

気功法によるセルフケア

金 信 敬

Self-Care by Qi Gong exercises

Shinkei Kin

Abstract

Therapeutic medicine has played a major role in the development of modern medicine. The important role of therapeutic medicine, often overlooked, has in recent years received the attention it deserves as highlighted in Kenko Nippon 21 (Health Japan 21), a guideline for national health promotion in the 21st century by the Ministry of Health and Welfare. In this guideline, it is recommended to follow a health life style in order to increase life span by preventing diseases and bedridden states, which promote quality of life.

Recently, Qi Gong, a Chinese traditional exercises, has become a popular practice for obtaining good physical and mental health. The physical movements in Qi Gong are slow; Therefore, it can be performed by any age group at any place and time.

This study introduces three aspects of Zenyuan Qi Gong (Lianxing, Caiqi, and Yangqi) It is believed that this study will help people to practice Zenyuan Qi Gong exercise as one of their self-care methods.

Key Words: Qi Gong Exercises, Prevention of Diseases and Promotion, Self-Care

I. はじめに

これまで近代医学は、長い間、治療医学が主役になって発展してきた。しかし近年、病気になるための予防医学も重要視されるようになった。それを象徴するのが、国と自治体が一体となって推進している「健康日本21」の取組みである⁶⁾。その中には、国民一人ひとりが病気や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延長及び生活の質の向上を実現するように、日頃から良い生活習慣を心がけ、健康づくりを実践するようという趣旨が盛り込まれている⁹⁾。

昨今、生活習慣病の予防に効果的で、日常生活における身体活動・運動として東洋的エクササイズが注目されている。江戸時代の健康書『養生訓』の著者である貝原益軒は、今から三百年前に既に日常生活での身体活動の重要性を鋭く見抜いており、「皆心を和らげ、身体を動かし、気を循環させて身体を養う」³⁾ ことの大切さを指摘した。ここで、気を循環させるということの意味は、今日、導引や按摩などをして気を循環させる気功のようなことだと考えられる。気功法は、もともと、東アジアの伝統的な世界観に根付いた道教・儒教・仏教・神道・武術・芸術・医療といったさまざまな分野における修養法として、「導引・吐納・行気・練丹・座禅」などと呼ばれてきたもので、中国だけでなく日本にもその伝統が脈々と受け継がれてきた⁸⁾。気功は、1980年代で日本に急速に認知されるようになり、気功の「動功」の一種として普及されている太極拳を合わせると、現在それを生活に取り入れている人口は100万人を超えていると推測されている。

気功法はゆっくりとした動きとして、自らの疾病予防・改善、健康の維持・促進を目的に自分で行うものであり、環境の制約をあまり受けず、幅広い年齢層の人々が身心をともに鍛えられる身体活動・運動である。そこで、本研究は、中国伝統の気功の内容である真元修真気功法を練形法、采気法の二つの面から紹介することで²⁾、多くの方が日常生活での身体のセルフケアの方法として取り入れるように提言することを目的とする。

II. 気功の概念と原理

気功とは、「気」を媒体として人間が宇宙との統合を求める独特な心身活動であり、気を練る、気を養う、気を用いる過程である。気功の「気」は、宇宙生成の根源として「元気」とも呼ばれ、生命エネルギーとして見なされている¹⁾。また、現代の科学実験でも「気」の物質としての存在が確認され、「気」は単に物理的エネルギーに止まらない心的エネルギーとしても認識されている。いわば、「気」とは心を持った物質であるといえよう⁴⁾。

図1 気の捉え方

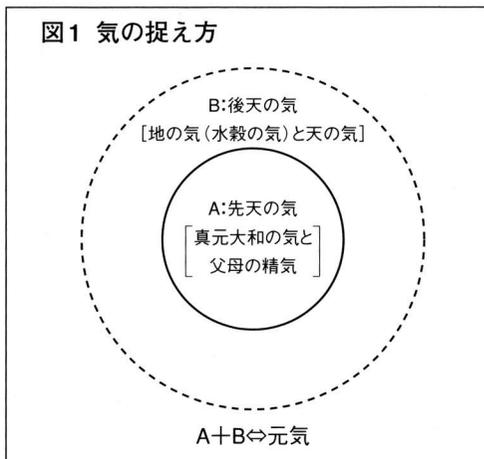
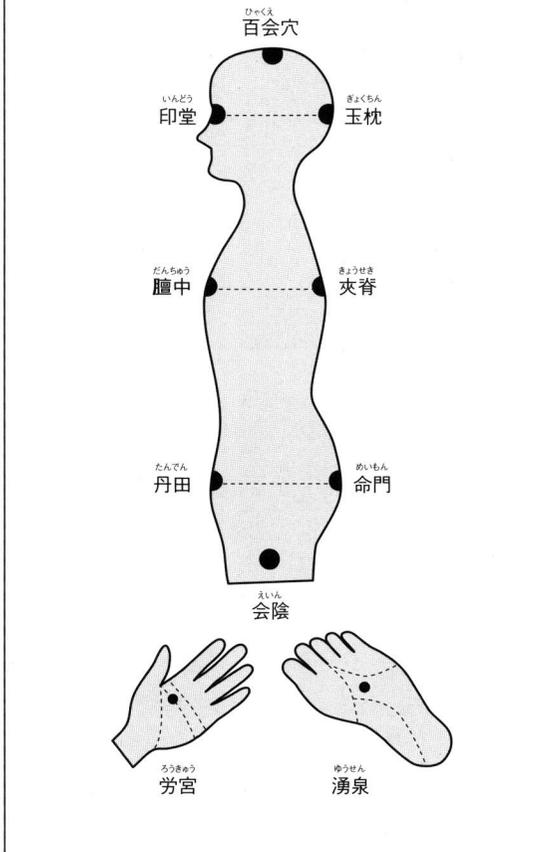


図2 人体の十二経穴（ツボ）



また、「元気」は先天の気と後天の気で構成され（図1）、気功の鍛錬とは後天の気の摂取とコントロールによって直接的に元気を充実させることである。通常、人間の元気の摂取は自然界で生成された植物などと酸素を取り入れることで成り立つ。言い換えると、私たち人間は間接的に宇宙（天と地）のエネルギーによって成長した植物からエネルギーを体内に摂取し、生命活動を維持するのである。

このような気に対する認識に基づき、気を練るというのは、人間が特定な姿勢と呼吸方法をもって意識的に宇宙（天と地）から有益な気を取り入れ、有害な邪気を体内から排出し、元気を補うことである。また、気を養うというのは、取り入れた元気を体内で保養しながら、元気を経絡で自然に巡らせ、エネルギーの質を高めることである。最後に、気を用いるというのは、精練させ質を高められた元気をそれぞれの

人の生き方に応じて有効に運用することである⁷⁾。

中国伝統気功原理の観点からはみると、気功鍛錬を行うことには、人間の元気というエネルギーが生命活動の主体になると考えられる。そして、特定の姿勢、意識、呼吸を使って、体のツボ（図2）から宇宙の気を取り入れ、それが経絡というルートを通して体内の元気をさらに充実させる。中国伝統医学では、体内に経絡が存在し、それは十二の経脈と八の脈から成り立っているとされる。東洋的な運動と健康法を論じる場合には、「気」と「経絡」を避けて通ることができないが、東西の融和する視点からみると、経絡は、体内の血管と平行して全身の隅々にまで分布していると認識されている。また、気の流れは血液の流れに先行し、血液の流れは気の流れを補佐するとも認識されている。つまり、気の流れによって血液の流れが左右され、変化させられるというのが中国伝統医学または伝統気功原理の定説である。人間の体が弱くなったり、病気になったりする理由の一つは、元気の不足により内臓などの機能が弱まったからであると考えられている。もう一つの理由は、経絡の滞りによって全身の気の流れのバランスが崩れ、血液の循環に障害が起こり、種々な疾病が生じると見られている。

Ⅲ. 伝統気功鍛錬方法

練形法

1. 拍掌^{はくしょう}：両手の掌を反らし、掌を叩き合う。叩く強度は手が痛くならない程度で、「勞宮」のツボを意識しながら叩く。叩く回数は1セット20～30回を2～3セットぐらい。また、1セット終えてから両手の掌を暖かくなるまで十分に摩擦する。(写真1)
2. 打掌^{だしょう}：両手の掌と甲を叩き合わせる。叩く強度は手が痛くならない程度で、「勞宮」^{ろうきゅう}のツボを意識しながら叩く。叩く回数は1セット20～30回を2～3セットぐらい。また、1セット終えてから両手の掌と甲を十分に揉む。(写真2)
3. 揺身掌^{ようしんしょう} 1：基本の立ち姿勢(写真3)から両手を前後に揺らし、右腕を後ろの背骨の方に、左腕を前の胸の方に移動しながら同時に両手で体を挟んで叩く。続いて叩く反力に乗って右腕は胸、左腕は背骨に移動して交替で繰り返して叩く。叩く強度は体が痛くない程度で、「臍中」^{たんちゅう}と「夾脊」^{きょうせき}のツボを意識しながら叩く。叩く回数は1セット20～30回を2～3セットぐらい。(写真4、5)
4. 揺身掌^{ようしんしょう} 2：基本の立ち姿勢から両手を前後に揺らし、右腕を後ろの腰(命門のツボ)方に、左腕を前の小腹(丹田のツボ)の方に移動しながら同時に両手で体を挟んで叩く。続いて叩く反力に乗って右腕は小腹、左腕は腰に移動して交替で繰り返して叩く。叩く強度は体が痛くない程度で、「丹田」と「命門」のツボを意識しながら叩く。叩く回数は1セット20～30回を2～3セットぐらい。(写真6、7)
5. 揺身掌^{ようしんしょう} 3：基本の立ち姿勢から両手を後

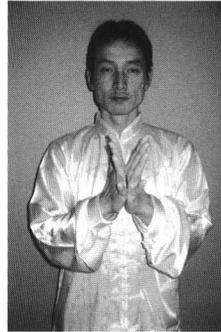


写真1 拍掌

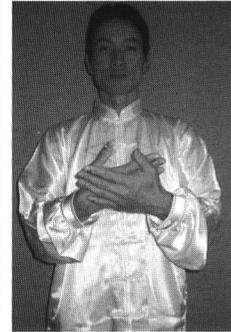


写真2 打掌



写真3 揺身掌1

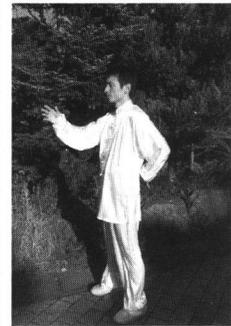


写真4 揺身掌1



写真5 揺身掌1



写真6 揺身掌2



写真7 揺身掌2



写真8 揺身掌3

ろの方に移動し、左右の手を交替しながら手の甲で後ろの腰部（命門のツボと尾底骨あたり）を叩く。叩く強度は体が痛くない程度で、「命門」のツボを意識しながら叩きを繰り返す。叩く回数は1セット20～30回を2～3セットぐらい。（写真8）



写真9 提龍腿

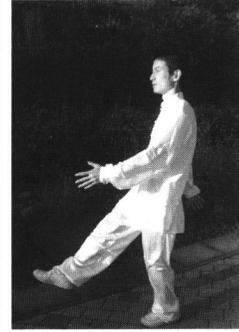


写真10 擺腿

6. ^{ていりゅうたい}提龍腿：基本立ち姿勢から体の重心を左の方に移動し、右足を持ち上げ膝を曲げ胸の方に近づきながら両手で膝をしっかり抱きしめる。体をまっすぐにし、顎を少し引く。両足を交替しながら同じ動作を繰り返す。立つ時間は1回ごとに足が疲れたら交替し、足ごと3～5回を1セットで2～3セットぐらい。立っている時は足裏の「湧泉」のツボを意識する。（写真9）
7. ^{はいたい}擺腿：基本の立ち姿勢から体の重心を左の方に移動し、右足を投げ出しながら前後に振る。両手は振る足のリズムに合わせて普通に振る。体をまっすぐにし、顎を少し引き、両足を交替しながら同じ動作を繰り返す。振る回数是一本の足ごとに20回前後（疲れたら交替）1日3セットぐらい。振る時は足裏の「湧泉」のツボを意識する。（写真10）

采気法

1. ^{こんごうがせき}金剛臥石1：仰向けの状態で全身をリラックスさせ、両足を上下に重ねる。両手は掌を下向きして体の両側に自然に置く。休む前に両手の掌（労宮のツボ）から大地の気を取り入れる意識をする。眠ってからの姿勢は自然に任せるが、目が覚めた時は必ず両手を重ねて（男性は左手が下、女性は右手が下）小腹（丹田）に置き、取り入れた気を丹田に収める意識を2～3分する。（写真11、12）
2. 金剛臥石2：仰向けの状態で全身をリラックスさせ、両足を上下に重ねる。両手は掌を下に向き体の両側に自然に置く。休む前に両手の掌（労宮のツボ）から天陽の気を取り入れる意識をする。その他は金剛臥石1と同じ。（写真13）
3. ^{れいしげんずい}靈芝現瑞：立つ基本姿勢から両手を下



写真11 金剛臥石1

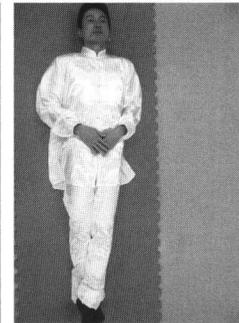


写真12 金剛臥石1



写真13 金剛臥石2



写真14 靈芝現瑞

に向きながら臍の高さまで持ち上げ、両手で水に浮かぶボールを抑えるような姿勢。全身をリラックスして目は少し開けた状態で掌（労宮のツボ）から大地の気を取り入れる意識をする。また、呼吸は、自然呼吸のリズムに合わせ、吸う時になるべく鼻で徐々に胸いっぱい吸い込み、同時にお腹をへこむようにする。吐く時は、鼻でゆっくり自然に吐く。立ったままの姿勢で10分か



写真15 掌托日月

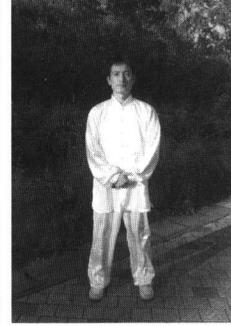


写真16 合扣丹田

20分ぐらい保つ。終える時は、両手を小腹に重ね取り入れた気を丹田に収める意識を2～3分する。(写真14、15)

4. ^{しょうたくにちげつ}掌托日月：立つ基本姿勢から両手の掌を外旋して上向きしながら、両側に広げ肩の高さまで持ち上げる。身体をリラックスして目は少し開けた状態で掌（労宮のツボ）から天陽の気を取り入れる意識をする。呼吸は、自然呼吸のリズムに合わせ、吸う時になるべく鼻で徐々に胸いっぱい吸い込み、同時にお腹をへこむようにする。吐く時は、鼻でゆっくり自然に吐く、立ったままの姿勢で3～5分ぐらい保つ。終える時は、両手を下ろし小腹に重ね取り入れた気を丹田に収める意識を2～3分する。(写真16)

IV. 気功鍛錬の効用

気功は静的かつ動的な身体活動・運動である。また、身心のセルフケアとしての気功の効用については、科学的なエビデンスとして多くの研究結果が紹介されている⁵⁾。本稿で紹介した真元気功法による身体に及ぼす効用は、科学的な研究による立証ではないが、多くの実践者の体験から得られた効用を紹介することにする。

拍掌と打掌は、手の気血の流れが活発になって手が暖かくなり、手の冷え、手の皮膚の乾燥、手の汗疹、洗剤などによる手の皮膚の荒れなどの予防及び改善の効用があった。特に、拍掌と打掌を行ってから摩擦して熱くなった両手を両目に当てることで、目の疲れ、目の乾燥、視力減退の予防や改善の効果があった。筆者の指導を受けた76歳の方で、視力の改善でボウリングの試合で優勝した事例もあった。

揺身掌1は、胸部と背部の気血の流れをよくし、咳の緩和や風邪の予防に効果がある。また、肩関節の活動範囲の改善にも効果がある。

揺身掌2と揺身掌3は、腹部と腰部の気血の流れをよくし、腰痛、冷え症、便秘などの予防及び改善に効果がある。揺身掌2、3、を組み合わせ毎日続けた高齢者や学生から、腰痛や股関節痛、腰の疲労など改善したとの報告が多数あった。

提龍腿と擺腿は、脚の筋力のアップ、転倒の予防などに効果があり、バランス機能の改善などにも効果がある。

金剛臥石1と金剛臥石2は、主に横になった姿勢で体内に宇宙の気（天と地の気）を

取り入れ、人間の元気（生命エネルギー）を補い、身体全体の免疫力をアップし、気力を増す効果がある。その中で、身体の疲れ、体力減退の予防や改善を図りたい時は、金剛臥石1を行うことを薦める。また、気力、集中力、精神力などの減退の予防や改善を図りたい時は、金剛臥石2を行うことを薦める。特に、身体が弱く、疾病の段階で立って運動などができない状況で、金剛臥石1、2は気力回復に効果的な方法である。

靈芝現瑞と掌托日月は、金剛臥石1、2の横になった姿勢と違って、立った姿勢で体内に宇宙の気を取り入れ、元気を補う方法である。通常の場合には、靈芝現瑞と掌托日月を行うことで、比較的気力の増強が速く、体全体の気血のバランスがよくとられ、体が温かくなり、心身の活動力を高める効果がある。

V. まとめ

疾病の予防、健康の維持・増進、慢性疾患の改善といった視点から考えると、本稿で紹介した修真気功法は長い歴史を持つ伝統気功法として、ほかの中国の気功法と同様、多くの人々にとって日常生活で実践する適切な身体活動・運動であると考えられる。また、高齢者の身体特徴から見ても、体にやさしく、場所と環境の制限を受けず、自らが隨時できるセルフケアとしても気功法の応用が期待できると考えられる。気功法は、年齢と体力に関係なく自分の身体の状況に合った方法を選ぶことができ、生涯にわたって続けることができるという特長を持ち、焦らず日々の生活の中に取り入れて行うことが大切である。

参考文献

- 1) 荒俣宏：気が癒す 集英社、 pp. 21 1992
- 2) 小野沢 精、他： 気の世界 東京大学出版会、 1989
- 3) 貝原益軒、伊藤友信訳： 養生訓 講談社 1976
- 4) 金信敬：中国伝統気功法 セキュリティスポーツライフ Vol.21 pp. 28～31
- 5) 国際気功科学联合会：第三回国際気功学術論文集 1992
- 6) 小西正光、小野ツルコ：「健康21」を指標とした健康調査と保健支援活動
- 7) 李兆生： 真元養生法 人民体育出版社、pp. 54～41 2004
- 8) 辻内琢也：気功法 からだの科学 236、 pp. 48～53 2001
- 9) 体力づくり事業財団： 21世紀における国民健康づくり運動
健康日本21計画策定検討会報告書、pp. 2～20 2000