



【2014年8月発行】



## 于雷新氣功主要作用

于雷新氣功16歩健身法を2014年6月22日に発表してから約1ヶ月がたちました。ほとんどの教室で新氣功が始まりました。私たちも新氣功の理論完善のために日々研究しております。

于雷新氣功の主要作用は以下の3点です。

### 1、自我強健。

新氣功のリズムに合わせて16歩ができれば、身体と内臓の機能は、活力勃発の状態を守ります。

筋肉、皮膚、筋の十分な訓練になります。

また内臓の気血循環もよくなります。

### 2、美容効果。

一ヶ月の練習で体重が5〜10kg減った人や、肌が白くなり顔のしわが減った人の報告がありました。

### 3、治病効果。

精神の緊張がほぐれ、不眠症がよくなります。速すぎるリズムの社会圧力に対して、人は心身疲労の状態になります。

陽気満々、身心解放の新氣功をやると、慢性病や持病にとても良い効果が出ます。

血圧、血液検査、尿検査などの数値も大幅に良くなります。

### 〈例1〉

大手会社で仕事をするA様。

普通時の眼圧が高く、血圧は170ー120。自覚症状は目痛、目眩、頭痛、全身の凝り。5月1日の初診で外氣施術を受け、于雷新氣功の練習を続けました。2ヶ月後の血圧は140mmHgー89mmHgに下がり、自覚症状も大幅に改善し、睡眠もよくなるようになりました。

### 〈例2〉

腎臓病のB様。

尿蛋白十十十、尿酸値9、2、血圧154mmHgー116mmHg。外氣施術と新氣功1ヶ月で血圧112mmHgー86mmHg、尿蛋白十十、尿酸値7になりました。

これらの例で見ると、新氣功はとても良い氣功法と言えます。伝統氣功と比べると簡単に易しいものです。誰でも30分あれば覚えられます。そのリズムに合えば、体質強化、機能更新、精神解放等の効果があります。

于雷気功研究会は近いうちに新気功の大力推广活動を行います。

## 具体的な推广方法

- 1 会員達の一步精進のために、丁寧に細かく指導します。皆さんは新気功指導員のレベルまで努力します。
- 2 指導員所在の駅で、推广宣传活動を行います。新気功の表演をし、エリア内の市民たちに新気功を無償で指導、伝授します。皆様の健康、美容、瘦身の応援をします。
- 3 理論の研究と実践の活動で新気功の不足と改進の面も研究します。
- 4 内容多彩豊富のために、会員たちの智慧や能力をいただき、新気功の一步前進のために皆さんと一緒に頑張りたいと思います。



## 新気功16歩 体験談

去年の秋頃から母の体調に異変がおきていることが気がかりでした。

段々に様子がおかしくなり、冬には支えがないと歩けなくなっていました。

背中や膝の痛みに加え、耳が遠くなり、補聴器をつけて生活するように迄なっていました。それでもなかなか私と話す事が困難でした

ところが夏の練功会に行きたくて、行きたくてたまりません。

そこで、毎旦朝に夕に于雷先生の新気功16歩をやり始めました。すると支えがなくても歩けるようになりました。背中や膝の痛みは勿論のこと、私との会話がスムーズになり、私も母自身もとてもびっくりしています。

これからも家族で気功を続けて行きたいと思ひます

有難う御座いました。

大西 かよこ

# 幸福な人生になるように

## ―ある大学教授の発言から―

于 雷

誰でも幸福な人生をおくりたいです。人生に対する観念の違い、価値観の不同、認識する観念によってたくさん悩みやストレスが生まれます。幸福感を心にいっぱいにする、毎日楽しく生活する簡単で良い方法があなたにはありますか。

### 1、愛心を持つ

1970年代後半、中日友好関係は蜜月期でした。当時の大量の日本ドラマや映画が中国に入ってきました。代表的作品は山口百恵と三浦友和の赤シリーズと中野良子、栗原小巻、高倉健の映画です。中野良子は映画の中で善良で堅強、正義の形象を演じて中国人民全体に深い印象を残しました。ファンたちは彼女を“真由美”と役の名前で呼びました。

中国で大人気になった事で中野良子は友人達とよく中国にやって来ました。当時の中国雲南省では大勢の青少年の為の学校や先生が大変不足していました。失学している青少年の為に中野良子さんは雲南省に1

00校以上の小学校を作りました。中野良子さんは中日友好大使として中日両国の間に友好の大きな橋をかけました。

人には事業が必要です。その事業の大小はかまいません。気功事業の伝播はとても良い事業と思います。他人に健康をあげる。愛心をあげる。幸福をあげる。それ以上の事業はありません。

中国で有名な番組にある著名な大学教授が来ました。倫理、結婚、家庭問題を扱う番組です。司会の方は教授にいくつかの質問をしました。娘さんは教授にいくつかの質問について質問すると、教授は「娘は他人です。娘の旦那さんは他人の他人です。うまくいけば友人になります。うまく出来なければ逢いません。」

大学で倫理観念を教授する先生のこの答えは現代社会の一種の思想体现であり、人情の冷淡と他人への感心不足を表します。電子産品が進んでいる現代社会では人情が淡薄で、友人に対しても親御さんに対しても大切に思う観念が無くなりました。危険なことです。

人間関係の愛心不足によって大きな社会問題が出てきます。うつ状態の人が増えて、精神障碍や自殺など他人事ではなくなりました。

幸福な人生はまず、自分を愛し、他人を

愛して、社会を愛します。そして国を愛することが出来るようになります。

### 2、善良

善良とは心理健康を表します。健康の標準は身が健康な上で心の健康はもっと大事です。

警戒心がありすぎては真心の友は作れません。自分の心が弱いことでストレスの生まれる源になります。

### 3、寛容

人を許すことは自分を許すことです。練功することは自我を修正することです。姿勢、呼吸、意念の修正です。身も心も一番安静、入静の状態に調整すると智慧力、潜在能力が出てきます。

### 4、親孝行

親孝行は社会倫理のとても重要な一環です。松下幸之助は社員採用、昇格の基準の1つに親孝行であるかを重要視したそうです。親を大事にする人は同僚も大事にします。人間関係が良くなります。

北京大学の学生さんたちに聞きました。「将来自分の朋友がいますか。」

大きな質量で現代人がよく考える社会問題です。

自分は自分だけのために生きることは本当に幸福でしょうか。

防、心臓病熱症によいです。

## 《绿豆沙》

### 【材料】

绿豆 500g  
氷砂糖 250g

### 【作り方】

- 1、绿豆を洗って水に一晩漬けておきます。
- 2、圧力鍋に水を切った绿豆と水1匙を入れて弱火で1時間煮ます。
- 3、熱いうちに氷砂糖を入れて溶けたら、冷蔵庫で冷やして、食べる時に召し上がれ。

### 【ホームページ】

于雷先生のホームページのアドレスです。皆様のパソコンやケータイ電話に登録していただき、定期的にご訪問くださいますようお願いいたします。

于雷気功大師の外気実演動画掲載中です。

<http://yurei-kikou.com>

編集部より

2008年8月号から始まりました月刊“氣”は2014年5月号で発行No.70となりました。

6年近く毎月発行出来ましたことを皆様に心より御礼申し上げます。

1つの節目を迎えまして、No.71より期間誌『氣』としてこれからも皆様に気功を理解していただき、楽しんでいただけるように続けてまいります。

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。

期間誌「氣」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 二〇〇円

編集責任者 于雷

編集スタッフ 植松 恵美

山本 教子

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134

## 夏の葉膳

### 《绿豆のお粥》

### 【材料】

绿豆 100g  
もち米 100g

### 【作り方】

- 1、绿豆は洗ってから温水に2時間つけておきます。
- 2、土鍋に水1匙を入れて水を切った绿豆ともち米を入れます。土鍋を火にかけて最初に沸騰したら弱火にして焦げないようにして煮ます。1時間ほどで出来上がります。

### 【効能】

清熱解毒、解暑止渴、降血脂、動脈硬化予