

一指禅功専門教室 2015年1月開講

医師、鍼灸師、医療従事者対象

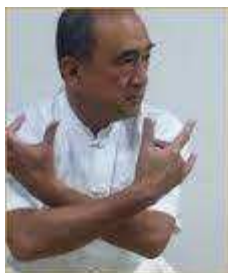
一指禅功(イツゼンコウ)は、中国福建省の「南少林寺」に伝わる伝統的な医療気功です。中国医学の理論を基として、陰陽五行、五大、相似象論、によって組み立てられた理論は、単に中国医学や、外気治療法を学ぶにとどまらず、大自然の法則そのものを具現化した壮大な世界観が身に付きます。

今回の教室は、一指禅功の神髄を学ぶための基礎である、初級功法と、基本功法を約15ヵ月でお伝えし、更に、外発気の応用として、外気治療の為の内気作りを約8ヵ月で指導します。

癌、その他の、難病、重病の治療法は、これらの鍛練を終了した後の教室に成ります。

この教室は、医師、鍼灸マッサージ師、医療従事者を対象に行いますが、一般の方のご参加も可能です。

指導内容は、功法の他、理論面では、気功理論、中国医学理論、弁症論治、相似象論、等、中国伝承科学の多岐にわたります。



指導者 南 俊夫 (一指禅功・第二十代伝承者)

1951年、東京生まれ、卯年、O型、

33歳より、第十九代伝承者 秦愉生老師に師事し、一指禅功を学ぶ、23年の指導歴をもち、多くの気功師を育てる。元、日本航空運航乗務員の立場を生かし、世界各国の気功教室を訪れ、指導を行っている。

◎初級過程 (9回/3ヵ月)

自分の身体を整え、持病を改善し、体質を整える期間です。数ある初級航法の中から、自己鍛錬に適した方法を選んで計画しました。まず、自分の健康を作り、病気知らずの快適な日々を手に入れてください。

馬歩站桩功 (バホクアントウコウ)

大自然と身体の調和とバランスを作る、一指禅功を鍛練するための基本的な立ち方。



〈教室風景〉



〈教室風景〉

双手抱球法 (ソシュホウキョウホウ) (陰功)

消化器系、循環器系、排泄器系の
保険と改善の為の方法。

双臂覧月法 (ソヒランゲツホウ) (陽功)

呼吸器系、脳神経系の保険と改善の
為の方法。

羅漢出掌 (ラカンシュツショウ)

全身の経絡の疎通を良くする方法。

明目功 (メイモクコウ)

目の疲れを取り、肝機能の安定をはかる方法。

前向滾球法 (ゼンコウコンキョウホウ) (大極功)

五臓六腑のバランスを取り、消化器系、排泄器系、婦人科系の改善に有効。

抗老益寿法 (コウロウエキシユホウ) (太極功)

基本的生理活動の為の基礎をつくる方法。

去邪防癌法 (キョジヤホウカガンホウ) (瀉法=デトックス法)

体内の濁った気 (瘀血) を取り除き、癌の元となる外邪を流す方法。



〈収功〉

◎基本功法過程（12～14ヵ月）

この過程は、一指禅功を学んでいくための基本的な能力作りの段階です。大宇宙との繋がりを知り、「タオ」との融合を築く大切な期間です。指導日数は目安です。上達には、個人差が有りますが、参加者の能力が一応に身に付くまで、指導をいたします。また、必要に応じて、補講も行います。

開講予定（3時間×23回）

会場 未定

開催日 毎月二回・土曜日 14:00～17:00

1月17,24日、 2月14,28日、 3月14日、 4月11,25日、
5月9,23日、 6月6,20日、 7月4,28日、 8月15,29日、
9月12,26日、 10月10,24日、 11月7,21日、 12月5,19日、

指導料 ¥172,500.（初回全納）

講義内容 陰陽五行、気功理論、相似象論、
中国医学の基本と応用、等。

人体が大自然との共振の中に存在して居ることに気付き、いかに生きるかの気付きを体得していただきます。



〈馬歩站桩功〉

◎納気帰元法（ノウキゲンホウ）：太極巧

身体のエネルギーを高める方法。内臓の生理気機能を高め、消化・吸収・排泄機能を活発にして、健康な身体作りの基本を整える方法です。この方法の修練で、外気内収能力が向上し、今後の鍛練を有効に進めるための基礎的な身体作りを行います。

◎中下上昇法（チュウゲジョウショウホウ）：陰功

体内に蓄えられた陽気を上半身に上げ、陰気を下半身に下げて小周天を活発にする方法です。鍛練することで気の周天が盛んになり、環精補脳、気沈丹田が盛んになります。

この方法は、次に続く「佛光功」の為の準備功法として、練習していただきます。



〈佛光功の手印〉

◎佛光功(フッコウコウ) (回龍蓮気)：陰功

頭と体の相似象を作り、三つの丹田を連結する方法。修練を重ねることで、大自然の気との融合が図られます。この方法の鍛練を通じて、身体と大自然の気が融合され、人類が大宇宙のエネルギーと繋がっている事に気付かされ、開悟法としても重要な功法です。

◎三向滾球法(サンコウコンキョウホウ)：陰功

帯脈の気の疎通を活性化して、十二正経のバランスを取る方法。五臓六腑のバランスのとれた働きを作り、外気内周能力の向上にもつながります。また、下半身の排泄器、生殖器の改善、特に子宮の性能向上につながるので、妊娠中の方が練習すると、元気なお子様を育てることができます。

◎一指螺旋功(イチンラセンコウ) (一陽指法)：陽功

気を人差し指に集めて外発気的能力を高める方法。後に続く内気外発のための指の能力を開発する方法です。この方法は、次に練習する「螺旋功」の準備功法として練習していただきます。

◎螺旋功(ラセンコウ) (金剛蓮気)：陽功

気の回転力、外発気の浸透力を高める方法。外発された気が、相手の身体の内部にまで浸透する力を作り、病巣への攻撃力を高めて、外発気治療の能力を向上させます。



〈帰納得気法の手印〉

◎帰納得気法(キノトクホウ)：太極巧

中級過程を締めくくる大切な方法です。気の収集、凝縮、上焦、発散を促し、脳を活性化して、第三の目を開眼させる方法です。鍛練を重ねることで、大自然の気と自身の気が一体化し、全身が大気に溶け込むような感覚を味わうことができます。

◎内気外発過程「内勁外発三大功法」（8ヵ月）

基本功法過程に引き続き、進修段階として内気の外発と、外気治療への応用能力を練習します。

同時に、気功治療の理論と実践を行い、疲労回復、腰痛、肩こり、など、基礎的な外発気の応用も指導します。

開催日、会場、指導料、未定。



〈藥師如来三尊〉

◎内勁外発功（藥師如来功）：太極巧

体内の気を外発して、外気治療の基礎力を作る方法。
邪気からの影響を受けずに、内気外発が出来るようになる。

◎内勁震蕩功（日光菩薩功）：陽功

外発気に波動を作り、体内への浸透慮力、破壊力を高める方法。

◎内勁陰陽功（月光菩薩功）：陰功

内気の陰陽のバランスを作り、外気との融合を図る方法。

◎外気応用課程

◎羅漢聚氣法

悪性腫瘍の活動を止める方法。



〈瞑想法〉