

# 氣功 (Qi Gong : 千・ゴング) 12のステップ

## 準備運動

### 1. 腕をまわしましょう



膝を曲げて、地面にしっかり足の裏をつけましょう。

腕を体の前で交差させるように楽に回して、肩を超えるまで上げましょう。

### 2. 顔の向こうに水をはねかけるように、腕を振り上げましょう



腕をはね上げる時は脚を伸ばします。

腕を前に振り下げるときは膝を曲げます。

## 氣功

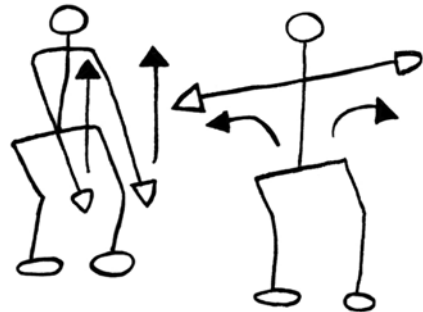
### 1. ゆっくり、空気をつかみましょう



息を吸い込みながら、両腕を肩の高さまで浮かせるように持ち上げます。

息を吐き出しながら、腕をなでるように下げつつ、膝を曲げます。

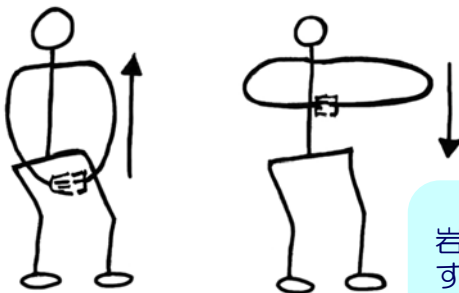
### 2. 胸を開きましょう



膝を曲げて腕を下げた位置から、腕を体の前に持ち上げます。

胸の位置で、ゆっくりと両腕を横に広げます。

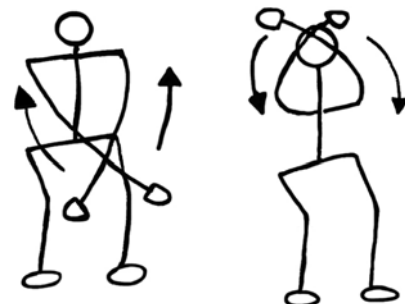
### 3. 岩を持ち上げましょう



岩を持ち上げるとき、息を吸い込みます。

岩をおろすとき、膝を曲げ、息を吐き出します。

### 4. 腕で大きな輪を2つ作りましょう。



下から上へ大きな輪を作ります。上から下へ大きく振り下ろしましょう。

## 5. 空に触りましょう



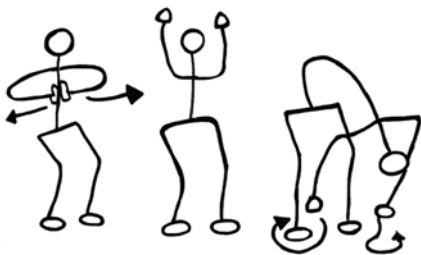
右腕を上へ、左腕を下へ。体の右側を伸ばしましょう。空に触れるような感覚で。  
次に、反対側も同様にします。

## 7. ボートを漕ぎましょう



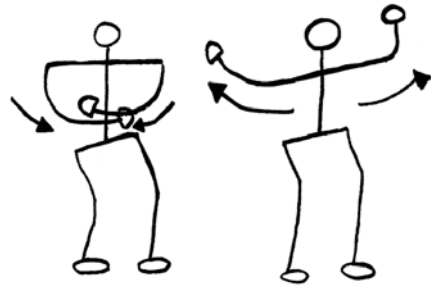
膝と腰を曲げ、オールを引き上げます。  
息を吸い込みながら、まっすぐに立ち上がります。腕はまっすぐにします。  
そのまま大きく輪を書いて、腕を背中の方までもっていきます。

## 9a. お祈りの姿勢を始めましょう



手を合わせたお祈りの姿勢をとります。  
腕を横に開き、手の平を回して大きく広げます。  
腕を上いっぱい伸ばして、“気 (Qi)”を集めます。  
手を胸の前に下ろして、お腹を触ります。  
ももの内側をさすりながら、足のあたりまで下ろします。  
次に、脚、背中をさすり上げます。  
最後に、手を合わせたお祈りの姿勢に戻ります。

## 6. あなたの翼を広げましょう



胸の前で両腕を交差させます。  
両腕を広げながら、大きく息を吸い込みます。  
息を吐き出しながら、胸の前で腕を交差させ、膝を曲げます。

## 8. “絶好調”セルフマッサージ

腕の先を素早く振り下ろし、腕の内側を素早く持ち上げます。3回繰り返しましょう。

上から下に、胸の真ん中、肋骨の上、お腹、お尻を軽くたたきます。

脚の外側まで下がったら、内側を上に向かってたたきます。3回繰り返しましょう。

次に、頭のとっぺん、横、そして後側をたたきましょう。

耳をマッサージし、顔を拭きましょう。  
歯を咬んで、舌で歯を磨きましょう。  
唾液を飲み込みましょう。

1分間、新鮮な空気のお風呂に入り、皮膚の毛穴を全開しましょう。

## 9b. 空に触り、地球にも触りましょう。

息を吸い込みながら、左手を空に伸ばし、右手は地面の方向に伸ばします。  
息を吐き出しながら、腕の位置を交代します。  
これを6回繰り返しましょう。  
息を吸い込みながら両腕を上げ、息を吐き出しながら両腕を下げます。  
この動作を3回繰り返しましょう。

## 10. 体を空に開き、そして地球に戻しましょう



手を合わせたお祈りの姿勢で始めます。

息を吸い込みながら、手の平を空へと思いきり開きましょう。

腰と膝を曲げて、息を吐き出しましょう。両腕を開いて地面につけましょう。

## 11. “癒し”を感じてみよう



手の平を上に向けて、上に持ち上げましょう。

手の平を動かすとき、息を吸いながら、手の平に集中しましょう。

息を吐き出しながら、ゆっくり、顔、胸、お腹の前へと手を下ろします。

あなたの手から体全体へと広がる“気”がみえるでしょう。

## 12. “ハッ”の息づかいでパンチを出しましょう



手でげんこつをつくりましょう。

鋭く“ハッ”と声を出しながら、左右交互にパンチを出しましょう。

姿勢を正して、お辞儀をして終わります。

そして、平穏の瞬間を楽しんでください。