

# 抗コロナウイルス気功

黒龍江中医薬大学

黒龍江中医薬大学日本校

陳 堅 鷹 教授

## 目標

この練習を6ヶ月または180回完了すると、免疫力が強化され病気の予防及び健康維持と長寿が期待できる。

## 練習場所と条件

通常の照明、清潔で静かな部屋が好ましい。  
ドアを閉め他者に邪魔をされない環境をつくる。

## 練習時間

食事の前後60分を除いて、いつでもできる。  
最適な時間帯は次のとおり: 午後11時から午前1時  
その他: 午前4時から午前6時、午前8時から午前10時

## 練習期間中の飲食と生活についての注意点

塩分、糖分、油分、酸味、辛味、冷たい物、シーフード  
タバコ、アルコール、性生活をひかえる。

# 抗コロナウイルス気功ガイド

## 1、基礎知識

1)この気功の作用原理を理解し始めるには、体がどのように3つの部分に分けられるかを理解する必要があります。

- a) 上部 (焦) 横隔膜の高さから頭のとっぺんと指先までの部分
- b) 中部 (焦) 臍から横隔膜の高さまでの部分
- c) 下部 (焦) 臍その高さからつま先までの部分



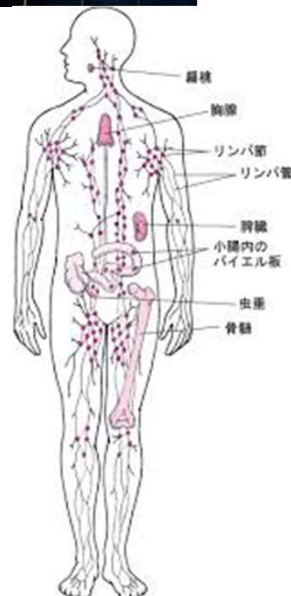
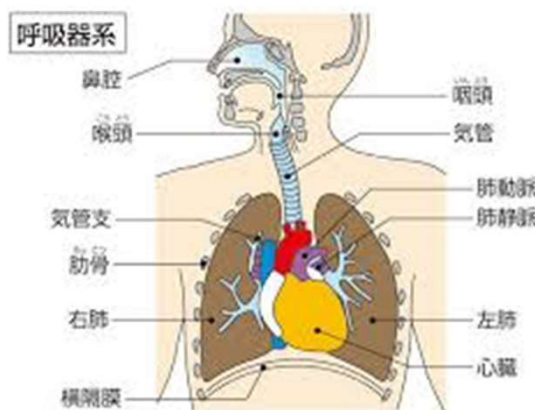
## 2、脳電波

脳は電気信号を発して情報のやりとりをする神経細胞ネットワークにより、私たちの体を制御している。

人体の生物電気(生物に見られる発電現象)は、病を癒し免疫力を強化することができ、体の各部分で放電している。



## 3、免疫および呼吸器系の解剖学



## 2、練習

練習中は目を半分閉じておくのがベスト。難しい場合は目を閉じる。練習中は舌が口蓋に軽く触れるようにする。気分が落ち着かない、あるいはコントロールできない時は練習は避ける。

ゆっくり息を吸い、吐く。これを1呼吸と数えます。各ステップの合間に、心の中でゆっくりと3呼吸する。けっして急がない。

エクササイズは快適な椅子に座り背もたれには寄り掛からない。手のひらを太ももに置き、ゆっくり3呼吸する。じっと立ち膝をやや曲げてリラックスした状態でも、3呼吸数える。

### 1)体の上中部のエクササイズ

呼吸を意識しながら、ゆっくり3回、呼吸の質を感じてください。

a)ゆっくりと自然に鼻から吸い込み、胸と肺、腹部が満たされるのを感じてから停止し、ゆっくりと力強く鼻から息を吐き切る。息を吐くときは、ため息のように声を発する。(3回)

b)息を吸って腹部が満ちるのを感じる。息を吐くと腹部も収縮する。最初は呼吸を気にせず自然で落ち着いた状態を保つ。そのうち注意を払わずに集中状態に達すること。(3回)

c)集中した後、体の上中部に注意を向ける(3回)

d)胸腺と脾臓に注意を向ける(各3回)

e)鼻、喉、気管、肺に注意を向ける(各3回)

f)脳で電気を生成することを想像し、脳から鼻、喉、気管、肺へ電気を流す。(それぞれ3回)

感覚がつかめない場合はスキップする

※電流が脳から鼻、喉、気管、肺に流れることのみ行い他の部分は省く。

## 2)体の下部のエクササイズ

呼吸を続け、注意を払い、呼吸の質を感じる。(3回)

a)ゆっくりと自然に鼻から吸い込む。胸と肺を満たし、腹部が上がるのを感じてから停止して、ゆっくりと力強く鼻から息を吐き切る。

息を吐くときは、ため息のように声を発する。(3回)

b)息を吸って腹部が満ちるのを感じる。息を吐くと腹部も収縮する。

最初は呼吸を気にせず、自然で落ち着いた状態を保つ。そのうち、注意を払わずに集中状態に達すること。(3回)

c)集中した後、体の下部に注意を向ける(3回)

3)上記の 1) と 2) を3回繰り返す

4)エクササイズ終了後、頭からつま先まで2分間の全身セルフマッサージを行い、体のエネルギーが十分に流れるようにする。

5)練習は毎日する。

全文終了

2021年9月25日

より多くの人々が健康と免疫力を高め、新型コロナウイルスの感染を回避できるように、実践されることを奨励します。

<https://www.kc-u.jp/wordpress/>