

月刊

『氣』

于雷氣功研究会 発行
TEL 047-322-3756



【No. 65】

2013年12月号



放 松 (ほうしゅう)

放松は気功の中心内容の1つです。緊張の反対が放松です。

放松には2つの内容があります。1つは精神放松で、もう1つは身体放松です。

日常生活の中で大勢の人が緊張が多くて放松が少ない状態で過ごしています。長期の緊張は、つまり放松不足ということで病気発生の源です。

気功の練習は緊張状態を解除し、入静状態に入る気功態になります。気功態に入ると気を思い通りに流せて、保健医療の効果を得られます。放松は積極的な訓練方法であり、練功の主要内容です。放松と姿勢の関係については言えば、放松状態の姿勢は一番長く持続出来ます。

放松と呼吸の関係については、放松状態の呼吸は一番気持ち良い呼吸が出来ます。

放松と意念の関係については、放松状態でも長く意守出来ます。意守が上手くいくと入静します。入静すると気は思い通りに流れます。そして防病治病、智慧開発になります。

病気の発生は緊張し過ぎで人体の生理状態のバランスが崩れて病気になります。放松出来れば病気は治ります。

放松は練功の時に第1に要求される要領です。練功することで漸々放松が出来るようになります。練功で宇宙の気を取ると肉体の解放になります。人体潜在能力開発と健身の効果もあります。

練功中の放松

普段は皆、緊張の連続で放松が少ない生活をしています。練功はこの生活状態を改善することです。精神緊張、脳、臓腑、全身筋肉の緊張が続いて不整脈、呼吸の乱れ、汗が出る、だるい、血圧が高い、食欲がない、不眠など長期の緊張状態では病気が発生します。

筋肉について

筋肉の緊張はたくさん気を消耗します。老廃物が生まれ、疲労感が出ます。放松すると老廃物を血液が連れ出します。筋肉は血液の気で補われ、仕事が出来ることが快復します。仕事の時、特に放松が必要です。仕事が長く続けられ、病気の予防も出来ます。

放松はまず意念の放松から入り、全身に放松の指令を出します。筋肉と内臓が放松のメッセージを受けます。練功の質が高ければ高いほど放松の程度も高くなります。

放松は練功の重要な内容です。放松が出来ないと次の入静も出来ません。

放松の方法はたくさんあります。ここで紹介します。

1、意念放松法

目を閉じて、座り姿勢、意念で以下の命令を出します。

頭←松 胸背←松 腰腹←松 腿←松 膝←松 足←松

段々放松と同時に意念も集中します。

2、良性言葉法

人類の言葉は第2のメッセージシステムです。人の観念、感受の状態は言葉で表現出来ます。言葉は特別に人を刺激するメッセージです。心理に影響を与えます。恐い言葉は人を緊張させます。美しい言葉は人を愉快にします。練功の時、放松出来る楽しい言葉を自分に言いながらすると放松の効果を得られます。

3、微笑放松法

喜んでいる時、顔は思わず微笑んでいます。顔の微笑は愉快な心の反映です。心が喜んでいると精神が放松出来ます。

4、漂浮放松法

夜お風呂に入ります。湯船に浸かっている

時のお湯は身に対して漂浮の感じがあり、全身放松の効果がある方法です。

放松していると身が上に浮くような、水に漂うような感覚があり、気も感じられません。湯水が心地よいです。意念は周りの湯水が皮膚から体内に流れてきます。五臓六腑は湯水に漂浮して内臓が放松状態になります。

5、印堂を開く放松法

意念は印堂に放松の言葉で指令を出します。(6回)

印堂が開いて微笑みが自然に出てきます。

6、環境放松法

美しい公園等、好きな環境を選びます。鳥のさえずりを聞き、花の匂いを嗅ぎます。意念を使って入静します。

7、三線放松法

任脈督脈の体の中心線と上半身左右の三陰三陽線と下半身の三陰三陽線を上から下まで放松します。

放松とは

軽度の放松

精神面の雑念を排除する。ストレス解消になる。

頭が軽くなる。

全身が気持ち良く愉快になります。

手足が温かくなります

身が全体的に圧迫感がなくて柔らかい。

中度の放松

全身に血液の流れを感じて心は悠然自在です

気分爽快で安静な状態です。

高度の放松

身も心も自然と一体になり、気化したように宇宙をふわふわと漂います。

放松の注意

せっかちに急がないで下さい。

放松は徐々に放松することです。

続ける信念を持ちます。

特に高血圧の人、性格がせっちな人は筋肉の放松より精神の放松はもっと大事です。于雷式放松功はとも放松に良い功法です。お奨めします。

ゆっくり、細かく真面目に放松功を練功するととても良い放松になります。

冬季練功会を終えて

12月8日に于雷気功研究会では大成功の冬季練功会が行われました。

何週間か経ちましたが、当日の場面は毎私の目の前にはつきりと現れます。

今年の冬季練功会の主題は気功人生の意味と意欲です。

ほとんどの人が自分の人生について考えたことがあります。人生の意味はどこですか。なかなか難しい質問です。

古代たくさん偉大な思想家たちも統一した認識ありませんでした。凡人の私は少しだけ浅い認識があります。

気功人生の意味は伝承することです。気功の歴史文化は人類の生物鎖の一環です。私の人生はその一環の中で伝承の責任に尽力出来れば幸せな人生だと思えます。

とても慰められることはたくさんの人々は私と一緒に気功文化の伝承の為に努力しています。私たちは幸福の一族です。

冬季練功会は皆様の努力で出来上がりました。会務は理事会の皆さんが担当です。総務担当の植松さんは一年前から準備が始まりました。私たちもやれることが何かあればと声をかけていただき、音響担当は藤井さん、高橋さんと山本さんは受付、案内係です。高橋さんと谷さんは写真撮影などの仕事を担当しました。山本さんは書記の仕事も担当しました。益田清さんは卓越した組織能力で今回も幸町気功同好会の皆さん

んどご参加下さいました。

和田さんはご家族の急な病状の最中でも出席の変なクラスリーダーとして気功表演を果たしました。

皆さんは気功を伝承する為に惜しみなく努力しました。心より感謝します。私たちの人生は幸福であり、意味ある人生です。

16年前に于雷気功院を訪れた彼は今回の冬季練功会で少年司会役を務めました。18歳になった大西君

に私は感動しました。16年前はとてもない治療院中を走り回り、追いかけるから治療したことは今日の舞台の司会役に繋がりました。私自身はとて成就感があり、同時に冬季練功会にご参加下さいました合計40名の皆様に感謝申しあげます。皆さんの応援で気功事業は漸々大きくなりました。今回都合が悪くて参加していません人も日々練習に励んでいます。皆様の共同努力で気功伝承が続いています。

1年の練習で昨年に比べると大きな進歩を取りました。一番分かりますと皆さんの表演は気功の真髄を表現しました。それは本当に人類健康に大きな意味がある気功です。細かい所はまだ努力する必要があります。



ありますがとても素晴らしい表演でした。

例年と違う所は今年は気功師の有資格者たちの個人表演でした。その表演を見ると会員の皆さんからは「さすが」の反応があり、「私はまだまだ努力が必要です。」と反省しきりでした。

これから私も皆さんと一緒に精益求精（上手の上にもっと努力して前進する）、団結奮進の精神で気功の歴史を伝承して未来を開拓するよう努力します。ありがとうございます。

于雷

冬至の薬膳

12月22日は冬至です。一年の中で陰

の気が一番強い日で、同時にこの日に陽の気が生まれます。冬至に練功すれば百日分以上の効果があると言われています。とても大切な日には勿論薬膳も大切です。

材料&作り方

- 黒木耳 20g
- ハム 100g
- 生姜、葱、塩、醤油 (各々少々)
- 油 50cc

- 1、黒木耳は温水30分浸けておきます。柔らかくなってから水で洗います。
- 2、フライパンに油を入れて強火で生姜と葱のみじん切りをいためます。香りが出たらハムを入れて3分間炒めます。
- 3、黒木耳を入れて、塩、醤油で味つけして出来上がりです。

効果

滋陰潤肺、咳、便秘、皮膚乾燥

◎ 田中三式と一緒に合わせると強身健体消化能力を高めめます。

初心者新教室のご案内

気功は心身の健康にとっても効果がある伝統文化です。この文化は中国で4000〜5000年の歴史を持ちます。日本文化の中の健身活動も1500年の歴史を持ちます。長期に渡ってこの健身活動は国民の健康を守り、智慧開発、防病、治病、疲労快復、美容瘦身に大きく役立ちました。

多くの気功愛好者のご要望にこたえて于雷気功研究会は2014年より新教室を開設致します。

金曜日 午後7時〜8時《週一回》

担当講師 藤井陽子

日曜日 午前10時半〜11時半

《週一回》

担当講師 山本教子

内容

気功の基礎理論

気を採る方法

身の放松方法

精神緊張の解消

意念を集中する方法

気の流れる方法

病気の予防

頸椎、肩こり、腰痛の自己療法

費用

入会金 12600円

月謝月4回一括 63000円

1回 21000円

消費税の変更に伴って受講料に変更の可能性があります。

【ホームページ】

于雷先生のホームページのアドレスです。

<http://yurei-kikou.com>

皆様がどんなことを思い、悩んでいるかを分かち合う場になれたらと思います。

月刊「気」の発行が、皆様と一緒に楽しみに、より良い形で長く続くように皆様の応援をお願い致します。

一人一部以上の購入をお願いします。

応援価格 一部 2000円

編集責任者 于雷

編集スタッフ 植松 恵美

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134