

気を意識して若返って健康を維持する。

前回は、気がわかるようになるための「呼吸」について書きました。

気がわかるようになるために必要なことは、「呼吸」、「イメージ」、「導引」です。

今回は「イメージ」について書きます。

気は、丹田と呼ばれるおへそからだいたい3～5cmの場所に溜まります。

気がわかるようになるとその場所がよりはっきりとわかるようになります。

気を感じる体質になる方法(イメージ)

前々回のきじポ～新聞に気を感じれるようになると手と手の間に反発する磁石のようなものを感じることができると書きました。気功をやりはじめたばかりの時は、手と手の間が1cmくらいじゃないとその反発感を感じきれなかったりしますが、練習を積み重ねれば手が50cm離れていようと100cm離れていようとそれを感じることができるようになります。また、自分の手だけじゃなくて他人が出す気も感じれるようになり距離も長くできます。

①初期の段階でのイメージは、前回説明した呼吸法をしながらと手と手の間にエネルギーが入っている風船があるようなイメージを持ちます。風船は、弾力がありそれをイメージします。

②次に、グランディングといって足の裏から気のエネルギーが入ってきて脚を伝わり、丹田に貯まるイメージをします。呼吸は、鼻から吸って口をすぼめながら口から吐く。または、そのまま鼻から吐く。どちらでも構いません。好きな方を選んでください。

息を吸った時に足の裏からエネルギーがあがってくるイメージを持ち、丹田まで運びます。

吐く時には逆に体中の悪いものが足の裏から地面にかえるイメージを持ちます。

気の実験 体温を上げる。

前回は、気を当てたかいわれと当てていない方の成長データの違いを紹介しました。この方法は、私しか見ていないので実際の信憑性が疑われてしまいます。そこで、今回は意識的に体温を変化させていきます。

一般的には、体温を意識的に上げ下げすることはできないとされていますがそれを気によって変化させます。やり方は簡単、お客様に手のひらを出してもらい私が2分ほど気を当てる。そして、温度計で当てる前と当てた後の温度を測定。

私が読んだ本には気を当てる時間は30分くらいと書いてましたが、お客さまによっては何の変化もわからずただボケーっとしているだけということもあり2分ほど行います。

それくらいの時間しか当てていませんが、それでも5人に1人くらいは、1度ほど温度の変化がみられました。右の写真が表面温度を測れる器具です。



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



「気持ち」
が大事

不思議整体

Sixthsensetherapy

うるま
カイロ



<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

