（2）男性は左足の裏に右掌を当てて包むようにし、左掌を丹田に当てて5分ほど坐りましょう。女性はその逆で、右の足の裏を左掌で包み、右手を丹田に当てて下さいね。〔ポイント〕足と手で○を造るようにすること。（実際は□形ですが）。（3）その形のまま、お腹の中に現れてくる感覚を体感してみましょう。



◆丹田の力（元気）を作ってくれる形なので、疲れた時、元気が出ない時に、この形で坐ってみて下さい。

【一日一練・5】●練習内容　肩を落として体の重さを足の裏、特に踵で体感する。〔方法〕①ラクに立ち、背筋をシャンと伸ばしましょう。②ため息をつくようにしながら7秒～10秒かけてゆっくり口から息が出て行くようにして肩を落とし、体の重みを踵に落としましょう。③足の裏に体重を落としたままゆっくりと呼吸を数回続けましょ

う。

〔ポイント〕目はぼんやり開け、足の裏に体重が落ちているという感覚に没頭すること。

◆自然体の基本である「肩の力が抜けて、足が地に着いている」状態を作ることで、自律神経や内分泌ホルモン、免疫系などを調えていけますからね。

参照：気功の基礎から応用までを学ぶ《気功の学校／養生気功部会》和気信一郎

症状別、眠れない原因と今日から出来る対処法

「眠れない」悩みでも、その症状はいろいろです。ベッドに入っても、なかなか寝付けない、長時間寝ても眠りが浅くて疲れがとれない、夜中に何度も目をさます、夢見が悪くて

3大症状の原因と対処法

よく寝た気がしない…、などなど。運動不足で体が疲れていないと寝つきが悪くなりますが、疲れすぎていて体力がないと眠れなかったりもします。

なかなか寝付けないタイプ

※イライラしたり、あれこれ考えて寝つけない

※気味が悪い、不吉など後味の悪い夢を見る

※ストレスがたまっていると感じる

このタイプの特徴

ストレスや悩みによる心のバランスの乱れは、不眠と大きく関係します。怒りでイライラしたり、落ち込んでクヨクヨして寝つけない、という経験は多くの人があるでしょう。眠りは、体がリラックスモードになることで訪れますが、神経がいつまでも緊張していることで眠れなくなります。

このタイプの改善法

頭のツボ押しで、乱れた心を整えましょう。効果的なのが、頭頂にあるツボ「百会（ひゃくえ）」です。両耳を頭の上でつないだラインと、鼻筋のラインが交わる頭のてっぺんを、両手の人さし指、中指、薬指の3本の指をそろえて、ゆっくり息を吐きながら10回ほど押します。エネルギーのめぐりがよくなり、乱れた精神を落ち着けるには、牛乳や豆乳を温めて飲だり、リラックス効果のあるお茶を。

ミント・ラベンダー・シソ・菊花・カモミールなどのお茶がおすすめです。

寝ても疲れや眠気が取れない方

※長く寝ても疲れが取れない

※夜しっかり寝ても昼間に眠くなる

※寝覚めがスッキリしない

このタイプの特徴

体力が低下していると、眠っても十分にエネルギーが補給されず、たくさん寝た気がしません。

長時間、寝ているのに疲れが取れなかったりボンヤリするのは、基本的なエネルギーが足りていないためと考えられます。日中もよく眠くなってしまいます。

このタイプの改善法

生命エネルギーが湧き出るとされるツボ「湧泉」を刺激しましょう。足の裏、人差し指の下で、足の指を曲げたとき一番へこむところにあります。親指でよくもむように押して。入浴中やお風呂上がりに行うと、体のめぐりがよくなって効果的です。また、このタイプの人は、朝、体がだるいため朝食を抜きがちですが、より体力を低下させる悪循環に。食欲がなくても食べやすく、エネルギーを効率的に補ってくれる食材を朝食に取り入れて。雑穀のシリアル、豆乳、豆腐の味噌汁などが◎。夕食にはキノコ類や発酵食品をメニューに加えると、体力を補う効果が期待できます。

どうしても熟睡できない方

※眠気があるのに眠れない

※夢が多く眠りが浅い気がする

このタイプの特徴

仕事や勉強による頭の使い過ぎや加齢により、血液が十分に足りていないことが、睡眠の質を低下させているタイプです。また睡眠不足や夜更かしが続くと、血液の栄養を過剰に使うため、寝足りないのに深い眠りが得られなくなります。睡眠力を高める養生を行いましょう。

このタイプの改善法

血液に栄養を与えて、安眠作用にも働くのが「卵の黄身」。白身と混ぜないで食べるのがよいので、ゆで卵がオススメ。また、漢方で古来より寝つきがよくなるとされる、なつめもおすすめの食材。乾燥なつめを赤ワインなどで漬けてやわらかくすると食べやすくなります。血液不足の人は体が冷えがちなので、温かく過ごすことも心がけて。

眠れないのは未病のサイン

眠れないのは、病気を引き起こす手前の「未病」の状態。未病の段階から症状を改善することで、より健康な状態へと近づくことができます。眠れない原因となる、ストレスや悩み、体のエネルギー不足や栄養不足は、体の防御力を低下させて、病気を招きやすくなります。

眠れないのは、未病のサイン。自分の体を見つめ直す機会と考え、まずは生活習慣を見直すことから始めましょう。

未病は病気にかかる前の大事なサイン

病院にかかるまでもないけど、なんとく調子が悪い……。それは「未病」のサインです。

人の体の具合は、健康から病気に至るまで、少しずつ変化していきます。

完全に健康とはいえないが、病気でもない。この“未だ病気ではない”段階を、東洋医学で「未病」といいます。

「なんとなく調子が悪い」未病のうちに生活を整えれば、健康に戻るのは比較的簡単です。

しかし本当の病気になると、健康に戻るのは時間がかかったり、あるいは戻れないことも。

見逃さずに受け止めて、病気をくいとめましょう。

未病対策にはまず自分のタイプを知ろう。たとえば「頭痛」という症状でも、ズキズキするといった痛みのタイプや、どんな状況でイライラするなど、その人特有の傾向があるものです。それは生来の体質や、生活習慣や環境による違い。自分が未病でもどんなタイプかを知ることで、健康へのアプローチとなる対策もわかります。

また、自分の状態を知る物差しのひとつとして、**東洋医学では、「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」があります。**

これは、健康な体に必要な要素を「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで表し、これらの要素が、体内を過不足なく、滞りなく巡ることにより健康が維持されていると言われ、これらのバランスが崩れることで不調が生じると考えられています。

「毎日コツコツ」

あなたがいま「未病」だとしたら、それは今日、突然なったものではありません。

日々の寝不足や、偏った食生活や、同じ姿勢での作業などの結果です。

元の健康な状態に戻すには、いままで積み重ねた分だけ少し時間がかかります。やるのはちょっとのことでOK。

それを毎日続けてください。

がんばって2週間くらい続けると、習慣になって行うのが苦にならなくなります。

コツコツ続けると、体質も改善できたりします。

「未病」のいまのうちにケアを始めて、自分自身のこと、もっと大切にしてください。

5月のお休み
5／2（日）
5／3（月）
5／4（火）
5／5（水）
5／9（日）
5／16（日）
5／23（日）
5／30（日）