

気功法研修報告

張 素珍（上海体育学院リハビリテーション学教授）

横沢喜久子(東京女子大学)

司会（進行担当）：遠藤卓郎（筑波大学）

研修内容：

1部 質疑応答

張素珍先生によれば気功の本質は内気、意念をもって練功することであり、自分に内側に流れる気の流れを整え、磨くことにあるという。気が練られることによって気が経絡を通して流れることを自分でも感じられるようになるものであると語られた。受講者からは次のような質問がなされた。

- ・皮膚に感じられる気は内気ではないのか。
- ・気功はいつ頃から始めるのがよいのか。
- ・姿勢は気功で直ることもあるのか。

2部 気功実習

三調の原則の説明後、日本でも非常によく紹介されている3功法の試み(六字訣、小周天法、三錢放松功)がなされた。気功は自分自身の意識を高め、磨くことによって自分自身のコントロールする力を養っているともいわれている。現代に生きる私たちは心静かに気の流れを意識することは少ない。からだ、こころの緊張を解き、空の状態作り出し、自分自身の内面をゆっくり見つけ、内側から湧き出てくるエネルギー、自らの細胞の隅々までが活着していることに気づき、活性化を促したいものである。

三調の原則

調身 姿勢をリラックス、気の流れのよい姿勢を調える、

調息 吸、止、吐を症状、目的に合わせて調える。

調心 心安らかに、雑念を払い調える。

気功実習

六字訣（音の共鳴でからだを整える）

動作

発音（嘘：シューー、呵：クー、呼：フー、
ロウ：スー、吹：チュイー、嘻：シー）

経絡

小周天法（静功）

からだの正中線に沿って任脈、督脈を意念で気をめぐらす。

三錢放松功（静功）

からだを緩めて心もリラックスさせる。体の両側に1本(左右とも)、前に1本、後ろに1本と3線を想定し、これらの線を1本ずつ上から下へ順に意識で力を抜いて**放松**(リラックス)させていく方法である。

(はじめに)

イスに浅く(1/3位)すわり、膝の角度(90度)軽く開き、半眼で顔は柔らかく smile し、舌は歯の前側におき右回りに12回まわし、左回り12回。そして、深呼吸してから始める。

・第1線

頭部両側→頸部両側→両肩→上腕→肘→前腕→手関節→両手→両手の指

まず、頭の両側に意識を集中させて、「松(ソーン)中国語の“緩めて”の意」と心で言いながら緩めていく。

・第2線 前側

顔面→前頸部→胸部→腹部→両大腿部前面→両膝→両下腿部前面→両足の甲→両足指

・第3線 後ろ側

頭頂部→後頭部→後頸部→背部→腰部→両大腿部後面→両下腿部後面→両足底

(おわりに) 気を元に戻す。

・手を丹田に(女：右手内側、男：左手内側)置き、時計回りに12回ゆっくりまわし、反時計回りに12回。

・そのまま、上下に12回、左右に12回くらいさする。

・そのまま、手も意識も丹田に3-4分。

・立って体を揺する、全身をパタパタとたたき、気を元に戻す。

以上が実習内容であった。日本では一昔前まで気功というと非科学的で、怪しげなものと考えられることが多くあった。このことは気功に関する正しい情報が伝わらず、極端な特異気功だけ

がテレビ、雑誌等で伝えられてきたことも大きく影響している。しかし、根本的には明治以降の教育、医学、政治、経済等の日本政府の古いものは捨て、近代化を図ってきた政策の影響によるものであろう。この日本の明治以降の歩みは表社会では伝統的・東洋文化を捨てて歩んできたが、一般社会の生活の中には細々ではあるが伝えられてきた。特にこの戦後50数年、日本はアメリカ文化の影響が強く、合理的、物質的、経済的豊かさを求め、自然を制覇し、科学志向のもとに歩んできた。21世紀に入り、環境、自然との共生と世界中の皆が考えるようになり、ヨーロッパ、アメリカにおいても伝統的・東洋自然観、人間観、身体観が多く見直されつつあるようになってきた。健康づくり、からだづくりの分野においても身体的、客観的なからだとともに心、自分自身の内面へ気づき、意識を高めて自らのもって生まれた力を引き出していくという面にも少しずつ目が向けられるようになってきているのではないだろうか。

気功というと一般的には気功師による外気功が想像されやすい。が、気功の本質は自分自身の意識を磨き、内面に持っている力を引き出し、自分自身の感情、思考、動き、身体行動等を少しでも敏感にコントロールできるようになることにあり、最も重要なことはそれぞれの自分の内側の気を磨くことにある。これは日々、自分を知り、自分に気づきを磨くことであり、体のトレーニングでもあり、心のトレーニングでもある。私たちは何でも目で見たい、数値で知りたい、はっきりと見える形にしたいと願っているがこの気は心、意識の世界でもあり、まだ中々見ることができない。脳科学が進む今日、きっとこの21世紀には少しずつメカニズムの解明は進んでいくことと思う。今回の研修会にあたり、できれば私は本場中国で開催される研修では長年修行を積まれた、中国の気功師の方々に出会いたいと願ってきた。少しずつ磨いているつもりである私自身の気の流れを確かめてみたい、敏感になってきたのか確かめたい、気が強くなる、気が溢れている、気が体内で滞らず、気が病まない(病気)ようになってきているのではないかと老師に直接学びたいと願ってきた。きっと、こうした想いは邪道であろう。気功は自分自身を磨くものであって、目には見えない、

自分自身が感じるものであろう。知・科学への挑戦を試みる国際学会への参加や生命の躍動、人類の競技への限界への挑戦するオリンピック大会等は素晴らしい。同じように気の世界を知り、磨く試みもまた人間の可能性への挑戦であろう。自らの内面をみつめ、技を磨き、その修練の結果、自分自身のからだの隅々までの細胞が生きていくことが気を磨くことにつながってくるのではないだろうか。さらに、こうした気の客観的メカニズムも大いに明らかにしていきたいものである。

気功を学ぶ上で注意しなくてはならない点がある。からだの中での気の流れを盛んにすることは心地よく、すっきりする良性反応と一方では中途半端で気が流せなくなったり、自分自身をコントロールできなく、気が狂った状態になる悪性反応(偏差という)があることを忘れてはならない。基本は自分自身の内側の気を磨き、気めぐりをよくすることが重要であるという。こうした気の鍛錬を気功といわれるが、日々、練習することによって徐々に感じ、磨かれるものであろう。むやみに強い気を求めることは自分自身の気の迷いを引き起こしてしまうであろう。

近年では中国でも中々、気功師の方々に会えることが難しくなってきたのが現状のようである。こうした気の世界は数千年の歴史を持つが、中国の歴史の中にあっても時の支配者、指導者によって大事にしたり、無視したり、禁止したりと時代によって異なってきたようである。1997年の法輪功事件をきっかけに中国政府では国で勧める気功と禁止する気功などの対策がとられた。ひとのからだ・こころのトレーニングであるから、無知であったり、むやみに行ったら、からだを壊し、痛めてしまうのである。まずは私たちはからだの基本を知り、正しい気功学習、指導が必要なのである。どんな道にあっても、客観的にみつめるころ、自分自身で考え、判断し、行動することがじゅうようであろう。私はまだ気を学んで10年弱である。まだまだこれからであろう。体も心も使うことによって、磨くことによって気づき、育っていくという。まだ、未知の自分自身、これから磨かれていくであろう自分自身が楽しみである。