

## 喘息患者（腎疾患、肝疾患）のための気功

最近病院へ行く機会があり、喘息の子供の夏季キャンプ（活動）があるというのを聞きました。

医学が進歩しているわりに、まだまだ喘息でこまっている人々がいるのに驚きました。

以前、友人がご自身のお子さんに「気功」を教えて、喘息発作がずいぶんと良くなったというのを思い出し、この資料を作成いたしました。

喘息が治癒したと言うのではなく、喘息発作がずいぶんとやわらいでいるとのことでした。

喘息のある方は、試していただければと思います。

「気功」の練習方法：

この気功はイメージトレーニングです。

1.下腹部に注意を向けます。

2.下腹部に白いボール（ピンポン玉くらいのサイズ）をイメージします。

3.左回転：

イメージした白いボールを、回すようにイメージします。

回す方向は、左→下→右→上→左 というようにイメージします。

この方向に回すのを「左回転」と言います。

4.回す速度：

左→下→右→上→左 で1回転（左回転と言います）

1回転約1～3秒程度で回します。時間はあまり正確である必要はありません。

5.回す回数：

左→下→右→上→左 で1回転、合計36回転 回します。

6.右回転：

今度は3.の逆に すなわち右→下→左→上→右 の方向に回します。

これを「右回転」と言います。

回す回数は 右→下→左→上→右 で1回転、合計36回転 回します。

7.セット：

左回転を36回転、右回転を36回転 これを1セットと言います。

通常2セット以上行います。

2セットで4～10分の時間がかかります。

時間がある方は2～5セットくらい行うと良いでしょう。

8.その他

・回す際には、手を添えるとイメージしやすいです。

1 週間くらい練習して慣れてきたら、手は添えません。手を添えるのは、単なる補助で、イメージすることが大切です。

- できれば、毎日練習します。

- 重要：気功一般に言えることですが、2種類以上の気功を練習しないほうが良いです。

したがって、すでに他の気功を練習している方は、他の気功か、この気功かいずれか一つの気功だけを練習してください。

- 喘息発作が起きそうなきにも、この気功をやると、喘息発作が収まり、軽くて済むようです。

- 練習する前に深呼吸をして落ち着かせると良いです。

私の経験上、この気功は、喘息以外にも以下のような疾患に効果があります。

- 腎臓疾患

- 肝臓疾患

- 骨粗しょう症

2009年8月15日

中華街 花地 店主