

READER'S GIFT

暮らしの氣功 12のワーク

実践シート

『ゆっくり動けば、毎日が氣功になる』

立つ・歩く・座る・食べる。

暮らしの中で心と体を整える護神拳入門

ふれっしゅー

本書でご紹介した12のワークを、
1枚ずつ手元で追えるようにまとめました。
印刷して、置いておいてください。

本書を実践する際のご注意

本書でご紹介する内容は、氣功や身体感覚を学ぶための一般的な実践法であり、医療行為や治療を目的としたものではありません。

体調や体力に合わせ、無理のない範囲で行ってください。痛み、めまい、息苦しさ、強い疲労感などを感じた場合は、すぐに実践を中止してください。

通院中の方、持病のある方、妊娠中の方、足腰やバランスに不安のある方は、必要に応じて医師などの専門家に相談したうえで実践してください。

このシートの使い方

本書の各章でご紹介したワークを、手順だけ抜き出して並べたものです。読み返さなくても、この紙を見れば体を動かします。

順番に全部やる必要はありません。今日できそうなものを、ひとつだけ選んでください。

はじめての方へ。まず「土台」の中心軸のワークだけを、三日ほど続けてみてください。

そのあと、立つ・歩く・座る・食べる・呼吸のうち、**ご自身の一日で回数の多いもの**から選ぶと続きます。

最後の「一日一つの合図を決める」は、忘れてしまう方のためのワークです。

忘れてしまい、また思い出す。そのプロセスそのものが稽古です。思い出すたびに、もう一度戻ってきてください。

中心軸とは、頭のとっぺんから背骨を通り、骨盤の底、さらに地面へと向かって伸びる、体の中心を貫く一本の軸のイメージです。丹田は、へその下、指三本分ほど下がったあたりの、体の内側の一点を指します。すべてのワークの土台になります。

WORK 01 中心軸を感じる立ち方

- ① 足を肩幅程度に開き、両膝の力を抜いて軽く緩めます。膝を完全に伸ばしきらないことがポイントです。
- ② 骨盤を軽く立てるイメージで、お尻を少しだけ前に入れます。反り腰にならない程度に調整してください。
- ③ 頭のとっぺんから天井に向かって、細い糸で軽く吊られているようなイメージを持ちます。顎は軽く引き、首の後ろを長く保ちます。
- ④ 目を閉じるか、視線を少し下に落とし、呼吸を三回、ゆっくりと繰り返します。
- ⑤ 息を吐きながら、へその下、丹田のあたりに意識を置きます。そこに小さな温かい球があるとイメージしてみてください。
- ⑥ そのまま一分ほど、ただ立ち続けます。体が左右前後に微細に揺れているのを感じるかもしれません。それは自然なことです。無理に止めようとせず、揺れの中心にある「静かな一点」を探すつもりで、丹田の感覚に意識を戻し続けてください。

もし何も感じられなくても、心配はいりません。中心軸の感覚は、繰り返すほどに育っていくものです。最初から明確に感じられる人の方が、むしろ少数です。

立ち上がる瞬間をスローモーションで観察すると、驚くほど多くの要素が含まれていることに気づきます。骨盤の傾き、太ももの筋肉の働き、足裏にかかる重心の移動、上半身のバランス調整。これらすべてが、コンマ数秒の間に連携して行われています。

WORK 02 座位から立位へ、三十秒かけて

- 1 椅子に浅めに腰かけ、足裏全体を床につけます。
- 2 両手は膝の上、あるいは体の横に楽に置きます。
- 3 これから三十秒かけて、ゆっくりと立ち上がることを心に決めます。時計は見ず、自分の内側の感覚だけを頼りに進めてください。
- 4 まず、息を吸いながら上体をわずかに前に傾けます。骨盤が椅子の座面から離れる、その瞬間を丁寧に感じ取ってください。
- 5 息を吐きながら、足裏に体重が移っていく感覚を追います。かかとから足指の付け根まで、圧のかかる場所がゆっくりと変化していくのを感じます。
- 6 太ももとお尻の筋肉が働き始める瞬間を探します。急に力を入れるのではなく、丹田から力が湧き出すようなイメージで、少しずつ立ち上がっていきます。
- 7 完全に立ち上がったら、そこで一度静止し、頭のとっぺんから足裏まで、体を貫く中心軸をもう一度確認します。

WORK 03 静止立ち ― 站椿功の簡易版

- 1 第3章の中心軸のワークと同じ姿勢を取ります。足は肩幅、膝は軽く緩め、骨盤を軽く立てます。
- 2 両腕を体の前で、大きな木の幹を抱えるように、軽く丸く持ち上げます。肩の力は抜き、肘は少し垂れ下がるくらいの重みを保ちます。
- 3 この姿勢のまま、二分から三分、ただ立ち続けます。
- 4 途中、脚が疲れてくるかもしれません。その疲れを無理に消そうとせず、「疲れている脚を丹田で支える」というイメージに切り替えてみてください。力を末端から中心へ移す練習でもあります。
- 5 呼吸は自然に任せ、吸うときに軽く体が広がり、吐くときに軽く体が沈むような感覚を味わいます。

歩く速度を落とすと、左右の連動、体重の移動、地面との対話が、驚くほど繊細に感じられるようになります。歩行は通勤、買い物、散歩など生活のあらゆる場面に組み込まれているため、最も持続可能な氣功の入り口です。

WORK 04

一歩を三十秒かける「氣功歩行」

- ① まっすぐに立ち、中心軸を意識します。
- ② 右足を、通常の半分以下の速度でゆっくりと前に踏み出す準備をします。
- ③ かかとが浮く瞬間、足の指が地面を離れる瞬間、足が空中を移動する瞬間、そしてかかとが再び地面に触れる瞬間を、コマ送りのように丁寧に感じ取りながら進めます。
- ④ 足が地面につくときは、かかとから足裏全体、そして足指へと、体重が移っていく順番を意識します。
- ⑤ 体重が完全に右足に乗ったら、次に左足で同じ動きを繰り返します。
- ⑥ これを十歩から二十歩ほど、静かに繰り返します。

なるべく人目につかない静かな場所 — 自室の廊下や、早朝の公園などで行うことをお勧めします。慣れないうちは、バランスを崩しそうになるかもしれません。それは自然なことです。

WORK 05

日常の中の「半分速度」歩行

- ① そこでお勧めしたいのが、一日に一度、決まった短い区間を、普段の半分の速度で歩くという習慣です。
- ② 玄関から門まで。駅のホームの端から端まで。部屋からキッチンまで。短い距離で構いません。
- ③ 歩行中に丹田を意識することも、有効な稽古になります。一歩ごとに、丹田のあたりに小さな重心があり、そこを軸にして体全体がゆるやかに回転しながら前進していく。そんなイメージを持ちながら歩いてみてください。

肩や腕の力みが抜け、下腹部から動きが生まれてくるような感覚が芽生えてきたら、それは、氣功としての歩行が始まっている一つの目安です。／人混みの中でゆっくり歩くと、他の方の妨げになってしまうことがあります。誰もいない廊下や、通行の少ない時間帯の道など、安全で、周囲の妨げにならない場所を選んでください。

座る・立ち上がるという動作は、一日に何十回も繰り返されます。この動作を丁寧に行う習慣がつくと、一日を通じた体の負担や疲れ方に変化を感じる方もいます。デスクワークの方は、一時間に一度、椅子から立ち上がる際に取り入れてみてください。

WORK 06

ゆっくり座る

- ① 椅子の前に立ち、中心軸を意識します。
- ② 息を吸いながら、股関節から体を折るように、上体をわずかに前傾させます。
- ③ 息を吐きながら膝を曲げ、お尻を後ろに引くようにして、ゆっくりと椅子に近づいていきます。この過程を十五秒から二十秒ほどかけて行います。
- ④ お尻が座面に触れる、その瞬間を丁寧に感じ取ります。触れた瞬間に「ドスン」と体重を預けるのではなく、最後まで丹田と脚の力で、着地をコントロールし続けてください。
- ⑤ 座り終わったら骨盤を軽く立て直し、頭のとっぺんが天井から吊られているような中心軸の感覚を、もう一度確認します。

WORK 07

ゆっくり立ち上がる

- ① 座った状態から、息を吸いながら、骨盤を座面の上でわずかに前へ転がすようなイメージを持ちます。
- ② 息を吐きながら、丹田のあたりから体を持ち上げる力が生まれてくるのを感じます。脚の筋肉だけで持ち上げるのではなく、体の中心から動きが発生するようなイメージです。
- ③ 十五秒から二十秒ほどかけて、ゆっくりと立ち上がります。
- ④ 立ち上がりきったら中心軸を確認し、深呼吸を一つ行います。

座る・立つという動作の節目で中心軸を意識し直すことは、身体面だけでなく、心の状態を切り替えるきっかけにもなります。

食べる・飲むという動作は、外の世界のもの — 食材という「もう一つの命」 — を、自分の体の一部にしていく行為です。すべての食事、すべての一口で行う必要はありません。まずは一日一食、最初の一口だけでも構いません。

WORK 08

一口を一分かけて味わう

- ① 食事の最初の一口だけで構いません。箸やスプーンで食べ物を取る前に、一度手を止め、深呼吸を一つします。
- ② 食べ物を口に運ぶ動作を、いつもの三倍ほどの時間をかけて行います。
- ③ 口に入れた瞬間、すぐに噛み始めず、まず舌の上で、食べ物の温度、質感、香りを少し長く感じ取ります。
- ④ 噛み始めたら、いつもより多く、できれば三十回ほど噛むことを意識します。噛むごとに変化していく味や食感を追いかけます。
- ⑤ 飲み込む瞬間、食べ物が喉を通り、胃へと向かっていく感覚を、できる範囲で感じ取ってみます。

WORK 09

飲み物を「氣として」味わう

- ① 湯呑みやコップを両手で包むように持ちます。温度や重さを、手のひらでしっかり感じます。
- ② 一口含み、すぐに飲み込まず、口の中で液体の温度と質感を数秒間味わいます。
- ③ 飲み込む瞬間、その温かさ、あるいは冷たさが、喉から胸、そして胃へと下りていく感覚を追いかけます。
- ④ 「この一杯の氣が、体の中に染み渡っていく」というイメージを持ちながら、静かに味わいます。

氣は、「感じようとする意識」があって初めて姿を現します。飲食という最も身近な行為の中にこそ、氣の感覚を養う豊かな素材が眠っています。

動作と呼吸を合わせる一つの目安 — 体を伸ばす・広げる・持ち上げる動作には息を「吸う」、体を縮める・沈める・下ろす動作には息を「吐く」、力を込めたり踏み込んだりする瞬間には息を「吐く」ことで丹田に力を集める。これらは絶対的なルールではありません。

WORK 10

日常動作に呼吸を重ねる

- ① 息を吸いながら、コップにゆっくり手を伸ばします。
- ② 息をゆっくり吐きながら、コップを口元まで運びます。
- ③ 呼吸を無理に操作せず、自然に一口飲みます。
- ④ 飲み終わったら自然な呼吸に戻り、その呼吸に合わせてながら、コップを元の場所へ戻します。

大切なのは、すべての動作を無理に呼吸へ合わせることはありません。息苦しさを感じたときは、すぐに自然な呼吸へ戻してください。

WORK 11

腹式呼吸を丹田に重ねる

- ① 椅子に座るか、立った状態で、片手を丹田、つまりへその下に軽く当てます。
- ② 息を吸うとき、丹田のあたりが手のひらに向かって膨らんでいくのを感じます。
- ③ 息を吐くとき、丹田が背中に向かってゆっくりへこんでいくのを感じます。
- ④ これを五回から十回、ゆっくりと繰り返します。

集中すると、人は無意識に呼吸を止めてしまうことがあります。時折「呼吸は続いているだろうか」と、自分自身に問いかけてみてください。

最も陥りやすい落とし穴は、「完璧にやろうとしすぎる」ことです。この稽古の本質は、すべてをゆっくり行うことではありません。一日のうち、ほんの数分だけでも、意識を体へ戻す時間を持つことです。一日一回、一つの動作だけで十分です。

WORK 12

一日一つの「氣功の合図」を決める

- ① 一日の中で必ず行う動作を一つ選びます。例えば、「玄関で靴を履く」「歯を磨く」「エレベーターを待つ」などです。
- ② その動作を、「氣功を思い出す合図」として決めます。
- ③ その動作が始まる瞬間、一呼吸だけ、中心軸と丹田を意識します。
- ④ 動作自体を無理にゆっくりする必要はありません。意識を向けるだけでも十分です。慣れてきたら、動作自体もゆっくり行ってみましょう。

大切なのは、他人の体験と自分の体験を比べることではありません。「以前の自分」と「今の自分」を比べることです。一か月前より、少しでも体の緊張がほだけているか。以前より、少しでも呼吸が深くなっているか。

わたしの「氣功の合図」は

決めたら、ここに書いて貼っておいてください。

各章の締めくくりの一言です。この1枚だけ、目につくところに貼っておくのもよいと思います。

第1章 特別な時間を探すのではなく、すでにある時間をゆっくり生きること。それが氣功のはじまりです。

第2章 氣功と暮らしを分けているのは、動作ではなく気づきです。気づいた瞬間、洗い物すら稽古になります。

第3章 軸は探すものではなく、思い出すものです。すでにあなたの中心にあります。

第4章 立つことは、動かないことではありません。静かに、深く、根を張ることです。

第5章 急ぐ足では、氣の流れに気づきにくくなります。一歩の中に、あなたの一生分の静けさを込めてみてください。

第6章 座ることも、立つことも、ただの移動ではありません。その節目ごとに、静けさを差し挟むことができます。

第7章 一口を丁寧に味わうことは、命をいただくことへの、最も静かな感謝の形です。

第8章 呼吸を止めた瞬間、氣も止まります。動きながら、息をし続けてください。

第9章 稽古とは、忘れずに続けることではなく、忘れても何度でも戻ってくることです。

締めくくり 日常動作をゆっくり行う、それ即ち氣功。特別な自分になる必要はありません。今日の、この一歩から、あなたの氣功はすでに始まっています。

護神拳の稽古・講座について

本書でご紹介したのは、護神拳の入り口となる「暮らしの中の氣功」です。実際の稽古や講座では、中心軸や丹田の感覚、氣の感じ方・動かし方、呼吸法、体を整える方法、自分の氣を守るためのシールドなどを、体験を通してお伝えしています。

氣功や武術が初めての方でも問題ありません。大切なのは、特別な感覚や運動経験があることではなく、自分の心と体を、今より少し丁寧に感じてみたいという気持ちです。

公式LINE

<https://lin.ee/6rz6X1F>