



## 【レッスン 1】 おなかのマッサージ

---

### 【レッスン】

- ・両手を重ねてお臍の周りを20回～30回ほど時計回り（右から上げて左から下ろす）に撫でましょう。

### 【レッスン時刻】

- ・朝、起きる前と夜、寝る前の二回行なうと良いのですが、夜、寝る前だけでも効果はあります。

### 【効果】

- ・胃腸の働き良くします。
- ・便秘を改善します。
- ・おなかをすっきりさせて、ダイエットにも効果あり。

### 【解説】

- ・消化吸収の働きは生命活動の基本です。
- ・おなかの働きを良くすることは健康と元気を作る礎と言える でしょう。
- ・毎日の習慣にしていくと、1週間から10日程で体の変化に気づくことでしょう。

## 【レッスン 2】 タントウ

---

### 【レッスン】

- ・足を肩幅より広く広げて立ちましょう。（足先は前に向けましょう。）
- ・左の膝を前に突き出しながら左足に体重を掛け、次に左の膝を伸ばし、右足の膝を前に突き出しながら右足に体重を掛け、この動きを交互に繰り返しましょう。（息を追い出しながら膝を曲げ、息を取り入れながら膝を伸ばしましょう。）
- ・左右交互に10回～15回ほど繰り返した後、膝を伸ばさずに（腰を上げないで）、腰を左右にスライドさせるように体重だけを左右に移動させましょう。
- ・この動きを10回～15回ほど繰り返した後、動きを止め、両膝を曲げたまま立ちましょう。
- ・膝の下に足の指が見える程度の膝の曲げ具合にし、少し腰を丸くする感じで体を起こし、体重を両足の踵に降ろしましょう。
- ・両手は掌を下に向けて、ウエストラインの高さで、肘から先が何かの上に乗っているように軽く前に出しましょう。（手の形は気にしないで下さい。）
  - ・その形で、1分～3分ほど立ちましょう。

### 【レッスン時刻】

- ・午前と午後の二回行ないましょう。（勿論、1日1回でも効果はあります。）

### 【効果】

- ・体力、生きる底力、免疫力を強化します。
- ・足腰を強化します。
- ・精力をつけます。
- ・気持ちをどっしりさせます。

### 【解説】

- ・タントウは丹田力を強化します。
- ・丹田の力が強くなると、体力、精力、免疫力などの生きる底力が強くなると同時に、腹が据わり、精神力をも強くしますので、気持ちがどっしりしてきます。
- ・タントウは気功生活の中心的な取り組みなのです。

## 【レッスン3】 腰を左右に捻りながら手の甲で腰を叩く

---

### 【レッスン】

両足を軽く開いて立ちましょう。

肩の力を抜いて腕をダラーンとさせましょう。

そのまま腰を左右に捻っていきます。（お臍の向きが左右それぞれに45°ほど向くくらいに捻ってみてください。）

腕が腰に巻き付くような感じで、後に回った手の肘をゆるめて手の甲が腰に落ちるような感じで腰を叩きながら続けましょう。

左右併せて50回～100回ほど捻ってから、ゆっくり動きを止めて、しばらく腕や体の感覚を味わってから終わりましょう。

### 【レッスン時間】

昼間の何かの作業が終わった後や夜、寝る前にして下さい。

### 【効果】

- ・腰の痛みや疲れを改善します。
- ・肩や背中凝りをほぐします。
- ・頭をリラックスさせ、脳の疲れを取り除きます。

### 【解説】

この動きは、捻りのスワイショウに変化を付け加えたもので、腰や背中が緊張してきた時に、いつでもして下さい。

特に、何かの作業が終わった後や床につく前にすると効果的です。

また、運動前の準備体操として行なっても良いと思います。

## 【レッスン4】 足の裏呼吸

---

### 【レッスン】

- ・ ラクな体勢で仰向けに寝ましょう。

気持ちを足の裏に向け、足の裏からおなかの中まで気を吸い上げるように息を吸い入れ、おなかの中に入った気を脚の中を通して足の裏から吐き出すようにして息を吐き降ろしましょう。

吸い上げる時におなかを膨らますようにしてみると良いでしょう。

この足の裏呼吸を10回～15回ほど続けましょう。

### 【レッスン時間】

夜、寝る前と、朝、起きる前にすると良いでしょう。

### 【効果】

- ・ 胃腸の働きを良くします。
- ・ 免疫力、精力、気力を高めます。
- ・ 気持ちを静め、頭をリラックスさせ、不眠症を改善します。

### 【解説】

日常生活の中では、気は上がりやすいので、常に下に降ろすことが大切です。

頭寒足熱という考え方でも構いません。

気が上がったまましていると、頭が興奮状態のままなので、平常心が失われ、免疫力が低下し、体力がなくなり、気力も失われていきます。

## 【レッスン5】 顔をきれいにする気功マッサージ

---

### ・ 【レッスン】

両手を20回～30回ほど軽くゆっくり擦り合わせましょう。

動きを止め、掌の感覚を味わいましょう。

掌を向かい合わせたまま両手を5cm～20cmほど離し、掌の感覚を味わいましょう。（気のボールを作れる方は作って下さい。）

その掌をあごから頬に向けるか、直接、掌を当ててみましょう。（2分～3分程度。）

次に、目尻やこめかみ、額など顔の上半分にも、同じようにしてみましょう。

その後、気や掌で軽くゆっくり顔を洗うようにマッサージしてみましょう（2分～3分ほど）。

最後に、もう一度、当てたい部分に、直接、1分以上掌を当てて終わりにしましょう。

### 【レッスン時間】

化粧を落とした、お風呂上がりのくつろいだ時間にすると良いでしょう。

### 【効果】

- ・ 顔の血行を良くします。
- ・ 顔の汚れを取り、きれいにします。

### 【解説】

掌に気を集めると、掌が温かくなります。

皮膚温が上がっているのです。

それは掌から遠赤外線が出ているからです。

遠赤外線は、顔の皮膚から染み込んで、顔の血行を良くし、顔の汚れを取り、顔をきれいにします。

## 【レッスン6】 背骨を伸ばしましょう

---

### 【レッスン】

両足を軽く開いて立ちましょう。

おなかの前で掌を上にして指を組み合わせましょう。

組んだ両手を胸の前まで上げながら腰を伸ばし、手を返して頭上に伸ばしながら背中を伸ばしましょう。

両手が耳より前に来ないようにして、お尻を後に引くようにしながら体を90°ほど前に倒してから両手を下に降ろし、組んだ手をほどき、指先を下にたらしましょう。

腰と背中を丸くして、顔はおなかに向けて、腰から背中と順に体を起こしてきましょう。

この動きを3回～5回ほど繰り返しましょう。

### 【レッスン時間】

昼間の仕事や用事の合間に行ないましょう。

### 【効果】

- ・背骨を伸ばし、背中をスッキリさせます。
- ・姿勢を良くします。
- ・腹筋を強化します。
- ・肩関節を柔軟にします。

### 【解説】

体は自然に前かがみになっていくように出来ています。

ですから時々には背中を伸ばして良い姿勢を作りましょう。

## 【レッスン7】 ウエストをスッキリさせる

---

### 【レッスン】

両足を揃えて立ちましょう。

両手を合わせてお臍の前に伸ばしましょう。

まず、左手が上になるようにして、重ねた手を水平にし、腰を右に捻りながら、両手をウエストラインで後に回し、その手をなるべく後から回して上げて胸の前に戻しながら体を正面に向けましょう。

胸の前の手をお臍の前に降ろしながら両手を伸ばし、今度は右手を上にして腰を左に捻り、右と同じようにして、左右交互に5回~10回ずつ繰り返しましょう。

腰を捻り、両手を後に回しながら、捻っていく側の手の肘を曲げて、ウエストを絞り込むようにして胸の前に戻すのがポイントです。

### 【レッスン時間】

一日3回位をメドに、空いた時間に取り組んで下さい。

### 【効果】

- ・ウエストを引き締めます。
- ・便秘を改善します。

### 【解説】

ウエストを引き締めるポイントは脇腹にある筋肉を使うことです。

その脇腹の筋肉を意識して行いましょう。

息を吐きながら腰を捻っていくと、より効果的です。

前の背骨を伸ばす気功と合わせて行ない、体全体をスッキリさせて下さいね。

## 【レッスン8】 肩と腕を叩く

---

### 【レッスン】

ラクに腰を掛けましょう

右手の掌をスプーン状にして左の肩の上を8回ほど叩きましょう。

次に左手の掌を前に向け、肩から掌まで8回ほどで叩き降ろしていきましょう。

掌まで叩き降ろしたら、左手の手を返して、手の甲からなるべく後を通して肩の上まで叩き上げ、再び肩を叩き、これを三往復繰り返しましょう。

3回繰り返し、肩まで戻ってきましたら、右手の叩く力を抜きながら胸からおなかとを軽く叩きながら降ろし、体側に垂らした後、叩かれた左手の感覚をしばらく味わいましょう。

右の肩から腕も同じようにして下さい。

### 【レッスン時間】

仕事や用事の合間に行なって下さい。

### 【効果】

- ・ 肩と腕の血行を良くし、疲労を回復します。
- ・ ストレスを解消し、頭の疲れを和らげます。

### 【解説】

体の中を巡る経絡（気の流れるルート）には方向があります。

掌側の経絡は胸から掌に向かって流れ、手の甲側の経絡は手の甲から肩の横や後ろを通して肩の上に向かって流れています。

この叩き方は、この経絡の気の流れを良くする方向で叩きますので、より効果的なのです。

## 【レッスン9】 腰と脚を叩く

---

### 【レッスン】

ラクに立ちましょう。

両手の掌をスプーン状にし、左右の股関節を同時に数回叩きましょう。

次に、体を前に倒しながら脚の外側を外くるぶしまで8回ほどで叩き降ろしましょう。

叩き降ろした手を内くるぶしに移し、体を起こしながら脚の内側を下腹まで8回ほどで叩き上げましょう。

次に、体を前に倒しながら下腹から足の甲まで、脚の前外側を8回ほどで叩き降ろしましょう。

叩き降ろした手を踵、アキレス腱に移し、体を起こしながらアキレス腱から腰まで、脚の後側を8回ほどで叩き上げましょう。

腰まで叩き上げてきた手を股関節に移し、3クール繰り返しましょう。

3クール終わったら、股関節を軽く叩きながら動きを止め、叩かれた脚の感覚を味わって終わらしましょう。

### 【レッスン時間】

仕事や用事の合間に行なって下さい。

### 【効果】

- ・脚の血行を良くし、脚の疲れを改善します。
- ・頭の血行も良くなり、目の疲れ、頭の疲れも改善します。

### 【解説】

この叩き方も、脚の経絡の気の流れを良くする方向で作られていますので、気の通りを良くし、疲れを早く改善します。

## 【レッスン10】 耳のマッサージ

---

### 【レッスン】

手の人差し指と中指を伸ばし、耳の根元を前後に挟みましょう。

耳を挟んだまま指を前後に動かし、耳をマッサージしましょう。

そのままの動きをしながら、耳の外側（柔らかい部分）までさすり、また根元まで戻り、それを何度も繰り返しましょう。

次に、曲げた人差し指と伸ばした親指で耳を上下に何度も揉みましょう。

そのまま耳たぶを20回ほど下に引っ張りながら揉みましょう。

指一本で耳の穴を広げるように撫でましょう。

最後は耳の溝掃除をするように撫で回しましょう。

順番も回数も何の決まりもありませんので、自由に耳のマッサージをして下さい。

### 【レッスン時間】

ちょっと疲れた時にどうぞ。

### 【効果】

- ・肩のこりをほぐします。
- ・目の疲れを改善します。
- ・血圧を下げます。
- ・体を温めます。

### 【解説】

耳をマッサージすると脳や肩の血行を良くします。

耳は腎（生命力）を強化します。

耳には全身のツボがあるとされています。

耳のマッサージは、健康への大切な取り組みなのです。

## 【レッスン11】 目のマッサージ

---

### 【レッスン】

マッサージをする部位

（鼻の付け根、目の内側のくぼみ）、

（眉毛の内側、骨の曲がり角のくぼみ）、

（眉毛の外側、骨の曲がり角の後のくぼみ）、

（目尻、骨の角のやや後のくぼみ）、

（目尻から真っすぐ下がった頬骨の真ん中）、（瞳の真下の頬骨の真ん中）

の六点（細かく考えないで、その辺りで骨のくぼみをマッサージしましょう）。

中指の腹を当てて、皮膚ごと回すようにして8回ほど、逆回して8回ほど回しましょう。

その後、ゆっくり息を吐きながら3回～5回ほど圧迫を加えましょう（指圧です）。

次に首筋を良く揉み、首筋の外側で、後頭部の骨の下のくぼみを親指で押さえましょう。

### 【レッスン時間】

目を使った後、あるいは始める前に行なって下さい。

### 【効果】

- ・目の疲れを改善します。
- ・仮性近視やかすみ目などを改善します。

### 【解説】

目の周りにある六つのツボは、目の疲れを直接改善します。

首筋の指圧は頭の血行を良くします。

## 腰痛の種類を見極めて

一言で腰痛と言っても、単純ではありません。

自分で治せるもの、治せないもの（医療の必要のあるもの）を見極めて対処しなければなりません。

腰痛には、大きく分けて、次の四つの種類があります。

- ① 骨が原因の腰痛
- ② 神経が原因の腰痛
- ③ 筋肉が原因の腰痛
- ④ 内臓が原因の腰痛

このうち、骨が原因のもの、例えば分離症や沁り症などは、動かしてはならない場合もありますし、内臓、特に子宮、卵巣などの病気によるものは、その元の病気を治す必要がありますので、医療機関や鍼灸院で相談して下さい。

ここでは、同じ姿勢での労働による腰痛、つまり筋肉の疲労から来る腰痛や、坐骨神経痛など、いわゆる神経痛による腰痛などを和らげる方法について、いくつかご紹介いたします。

## 腰を回してみよう

- ① 軽く足を開いて立ちましょう。
- ② 両手を股関節あたりに当て、ゆっくり腰を回しましょう。
- ③ 自分の腰の痛む所をゆるめるように10回ほど回したら、逆回しをしましょう。

## 捻りのスワイショウ

- ① 軽く足を開いて立ちましょう。
- ② 両手の力を抜いて、腰を左右に捻りましょう。
- ③ 手を振るのではなく、おへそが左右それぞれ45度くらい外に向くように腰を捻って下さい。
- ④ 両手は振られるようにして腰に巻き戻るか、腰を軽く叩くようにして下さい。

- ⑤ 左右合わせて50回くらいは捻りましょう。

## しゃがみ込む

- ① 足を肩幅に開いて立ちましょう。
- ② 両手を前に垂らしながら、上体も前に垂らしてゆきましょう。
- ③ 両手も頭もダラーンとしたままで膝を曲げ、お尻を落としましょう。
- ④ そのままの形で、少し腰が伸びるのを感じてください。
- ⑤ しばらくしてから膝だけを伸ばし、おへそを見たまま、おなかに力を入れて、体を吊り上げるようにして起こしましょう。
- ⑥ 上体が全て起きてから顔を前に向けて下さい。  
和式のトイレは、それだけで腰痛予防になっているのです。

## 脚の後ろ側を伸ばす

- ① 机や椅子の前に立ちましょう。
- ② 机や椅子の上に、片足を伸ばして上げましょう。
- ③ 膝が曲がらないようにして、足首を反らせてください。(5回ほど)
- ④ 次に、足首を反らせたまま、上体を前にもたれ掛けてゆきましょう。(膝が曲がらないように、約10秒止めてみて下さい。)
- ⑤ 反対側の脚も同じようにして下さい。

## 腹筋を強くしよう

余り知られていないのですが、腰痛になる人は腹筋が弱くなっています。  
腰痛を治すには、腹筋を強くする必要があります。

- ① 寝転んで、指を組んで枕にしましょう。
- ② 両膝を立てて下さい。
- ③ 肩から肩甲骨が上がる程度で上体を起こしましょう。
- ④ ゆっくり10回くらい続けて下さい。
- ⑤ 終わった後は、手足を伸ばして放鬆しましょう。

## しこを踏む

お相撲さんのするように、しこを踏む体操も腰痛体操に取り入れて下さい。

足は、なるべくゆっくり上げ、ゆっくり降ろして下さい。  
左右で20回くらいは続けましょう。