



意守法

体の気を感じる

気の訓練のための方法に、体の一部（ツボ、丹田）に自分の意念を向け、気を感じていく方法があります。

この方法を意守法といいます。

意守の際の意念の持ち方ですが、いわゆる意識の集中ではありません。意念を向けた体の部分の感覚を味わい、その感覚に没頭していただけなのです。

大事なことは、気持ち良くリラックスすることです。

意守労宮 掌の気を感じる

最も気を感じ易い場所は掌です。この掌の気の間を味わいながら、その感覚に没頭してみましょう。

坐式でも立式でもかまいません。

掌をおなかの前で向かい合わせます。或は、ボールの上にフワッと両手を乗せるように、掌を下向きにしてもかまいません。また、座った脚の上に掌を上向きにして置いても良いでしょう。どちらにしる自分の一番ラクな姿勢で構えて下さい。

掌で気のボールを持っているような感じで、その掌の感覚をじっくり味わって下さい。5分、10分と静功してみてください。

意守丹田 下丹田の気を感じる

意守丹田という時の丹田は、下丹田のことです。

下丹田、即ち下腹部の奥に温かいものを感じながら、その感覚に没頭していく訳です。

気のボールを作り、下腹に気のボールを押し当てるように掌を下腹に向けましょう。

意念を下腹の皮膚に向け、皮膚が温かくなるのを感じてから、意念を皮下から丹田の中に染み込ませるようにして丹田の中の感覚を味わいましょう。

何となく丹田の中が温かくなってきて、その温かさをしばらく味わいながら静功します。

その他の意守

気のボールが出来るようになりましたら、今度は体で気を感じる練習に入りましょう。

まず、気のボールを作ってください。

次に、そのボールを体の大事なツボに当ててみましょう。

当てるツボは、百会 天突 華蓋 膻中 中脘 関元 などです。

一つずつのツボに、1分～3分ほど当てて、体の皮膚と皮下の感覚を味わって下さい。（体の前の空気感覚や皮膚の中に染み込んでくる感覚を味わって下さい。）

意守天突

気のボールを左右の鎖骨の間のくぼみに押し当てましょう。

温かさが胸の中に広がるように染み込んでい

くを感じてみましょう。

意守華蓋

気のボールを華蓋にそっと押し当ててみてください。

気が染み込んできて、胸板から胸板の裏側が温かくなってくるのを味わってみましょう。

意守臆中

気のボールを臆中にそっと押し当ててみて下さ

い。

気が染み込んで、胸の中が温かくなってくる感じがしてきますので、気持ち良く味わって静功して下さい。

意守中脘

気のボールを中脘（上腹部の真ん中）に押し当ててみて下さい。

上腹部の皮膚の温かさが胃の中にまでしみこんで、上腹部全体が温かくなるのを感じてみましょう。

意守百会

気のボールを百会（頭頂部）に乗せてみて下さ

い。

頭の上がビリビリするような、その感覚が頭の中に入ってくるような感じがしてきますので、それをただ味わうようにして下さい。

意守命門

気のボールを命門（お臍の裏の腰椎）に押し当ててみて下さい。

腰の辺りが温かくなってくる感じがしてきますので、じっくり静功して下さい。

意守湧泉

足の裏に意念を向けます。

足の裏がポカポカしてくるのを感じてみましょ

う。

気の間をつかむために、初めのうちは、それぞれの場所に、掌を向けてみる、即ち、気のボールを押し当ててみるといいでしょう。

★ 手は離して、体のそれぞれの場所やその奥の方で、気の間を味わうようにして下さい。

順式腹式呼吸

気功やヨガ、或は座禅など、東洋的な健康法の特徴は、横隔膜を上下に動かして行う腹式呼吸にあるといわれています。

横隔膜を動かすといっても、私達が意識できるのは、おなかが膨らんだり凹んだりという腹筋の感覚です。

まずは、腹筋を使って空気を出入りさせる練功から始めましょう。

片鼻呼吸（気道を広げる練功）

まず、右手の人差し指右の鼻翼（小鼻）に当てましょう。

そして、右の鼻を上から押さえ、口を閉じて、下腹を大きく膨らませましょう。空気が流れ込んでくるのがわかります。

次に、力を抜いて、下腹が元に戻り空気が出て行くのを感じてください。

元に戻ったら再び下腹を膨らませ、この呼吸をゆっくり繰り返しましょう。

下腹を膨らませることに意念を向けた呼吸を10回～15回ほど続けましたら、次に手を替えて、左の鼻を押さえ、下腹を奥に押さえ込みながら空気が出て行くのを感じましょう。

続いて、下腹の力を抜いて、ゆっくり空気が入ってくるのを待ちましょう。

下腹が戻ってきたら、再び下腹をへこませて空気を追い出しましょう。

この下腹を押し込んでいくことで空気を追い出す呼吸を10回～15回ほど繰り返しましょう。

両鼻呼吸

最後は、鼻を押さえるのをやめて、この二つの呼吸を合わせ、下腹をふくらませたり押し込んだりしながら空気の出入りを感じてみましょう。

観息法

下腹呼吸を続けながら、今度は、空気を追い出していく時に、唇を少し開いて、空気が口の奥から漏れ出て行くようにしてみましょう。

空気が出て行くのを口の中で少し抵抗を加え、下腹をゆっくり押さえ込んで行って、空気がゆっくり出て行くようにしてみましょう。

その呼吸を続けながら、空気が出て行く時の時間の長さを数えてみましょう。（心の中で、1…、2…、3…という具合に数え、何個間、何秒間で空気を追い出しているかを数えます。）

その呼吸を10呼吸くらい続けましたら、今度は空気が流れ込むときの時間も合わせて、全体として1呼吸で何秒かかっているかを数えてみましょう。

普通はここまでの練功で構いませんが、もう少し深く入静したい方、呼吸を楽しみたい方は次の数息法に取り組んでみて下さい。

数息法

観息法を10呼吸ほどしましたら、次に、そのゆっくりした呼吸を続けながら、1呼吸を1回として数え、何回呼吸しているかを数えてみましょう。

空気を追い出す時に1ずつ数えていき、10呼吸して10まで数えたら、また1に戻り、何度も繰り返してみましょう。

逆式腹式呼吸

これは、息を吸いながらおなかをへこませ、息を吐きながらおなかを膨らませるという、ちょっと難しい方法ですが、氣功を更に深めていって、氣を動かしたり、氣を回したりする時には、どうしても必要な呼吸法なので、じっくり練習して下さい。

特に、息を吐きながらおなかを膨らませることは、「氣沈丹田」には、欠かせない方法なので、息を吐きながら、遠慮せずに、目一杯おなかを膨らませてみて下さい。

まず、どちらの手でも構いませんので、片手を胸板に、片手を下腹に当て、普通の呼吸で胸板や下腹の動きを感じてみましょう。

次に胸の中に息をたっぷり吸い入れた後、息を下腹の中に吐き降ろすようにしてみましょう。

下腹の中に入っていく空気の圧力で、下腹が中から押し出されるように膨れていくのを感じて下さい。

次に、下腹の中の空気を胸の中に吸い上げるようにしてみましょう。

空気が抜かれるので下腹は小さくなります。

胸の中に吸い上げた空気を、再び下腹の中に吐き降ろすようにして、胸の中と下腹の中で空気を上げ下げしながら、下腹が膨れたりすぼんだりするのん感じてみて下さい。

貫気法

気の動きを感じる

意守法で、それぞれの部位で気を感じるようになったら、今度は、その気を二つの部位の間で動かしてみましよう。

気を動かすところは、腕や脚、体の前や後などです。

この体の中の二つの部位の間で気を動かす練功のことを貫気法といいます。

貫気法は、呼吸に合わせて意念で気を誘導しますが、余り強い意念ではなく、動いていく気に意念を乗せる程度にしてください。

腕の中での貫気法

(腕の中で気を動かしてみよう)

意守内観してみる

まずは、腕の中の感覚を味わうために、腕のそれぞれの部位に心を向け、内観し、気感を、じっくり味わって下さい。

指と掌 手首の中 前腕の中 (手首と肘の間)

肘関節の中 上腕の中 (肘と肩の間) 肩関節の中 大胸筋の中 胸板の中 (胸板の奥)

意念を動かしてみる

意守して感覚が出てきましたら、その感覚をゆっくり動かしていきます。

掌 → 手首 → 前腕 → 肘 → 上腕 → 肩 → 大胸筋 → 胸の中と動かしてみて下さい

。

今度は、胸の中 → 大胸筋 → 肩 → 上腕 → 肘 → 前腕 → 手首 → 掌と降ろしてきます。

少しずつ呼吸に合わせるようにして (吸い入れ、吐き降ろすようにして)、何度も繰り返し、温かい感覚、ジーンとした感覚などがトロツとした液体のように動く感覚をつかんでいきましょう。

もう一方の手で気を誘導するように動かしたり、昇降運動や開合運動の動きに合わせて練功してみるのも良いでしょう。

片手で、5~10回ほどしてから、反対の手でも同じように行ない、最後に、両手でも一緒に練習して下さい。

腕を動かしながら

今度は、腕を体の横で上げ下げしながらの練習です。

息を吸いながら腕を上げていき、その時、掌から腕を通して胸の中に気が流れ込むように実感し、少し腕を降ろしながら、その気を肩あたりまで動かしてから、息と共に掌まで吐き降ろしましょう。

ゆっくり鳥のような羽ばたきの動きと呼吸に合わせ、腕の中での気の動きを楽しんでみて下さい。

腕の中を気が動く感じを味わいます。

自然立式で立ち、ぼんやり片手の掌に意念を向け、掌の気を感じます。

ゆっくり息を吸いながら、掌の気を、腕の中を通して肩から大胸筋あたりまで引き上げてきます。

次に、その気を肩まで動かしてから、ゆっくり息を吐きながら、腕の中を通して掌に気を戻していきます。

脚の中での貫気法

今度は脚の中で気を動かしてみましょう。

意守して感覚をつかもう

まずは、脚の部位の一つ一つの感覚を味わってみて下さい。

足の裏 足首の中 下腿部の中（足首と膝の間） 膝の中 大腿部の中（膝と脚の付け根の間）

脚の付け根 丹田（下腹）の中

脚の中を気が動く感じを味わいながら行ないます。

足の動きに合わせて

自然立式で立ち、丹田の気を感じます。

丹田の気を片方の脚の中を通して足の裏までゆっくり吐き降ろしていきます。

次に、足の裏から丹田まで気を吸い上げてきます。

何度もゆっくり繰り返して練習しましょう。

片方ずつ練習し、両方一緒でもできるようになって下さい。

手の誘導と呼吸に合わせて

自然に立って、両手を大腿の前に垂らしましょう。

意念を足の裏に向け、感覚をつかみましょう。

それを手の誘導で、息を吸い上げながら丹田まで吸い上げます。

次に、その気を、息を吐きながら手で押し下げるようにして、脚の中を通し、足の裏まで吐き降ろしましょう。

それを何度も繰り返し、感覚がわかるようになるまで練習しましょう。

意念と呼吸だけで

次は、手の誘導を付けずに、意念、感覚と呼吸だけで脚の中での貫気法、足の裏呼吸をしてみして下さい。

これが出来るようになりますと、神社仏閣などの良い気の場所で、大地と気を交流できるようになります。

或いは、この呼吸をすることによって、自分にとっての癒しの場も、自分で見つけられるようになります。

—

体の前での貫気法

体の前側で気を動かす練功です。

自然立式で立ち、気のボールを下腹に向け、下腹の皮膚と皮下で気を感じます。
ゆっくり息を吸いながら、体の前で気のボールを天突（首の下あたり）まで引き上げます。
次に、ゆっくり息を吐きながら、気のボールを下腹まで降ろしていきます。

気のボールの向けられたお腹や胸の皮膚感覚、皮下の感覚を味わってください。

気の間を、もう少し体の中に入れ、坐骨の間から垂直に体の中心線、即ち、中脈で動かす練習もしてみてください。

背中での貫気法

背中の中の気が動く感じを味わいながら行ないます。

自然立式で立ち、尾骨の先端辺りにぼんやり意念を持っていきます。

息を吸いながら尾骨の気を腰、背中と上げ、首の付け根まで引き上げます。

次に、息を吐きながら、首の付け根の気を尾骨まで降ろしてきます。

肩を上下に動かしたりして誘導してみてください。

周天法

体の中で気を回す

体の中の二つの部位の間で気を動かす貫気法ができるようになったら、その気を回してみましよう。

呼吸に合わせて意念で気が動いていくのを感じる訳です。

この、気を回すことを「周天法」と言います。

腕周天法

両腕の中を、気が回るように行ないます。左回しでも右回しでも、両方できるようにして下さい。

- ① まず、両手の掌で気のボールを作ります。
- ② 次に、その気のボールを左手の掌から吸い上げるように、ゆっくり息を吸います。前腕、上腕、肩を通して、胸まで来るように感じて下さい。
- ③ 続いて、ゆっくり息を吐きながら、胸の気が右の肩、上腕、前腕を通して右の掌から出て行くように感じます。
- ④ そして、再び左手の掌から気を吸い入れ、左
- ⑤ 手から右手へと左回しで気を回します。
- ⑥ 5から10周回したら、今度は反対側にも回して下さい。

腕や手をリラックスさせて、体も少し回し気味にすると、早く気の回る感じがつかめます。

小周天法

体の後と前、即ち、督脉と任脉とを使って気を回すことを小周天と言います。

この、督脉と任脉は、体中を循っている十二本の経絡を、正中線でつないでいる大事な気の流れのルートで、このルートの気が通れば、自然治癒の力が高まり、慢性の内臓疾患にとっても効果があるので、保険気功、養生気功としての最終目標が、いわば、この小周天だと言えるのです。

- ① 自然立式で立ち、気持ちを手をラクにし、丹田に気を集めます。
- ② 丹田の気を会陰から尾骨へとゆっくり運び、息を吸いながら肛門を引き揚げ、おなかをへこませます。
- ③ 気が背骨をはい上がり、百会に達し、更に、印堂から上の歯茎まで動いてくるように意念で気を運びます。
- ④ 続いて息を吐きながら、おなかをゆっくりふくらませ、気を丹田へと降ろします。背骨の揺らしや手の誘導を使って、感じをつかんで下さい。

任脉の代わりに、身体を中心（百会から会陰を結ぶ中脉と呼ばれている所）を降ろしてもかまいません。

気の交流、採気、収気の基本

天地の気や混元の気などの採気、或いは、体内の邪気の排出などは、意念によるところが大きいので、極端なことをいえば、どんな動きであっても、それは可能だし、静功だけでもいいのです。

ここでは、呼吸と動きを一つにする練習の一つとして、オーソドックスな動きをご紹介します。足を肩幅に開き、膝と腰はゆるめて立ちます。

息を吸いながら、両手を前から胸の高さに挙げ、掌を前に向け、一度、ゆっくり息を吐きます。次に、ゆっくり息を吸い膝を軽く曲げながら、両手を肩の前の方に近づけてきます。その時、掌や胸板から綺麗な気が入ってくるように感じましょう。

続いて、ゆっくり息を吐き膝を伸ばしながら、両手を前に伸ばします。

この動きを何回も繰り返しましょう。

終わる時は、気を吸い入れた、その気を丹田に降ろすように息を吐き降ろして後両手を下腹に当てて、丹田の中が温くなるのを待ってから終わりましょう。

・掌を天に向けたり、大地に向けたり、或は、左右に向けたりして楽しんで下さい。

[ポイント]

ゆっくりした呼吸に合わせて、両手を肩に近づけたり、遠ざけたりし、息を吸う時に、掌から、自分を元気にしてくれる気が、たくさん入ってくるように感じ、息を吐く時、身体や心の中の、嫌な汚れた病気や邪気がどんどん出て行くように感じながら、この動きを続けて下さい。

ツボを使って皮膚呼吸をしてみよう

いくつかのツボを使って、皮膚呼吸の練習をしてみましょう。

気を採り入れる時に用いますので、一つ一つのツボの感覚を強めるためにも、よく練習して下さい。

終わったあとは、必ず収功して下さい。

百会呼吸

百会あたりから、息を頭の中から首の中あたりまで吸い入れ、百会から吐き出します。

印堂呼吸

印堂から真っすぐ後ろ、後頭部あたりまで吸い入れ、印堂から吐き出します。

膻中呼吸

膻中から胸の中に吸い入れ、膻中から吐き出します。

長強呼吸

長強から背中の方に吸い上げ、そのまま降ろして長強から吐き出します。

命門呼吸

命門から臍のあたりまで吸い入れ、命門から吐き出します。

採り入れた気を丹田に収めよう

ツボ呼吸で採り入れた気を丹田に収めてみて下さい。

色々な形で手を誘導に使ってみるとよく感じられます。

一つのツボで何度も繰り返して練習して下さい。

百会から首のあたりまで採り入れた気を、体の中で丹田に吐き降ろしてみましよう。

印堂から採り入れた気も首のあたりまで降ろしてから丹田に吐き降ろしましよう。

膻中から胸の中に採り入れた気を丹田に吐き降ろしてみましよう。

長強から背中に吸い上げた気を胸の中に入れてから丹田に吐き降ろしましよう。

命門から腹の中に吸い入れた気を丹田に吐き降ろしましよう。

湧泉から胸の中に採り入れた気を丹田に吐き降ろしましよう。

湧泉からは、脚の後ろ側を通して背中に吸い上げ、それを胸の中に入れてから丹田に吐き降ろしましよう。

★ 長強や湧泉から体の後ろを通して百会まで吸い上げ、首の中あたりまで降ろしてから丹田に吐き降ろすようにしても構いません。

足を使って呼吸する

1. 軽く足を開き、両手は力を抜いて体側に垂らし、自然に立ちましょう。
2. 指を垂らした両手を体の前で誘導に使いながら、足の裏から足を通してお腹の中まで気を吸い上げましょう。
3. 続いて、両手の掌で押さえるような形で誘導しながら、お腹の気を足を通して足の裏から吐き出しましょう。
4. この足の裏呼吸を10回ほど続けましょう。
足の中で気が動く感じ、お腹の中に入ってくる感じ、足の裏から吐き出される感じなど、気の動く感覚をよく味わいましょう。
5. お腹の中までの感覚がわかってきたら、今度は胸の中まで吸い上げ、吐き降ろしの呼吸に移りましょう。
鎖骨のあたりや肩甲骨の上の方まで、とにかく胸の中一杯に吸い上げて下さい。
6. 胸の中まで気が入る感覚がわかってきたら、今度は体を縦軸で四つに分けて気を吸い上げ、吐き降ろししてみましょう。

分け方は

- ① 体の前面
- ② 体の側面
- ③ 体の後面
- ④ 体の中心軸

の四つです。

足と胴体の皮膚感覚や体内感覚を味わいながら、一つの面で、5～10回ほど気を吸い上げ、吐き降ろしましょう。

7. 終わる時は、全てを吐き降ろした後、足や胴体の中の気の間を味わってから収功して終わらしましょう。

手を使って呼吸する

1. 両足を軽く開き、両手はラクに体側に垂らして自然に立ちましょう。
2. 両手の掌や指のあたりに意念を持っていき、気の間を味わいましょう。
3. その気を、腕を通して胸の中まで吸い入れるようにしながら両手を横から肩や頭の高さまで挙げましょう。
4. 続いて、少し膝を曲げながら胸の気を腕を通して掌や指から吐き出すように両手を降ろしましょう。

この鳥のように羽ばたきながらの掌呼吸をしばらく続けましょう。

胸の中に気が流れ込む感覚、腕の中で気が動く感覚、掌や指から気が出て行く感覚など気の間が実感としてわかるまで、よく練習しましょう。

5. また、足の時と同じように、幾つかのルートに分けても練習してみてください。

- ① 掌←→脇の下←→胸の中
- ② 小指側←→肩甲骨←→背中
- ③ 手の甲←→肩の上←→首から胸の上
- ④ 親指側←→大胸筋←→胸板の裏

の四つです。

一つ一つのルートでの気の間が動く感覚が体感できるまで、よく練習しましょう。

6. 終わる時は手から気を吐き出した後、掌や腕の中、胸の中などの感覚、心地良さをたっぷり味わってから収功して終わらしましょう。

足から吸い入れ、手から吐き出す呼吸

1. 足を軽く開き、両手はラクに体側に垂らし自然に立ちましょう。
2. 腰を左に捻りながら左手を前から挙げて、気を足の裏から左側のお腹から胸、肩まで吸い上げましょう。
3. 少し膝を曲げ、左手を後ろから降ろすようにしながら、左肩まで上がった気を左腕を通して掌から吐き出し、腰を正面に戻しましょう。
4. その左掌を関元に向け、右側も同じようにして、左右交互に続けましょう。
片方ずつ、足の裏から肩のあたりまで吸い上げ、手を使って後ろに吐き出す感覚を実感としてわかるまで、よく練習を続けて下さい。
5. しばらく続けましたら、腰の捻りはそのままにして、両手を使い、左は左、右は右の感覚のまま、それを同時平行的に動かしてみましょう。
手は前後に開くようにして下さい。
6. 腰を左右に捻りながらの両足から両手への気の実感がわかってきましたら、腰の捻りをやめ、正面を向いたまま続けましょう。
7. 最後に、吸い上げた気を頭の上からも噴水のように吐き出す呼吸も加えてみましょう。
8. 終わる時は手や頭から気を吐き出した後、体の中の気の実感を心地良く味わってから収功して終わらしましょう。

手から吸い入れ、足から吐き出す呼吸

1. 足を軽く開き、両手はラクに体側に垂らし自然に立ちましょう。
2. 両手を横から方の高さに上げながら、気を掌や指から胸の中まで吸い入れ、両手を自然に首の前に持ってきて、
3. 両手を前で降ろしながら、胸の気を丹田、足と降ろして足の裏から吐き出しましょう。感覚をよく味わいながら、何度も繰り返しましょう。
4. 次に、肩まで上げた手の掌を上に向けながら頭上に上げ、気を頭から吸い入れ、口の奥から首のあたりまで降ろし、
5. その気を胸、腹、足と通して足の裏から吐き出しましょう。
2. これを何回か繰り返した後、最後は全ての気を足の裏から吐き出し、体の中の気の間を心地良く味わってから収功して終わらしましょう。

天地をつなぐ呼吸法

1. 両手の誘導で、足の裏から吸い上げた気を頭の中まで上げ、頭上で両手を左右に大きく広げながら、気を頭から噴水のように吐き出しましょう。
2. 次に、大きく広げた両手を頭上に近づけながら、気を頭の中に吸い入れ、その気を両手の誘導で足の裏から吐き出しましょう。
3. この天地をつなぐ呼吸を何度も繰り返しましょう。
4. 何度貸した後、今度は手の誘導をつけないで、意念と呼吸だけで続けてみましょう。
5. 最後は、頭から吐き出して終わり、頭上の大きな気が自分を包むようにゆっくり降りてくるのを実感しましょう。
6. 自分を包んでいる気と溶け合うような感覚を味わった後、収功して終わりましょう。