

# 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 (バホタントウコウ)

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 (コウロウエキジユホウ) (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(イツシラセンコウ) (一陽指法)：陽功

気の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、相手の身体の内面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〉