

卓話集

平成 20 年 4 月 30 日
卓話者 郷 昇

「気功について」



重要な事

- ①調身ー身体をリラックスさせる。
- ②調息ー呼吸を調べ、リラックスする。 細く、長く、深く
- ③調心ー心。精神をリラックスする。

調身

人体には「経絡」と言う組織があり、この内を気が流れてあり、気の流れが滞ると病気になると考えられています。筋肉が緊張状態になると、経絡の通りに悪い影響を及ぼす。一般には、経絡の気血の流れが悪いとその部分のはれ、痛みを起し、機能の減退を引き起します。反対に全身がリラックス状態だと、経絡内の気血の流れがスムーズになります。気功で経絡（経穴）を刺激する運動をし、気血の流れをスムーズにします。

調息

- ・ ころ、意識の調節のため。
- ・ 気の流れの調節に呼吸を使う。吸うときに、大宇宙から清らかな気を取り入れて、吐くときには、自分のなかにたまっていた病気や流れたものを吐き出す。

調心

- 頭を「無」にすること。
- 健康維持の本能、先天意識、先天能力を引出す。