

気を高める練習。

気功と言うと、うさん臭く感じる方もいそうですが、瞑想というと身近に感じるでしょうか？
 気功の練習をする事を練功といいます。練功は、大きく分けて静功と動功があります。
 言葉の通りですが、動功は体を動かしながら気を練る練習、静功は動かずに気を練る練習です。
 瞑想は、その静功にあたります。
 気功をしている時は、肩の力を抜いてリラックスするようにし、特殊な呼吸を続けます。
 睡眠中に嬉しい夢を見て目が覚めるとフワフワしていて気持ちいい時がありますが、練功をしている
 とそのような状態になってきて、続けていくと気を感じやすくなります。
 今回は百聞は一見にしかず！、視覚で練功を行う方法を紹介します。

※練功は、イライラを鎮め、かつ引き寄せの効果を高めるためにプラス思考の人はそれがいい方に働きますが、日頃から怒り、不満などが多いタイプの方は、その影響によるリスクがあります。
 練功は、プラス思考ができるようになってから始めてください。
 また、体の痒みがある時はやらない方がいいです。

〇気を見る練習方法。

※これが本当に「気」かどうかはわかりません。

※この練功は、片頭痛がある時はNGです。

やり方はとても簡単で、空を見るだけです。

できれば外に出て、青空を見ます。(慣れると曇り空でも見えます。)

見える光のイメージは、蛍が空中で動くような動きです。(右図参照)

この光は、とても小さく1mm以下の光の粒で、最初は1、2個、なんか光がス〜と動いたように見えたのが、それに焦点を合わすと無数の白い粒が動くように見えます。

はっきり見えるようになるとオタマジャクシぽいですが、日によってはハッキリ見えない時もあります。
 この現象をネットで調べると検索で出てくるので、理由を知ると「な〜んだ、そんな理由」と思ってしまう
 ますが、これを見る練習(練功)自体に意味があります。

な〜んだと思わずやり続ける事が大切です。

この練功中は、視覚の中に木があると、木の??が見えることもあります。



↑これより多く見える時もあります。

休日
水曜日、土曜日の午後。



<https://hushigiseitai.com>
<https://urumachiro.com>

整体料金
初回:3500円
2回目以降:2500円

電話:080-1545-5637

営業時間
10:00~14:00
15:30~19:30



不思議整体
健康1番!(健康は富である)

うるまカイロ

