



気功は自らの体の動きと呼吸と意念を使って行なう東洋医学である

気功は中国生まれ、中国育ちの健康法、養生法、治療法、即ち、東洋医学の立場に立った健康法、養生法、治療法だと言えるでしょう。

東洋医学は、鍼灸や按摩、漢方の全てが気の医学と言えます。

気が体内を順調に巡っていれば健康で、滞っていれば病になるという考え方に基づいて、治療し、養生のために鍼灸をし、按摩をし、煎じ薬を飲むのです。

気功は、その東洋医学の考え方に基づいて、自らの体を動かし、呼吸をし、意念と感覚を動かすことで気の流れを作り出していく、言わば「自分で行なう東洋医学」なのです。

自らの力で行なう、行なうことが出来る東洋医学だということに、気功の意味があるのだと思います。

気功は体をゆるめることで脳や心をゆるめていくリラックス法である。

気功の練習には大きく分けて、功法の練習と意守法、貫気法、採気法、周天法などの気の訓練の二つの練習がある訳ですが、どちらの練習をするにしろ、まず体をゆるめるという作業を行います。

肩の力を抜き、背骨をゆるやかにしないと気の流れが良くなりませんからです。

スワイショウ、背骨ゆらし、坐式ゆらぎなどを行なうのはそのためです。

ところで、気功的な体のゆるめ方の特徴は、能動的な動きによって受動的に動かされている体の内部の感覚に心に向けて、その部位の感覚を味わうところにあります。

つまり、自分の体の内的な感覚に没頭していくのです。

この感覚への没頭によって、普段使っている頭脳の働きが抑制されていきます。

脳波が β 波から α 波に移行していくのです。

つまり、脳がリラックスモードになっていくのですが、同時に、脳内ホルモンとしての快樂物質、恍惚物質が分泌され、心までラクになっていきます。

気功は体をゆるめることで脳が休まり、心までリラックスしていくという特徴を持っているのです。

気功は体と脳と心のリラックス法なのです。

気功は意守丹田や体重を下ろすことで、免疫力をつける技である。

僕は疲れた時、いやなことがあって心が乱れそうになった時、口の奥からゆっくり息を吐きながら下腹を膨らませ、意念（気持ち）を下腹の中（丹田）に下ろすようにしています。

立っている時には、それに加えて体重を踵に下ろしていきます。

それが疲れを取り、心を安定させることを20年の気功実践の中で学んだからです。

気功の練習の最後には必ず収功というのをします。

気を丹田に収める作業です。

気功をしていると、知らず知らずに気は上がっていきます。

心地よくなるのは、頭や胸の中がゆるんで気功状態になっている、気で満たされていることを示しています。

しかし、そのままの状態では日常生活はおくれません。

上がった気を丹田に収める必要があるのです。

気沈丹田と言って気を丹田に沈めることで体を正常な状態に戻すのです。

上虚下実と言って、上半身はリラックスの状態、下半身はどっしりとした状態が自然体の理想の形なのですが、気功はその状態を作ることを目指しているのです。

丹田に気を集めることで生きる底力が付いてきます。

自然治癒力も付いてきます。

心も動揺が無くなってきます。

気功は体力や免疫力をつける技なのです。

—
気功はしなやかなムチのような動きを身につけることで、
体の使い方、動かし方を身につけていく体の矯正法、自己整体法である。

気功を成り立たせている要件の中に中国武術、カンフーがあります。

体や腕をムチのようにしなやかに動かすのです。

この体や腕の動かし方は体や腕を柔らかくすることが目的ではありません。

体を柔らかくするためではなく、気の流れを良くすることが目的なのです。

気は水と同じように、川の流れのように曲線的に流した方がスムーズに流れます。

直角的な角を作るより曲線的に丸くした方が流れやすいのです。

その流れを作るのが体のしなやかな動きです。

背骨を一本一本、左右に前後にゆらしていくことで背骨がゆるみ、気が通りやすくなる訳ですが、そのゆらしの中で自然に背骨の歪みが取れていくのです。

坐骨での体重移動によって骨盤が動き、そのゆれに身を任せることによって背骨がゆらされ、背骨の自己整体、自己矯正が出来ていくのです。

気功はゆるやかな自己整体法なのです。

気功は体の内的な動きや気感覚に没頭することで心の安定をつくっていく精神的な修行法、である。

気功は動功であれ静功であれ、立式であれ坐式であれ、いかなる場合においても自分の内的な感覚に心に向け、その感覚に没頭しながら練習します。

内的な感覚というのは、

- ・ 皮膚感覚
- ・ 関節や背骨の動く感覚
- ・ 体内感覚
- ・ 気感覚
- ・ 空気の入る出る感覚
- ・ 空気の入る出ると体の動きの一体感

などです。

勿論、気功は気の訓練なので、基本的には気感覚に没頭して練習するのが良いわけですが、気感覚のわからない方でも自分の体の動く感覚に心に向けて没頭することは出来ます。

その没頭する頭の使い方が良いのです。

没頭することで意識的な働きが抑制され、雑念というものが無くなってきます。

同時にセロトニンという脳内物質の働きによって、心の詰まり、つかえ、とらわれが薄らぎ、心が安定していくのです。

意識の働きを無くし、心のとらわれを取り除いていく働きのある気功は、精神的な修行法、精神安定法なのです。

気功は三昧、涅槃、禅定を体感する技である。

突然、仏教的な言葉が出てきましたが、僕が般若心経から仏教の勉強をしていく中で、気功としての大切な要素である入静状態、気功状態における肉体的状態、精神的状態は、三昧、涅槃、禅定などと呼ばれている状態や境地と共通性、同一性があるのではないかと感じたのです。

勿論、僕は正式に仏教を学んだ訳でも仏道の修行をしている訳でもありませんので、あくまでも僕の感覚だけの問題として理解して下さい。

まず、言葉の概念をつかんでおきましょう。

【三昧】

- ・ サマーディというサンスクリット（梵語）を漢字で表した言葉
- ・ 心の集中された状態、心と体の統一された状態及びその時の心境、境地

【涅槃】

- ・ ニルヴァーナという梵語の音写
- ・ 煩悩が吹き消され、心のざわつきが無くなり、静まった状態

【禅定】

- ・ ジャーナという梵語の音写で禅那と音写されている言葉の略語である禅と、その意味である定を合わせた言葉。
- ・ 心と体を統一させていくこと、または統一されている状態や境地。
- ・ 前者を禅、後者を定という場合もある。
- ・ 定は安定状態を漢字で表した字で、意味を表した言葉が三昧で、定と三昧とは同じ意味なのです。

禅という言葉の中にも定の意味は含まれているのですが、禅定として用いる場合、禅の修行を通して定の状態に至ると理解した方がわかり易いと僕は感じています。

さて、気功においては、体の動きと意念（気持ち）と呼吸を調え、一つにしていく取り組みを通して気感覚を味わい、更に入静の境地、気功状態へと深まっていくという特徴を持っています。

自分の体や感覚を内観し、それに没頭する

中で、脳波は α 波になり、自律神経は副交感神経モードに傾いていきます。

脳内ホルモンとしてのセロトニンが分泌され、心がラクになっていきます。

雑念が消え、心は静まっていきます。

この取り組みは、仏道の禅を通して定、三昧に至る、涅槃の境地を得る修行に似ています。

体の状態や心境、境地の状態から言えば、殆ど共通していると言っても良いと思います。

気功は三昧、涅槃、禅定を体感するわざでもあるのです。

気功は宇宙のリズムと共鳴し合う内臓の復権作業である。

人類は地球に生まれ、地球の上で進化してきた生命の一つですから、他の生命（動物、植物）たちと同じように、この地球のリズム、宇宙のリズムに従って生命を活動させているかと言えば、決してそうではありません。

人類だけが地球のリズムを無視し、その命を営んでいるのです。

それは何故かと言えば、人類だけが直立歩行と道具の開発、更に言語の使用によって脳を他の動物たちとは比べものにならないくらいに発達させ、そのことによって、本来一体であったはずの脳と内臓を分離させて来てしまったからなのです。

人類以外の動物は、地球のリズム、宇宙のリズムと共鳴し合っている内臓（体の本体、命の根源）からの指令（本能）に突き動かされて行動しているのに対し、人類はそのリズムが体の中でわからなくなり、脳の単独行動で自分の行動を決めるようになったのです。

つまり、本来一つのはずの脳（行動）と内臓が分離され、内臓を無視した脳（行動）が独り歩きしているのです。

脳が異常に発達し、内臓を無視した脳の働きや行動が内臓を抑圧し、自律神経を壊し、様々な病気を起こしているのです。

気功は、この内臓を抑圧している脳の働きを静め、体の内部を内観し、体感していくことによって、地球のリズム、宇宙のリズムと共鳴し合う内臓を取り戻していくのです。

つまり、気功は地球のリズム、宇宙のリズムと共鳴し合う内臓の復権作業なのです。

気功は交感神経モードの体を副交感神経モードに切り替え、高血圧、心臓疾患、糖尿病（高血糖症）などの生活習慣病を改善、予防する技である。

西洋医学が様々な物理的治療（手術や電気、光線などによる治療）と化学的治療（点滴や注射、内服などによる薬物投与による治療）によっても解決出来なかった病に生活習慣病（かつては成人病と呼ばれていた）があります。

生活習慣によってもたらされる病なのですから、生活習慣を変えなければ改善されません。

生活習慣というのは、起床、就寝、睡眠などの生活リズム、食事や飲酒、喫煙、間食など嗜好品、労働環境、生活環境、運動など日常的恒常的な全生活を含んでいます。

これらの中で、例えば糖尿病やメタボリック症候群対策として食事療法や運動療法などが治療や予防の大事な要素として取り上げられて来ています。

しかし、血糖値を下げる働きのあるインスリンは交感神経緊張時、つまり強いストレスが加わった時に出るアドレナリンとは拮抗的に分泌されるので、アドレナリンが分泌される状況の時にはインスリンは分泌が抑制されるのです。

血液中の糖分は筋肉の細胞に取り込まれてエネルギーになる訳ですが、これもストレスが加わると細胞内に取り込まれなくなり、血液中に残り、高血糖症、即ち糖尿病になるのです。

常にストレスが加わり、交感神経の緊張状態が持続すると、血管は細くなり、流れる血液に圧が加わり、高血圧、脳出血、心拍数増加、冠状動脈不全など、いわゆる生活習慣病的な症状を引き起こします。

つまり、生活習慣病対策の中でも精神を安定させ、交感神経の緊張を緩和させ、副交感神経モードにしていくことは、生活習慣病を改善、予防していく上で大切な取り組みであり、気功は副交感神経モードの体を作っていくという点で生活習慣病の改善、予防に役立つ技なのです。

気功は脊椎の緊張をゆるめることで自律神経の働きを調える技である。

気功を練習する上で欠かせないのが背骨ゆらしです。

頸椎（七個）、胸椎（十二個）、腰椎（五個）のそれぞれを前後に左右にゆらし、背骨全体がムチのようにしなやかに動くようにゆるめ、そのことで背骨の中の気の通りを良くしていく訳ですが、それが結果として自律神経の働きを調べていくのです。

自律神経は椎骨と椎骨の間から出て、肺、心、胃、小腸、大腸、肝臓、腎臓などの内臓につながって、内臓の働きを調べている訳ですが、背中や腰が凝ってきて緊張が強くなると、背骨の間が狭まってきて、自律神経の働きが悪くなってきますので、背骨をゆるめることは自律神経の働きを調べて行くことにつながっているのです。

気功は自らを入静状態、気功状態に導く訓練法である。

この定義は気功そのものを言い表す定義です。

気功という言葉の意味は、宇宙のエネルギーである気を自らの体内に採り入れ、邪気を洗い流したり、不足している気を補ったり、自らのエネルギーとして作り替えたりする訓練のこと、或いは、その訓練された状態のことを言います。

気功的な用語で言えば、

- ・ 意守法
- ・ 貫気法
- ・ 採気法
- ・ 周天法（練丹）

と、それらの訓練を通して到達する肉体的精神的状態を言うのです。

「入静のない気功は気功ではない」と言われるほど入静は気功にとって欠かせないものなのです。

ところで入静状態、気功状態とはどんな状態なのでしょうか。

- ・ 肩の力が抜けている。
- ・ 脳がリラックスした状態、 α 波になっている。
- ・ 自律神経が交感神経モードから副交感神経モードに移行している。
- ・ 従って呼吸は穏やかで、心拍数も少なくなり、血圧も下がっている。
- ・ 毛細血管まで広がり、手足の皮膚温が上がり、温かくなっている。
- ・ 雑念が消え、とらわれが無くなり、心が穏やかに静まっている。

といったところでしょうか。

さて、いま入静状態、気功状態と二つの言葉を用いていますが、この二つの言葉の意味は違うのでしょうか。違うとすればどう違うのでしょうか。

僕はこんな風に考えています。

入静状態というのは、気の実感がわからない段階に、即ち、スワイショウや背骨ゆらしなどの体をゆるめる段階においても味わえる心地よさの状態や境地で、気功状態というのは、気の実感もわかり、自分を取り巻く気と自分とが一体になった感覚に浸っていただけるほどの深い入静状態のことだと考えています。

つまり、全体としては入静状態と表現しても良いのですが、中でも気の実感が深くなった時点での入静状態を気功状態と呼んでいるのだということなのです。

この入静状態、気功状態に達するための訓練、それが気功なのです。

気功は、腹式呼吸を使うことで、心の動揺を静め、気力を充実させる技である。

気功をするにあたって様々な呼吸法が用いられます。

- ・ 自然呼吸
- ・ 胸式呼吸
- ・ 順式腹式呼吸
- ・ 逆式腹式呼吸

などの呼吸法です。

勿論、気功における呼吸は、あくまでも気の誘導のために用いられますので、実際には呼吸の仕方を余り意識してはいないのです。

違う表現をすれば、掌呼吸、足の裏呼吸、百会呼吸、膻中呼吸、命門呼吸、周天などの気の訓練の時に、それぞれに合った胸式呼吸、腹式呼吸などをしているということなのです。

その中でも多く用いられている呼吸法は順式及び逆式の腹式呼吸です。

特に採気した気を丹田に収めるという最も大切な練功の時には逆式腹式呼吸を用います。

その呼吸をしていますと、自律神経が調い、脳がリラックスし、丹田が充実してきます。

同時に心の動揺がなくなり、気力が充実してくるのです。

心身一元ですから、体の働きが心を引っ張って、心にも影響を与えていくのです。

気功は、心の動揺を静め、気力を充実させる技なのです。