

# 気を意識して若返って健康を維持する。

気を扱えるようになる教室に通ったり、本を読んで5年ほど経ち「氣」というものが存在し健康管理に役立つということがわかってきたので少しずつシェアしていきますね。

「氣」は興味がある方じゃないと理解できない世界だと思います。また「氣功」は特別な人しかできないものと思いがちですが、目には見えませんが日常生活で「氣」を感じとっています。例えば、やる気が充実している時には「氣力が充実している」、人間関係や仕事などで苦勞していると「氣力が消耗した」、「氣疲れがする」と知らず知らずのうちに「氣」を感じ取っています。

## 「氣の入れ替え」

嫌なことをしていると気分がのらず氣の流れは悪くなっていきます。そんな時に自然と行っている「あくび」、「深呼吸」、「背伸び」があります。

あくびと深呼吸は空間に漂う「氣」を取り入れ、背伸びは全身の「氣」の流れをよくします。



## 「氣は伝わる」

「氣」は本人だけじゃなく、そのまわりにも影響を与えます。プラスの「氣」が充実している人と一緒にいるとその「氣」に引っ張られてまわりの「氣」も高まり、雰囲気良くなります。また、逆にやる気がない人と一緒にいたり、人の悪口ばかりいう人と一緒にいると気分が落ち込みます。また、大勢のいる場所であくびをするとそれにつられてあくびがでたという経験がある人は多いのではないのでしょうか？

## 「氣を感じる」 目に見えない「氣」を感じる方法

背筋を伸ばし鼻から空気をいっぱい吸って口から細く空気をだしていきます。そしてそれをしながら両方の手のひらを向い合せ少しずつ近づけていきます。まずは20cmから初めて近づけていきますが、手のひらを意識してください。繊細な人はその距離でも何か感じます。ビリビリ、ジリジリ、モヤモヤ、また磁石の同極を引っ付けたような反発感を感じませんか？20cmでわからなければ手のひらの間隔を少しずつ縮めていきます。10cm→5cm→1cmと。



## 「氣を感じたら」

手のひらに何かを感じるようになったら、体の痛みや違和感を感じる場所にその手を軽く載せ先ほどの呼吸を続けます。3分～5分ほど続けます。痛みや違和感が減ってませんか？

今回は、簡略的な説明ですが早い人は何かを感じたと思います。この気を意識することで体の不調に早く気付けるので病気を予防に最適です。しかも簡単！無料！です。成せばなる！成さねばならぬ！

### 休日

水曜日、土曜日の午後。

料金初回:3500円

2回目以降:3000円

4回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

**電話:080-1545-5637**

### 営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



「氣持ち」が大事

**不思議整体**  
Sixthsensetherapy

うるま  
カイロ

ホームページ  
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

