

ゆったりした動き、腹式呼吸法、全身運動などにより、副交感神経の働きを高め、足・腰の鍛錬、内臓機能の強化、免疫力や自然治癒力を向上させます。



青葉の会の

気功教室

ひとりで気功をするよりも、仲間と一緒に生命の場を高めることにより、あなたの生命力が増し、病が癒されていきます。ぜひご参加下さい。

会員のお知り合いの方の参加OKです！

毎月第2土曜日と第4火曜日

※変更になる月がありますので必ずお問合せください。

時間 10:30~12:30

場所 堅粕人權まちづくり館
3Fホール

■ 祇園駅から徒歩9分、博多駅から徒歩12分
(博多駅からバスの場合は博多駅バスターミナル1Fから、15番ゆめタウン博多行き9:40発に乗り、「堅粕1丁目」バス停で降りてください)

指導／平野耕吉先生

調和道丹田呼吸法指導員



主催／NPO法人がんを学ぶ
青葉の会 えんぴつグループ

受講料/月額1000円

■ お問合せ・申込みは

牛島慶作 080-3960-4202

村田広志 090-9403-7405

身体にやさしい

効果ある

健康づくり

なぜ、がん患者が気功をするのか？

①調和丹田呼吸法

すべての気功の基礎となる呼吸法です。がんを含めたすべての病気の治癒のためには、副交感神経が優位の状態に持っていかなければなりません。血圧や血糖値、心拍数など自律神経が支配しているものは自由にコントロールできませんが、唯一呼吸のみが自律神経を意識的にコントロールできる方法です。また、肺や横隔膜や胸骨を動かすことにより内臓がマッサージされると同じ効果があり、血行が良くなります。

②帯津良一先生の気功「時空」

帯津三敬病院でがん患者を対象として行われている気功法です。究極の目的は「虚空との一体化」にあり、個々の病を治療する対処療法ではないといっていますが、生命力が上がることにより、治癒が早まるなどの効果があらわれるようです。

③楊名字太極拳

中国では、がんの治療に西洋医学的療法と併用して、太極拳のような生命力を上げる方法も取り入れられています。食事やびわ温灸のように外から生命力を上げることも大切ですが、軟らかい負担にならない動きをからだに与えることにより、体の内側から生命力を上げることも大切です。