

# リフレッシュ！気功ですっきりしゃっきり

## 元気の気を磨きましょう！

講師：気功講師 石見哲子さん(塾生)

5月28日(金曜日) 午後7時～9時

ドーンセンター 和室

### 元気は気から

石見サンは私が 年前、朝日カルチャーに通ってた時の先生デス。(当時「僕哲子サン可愛いから好きヨ」という、ファンのおじ様方の声を聞いたりしてました) その先生と再会したのは、塾企画"朝鮮通信師"。一緒に参加した友人の(アサヒファミリーにコラム書いてる)OL香菜緑サンに「ファンだった」と大喜び。以後3人でよき"グルメ仲間"をさせて頂いています。

この世に偶然はないといえます。私にとって必要な出会ったのでしょ。

心身疲れ気味ダッタ私。今回の講座ではタイトル通り、リフレッシュする事が出来ました。

「怒り・恨み...マイナスの感情は体によくありません。心を無にして-」との言葉のままに、海面に仰向けに浮かんでいる様な心地になっていた時...とても気持ちよかったです。ゆったりした心でいる方が、きっと全て上手くゆく・大丈夫、大丈夫と自分に語りかけている間に、ゆらゆらと揺りかごの中でまどろむ赤子のように、次第に心が穏やかになってゆく・・・私は機嫌を損ねると、相手は私に近寄らなくなり、共通の知人に相談します。「何ヨ!直接私に言えばいいじゃない!」と私は余計ツムジを曲げる。

生きてたら、笑ってばかりもいられないけど、水に流して微笑もうか。長渕剛の歌みたいに、優しいあの場所に戻ってみようか。そうしてそこから進んで行こうかなんて思っていました。

サービス精神旺盛な石見サンは、自身が、1日7万円の受講料で学んだ有名講師の技や、今人気のデューク更家サンのウォーキングについても説明して下さいました。ラッキー!

付録は、ハッピーになるおまじない。『嬉しい・楽しい・幸せ・有難う・愛してる・大好き・ツイてる』

この言葉は幸運を呼ぶ効果があるそうです。

帰りの電車の中で、小声でこの言葉を呟いてみました。なんだかイイことがやってきそうな気がしてきました。

ました。

塩本妙子

### 自分が元来持っている気力を復活

木の芽時はなんとなく気が落ち使い季節の変わり目、そこで、気功の講師として活動して25年の塾生の石見さんからすっきりしゃっきりし元気の気を磨く術を伝授いただいた。

参加者はまず動きやすい服装に着替えた。なんせ参加者の年齢幅は最高齢の森川道子さん83歳から30代まで、無理は禁物。あくまでも、自然のリズムに合わせてということで、深呼吸からはじまり、最近お勧めの高岡英雄氏のゆるゆる体操から。体の奥の筋肉を動かすという誰にでもできるポーズ、頑張らなくてもいいからねの体操。続いては、ゆっくり呼吸すること。ゆっくり首を回すこと。ゆっくり肢体を動かすこと。ねっころがったり、すわったりの繰り返しだが、このゆっくりが普段にないリズムで、運動量が少ないわりに、じつくと汗をかいたが、ジムに通い走りこんだあとの疲労感とは異なる体の芯をほぐした後の爽快感だけが残っていた。ストレス社会、何かと世間の流れに合わざるを得ない昨今、もともと自分が持っている自然なリズムを何処かに置き忘れてきた。自分が元来持っている気力、元気復活のキーポイントは、「頑張らなくてもいいからね。自分を見失わないように」・・・あの爽快感を体験したい方、石見さんは下記の5箇所その極意を伝授しています。原田彰子

梅田・産経学園 毎週火曜日 午前10時～11時半  
阪急ターミナルビル7階(阪急梅田駅真上)  
06-6373-1241

大阪福島。毎日文化センター 毎週木曜日 午後6時半～8時  
毎日新聞本社ビル2階(中央郵便局裏)  
06-6346-8700

阿倍野・近鉄文化サロン 毎週金曜日 0時45分～2時15分  
阿倍野センタービル5階 06-6649-0071

肥後橋・朝日カルチャーセンター 毎週金曜日 午前10時半から12時  
朝日新聞本社ビル5階(地下鉄肥後橋)  
06-6222-5222

寝屋川 寝屋川市民会館 毎週木曜日午後1時45分



～3時15分(一回ごとのお支払い) 078-441-4668 (石見)

参加者：塾生：秋山建人・岡村道子・鍛冶睦子・北原祥三・北村千代江・木下奈美子・塩本妙子・杉山英三・原田彰子・平野康子・堀内紀江・

森川千世子・森川道子・山本ゆき・一般：早矢仕千春・  
原野直枝・辻本興子（敬称略・アイウエ順）

Body 4 身体意識の基本は「腕力」にあった！



### すねブラブラ体操

この体操は、腸腰筋への刺激を第一に考えている。そのため、胸椎・腰椎にダイレクトに作用するのが特徴で、身体をゆるませる効果が高い。

仰向けに寝てひざを立てる。その状態から足を組み、組んだところを支点とするようにして、すねを「ブラブラ」とつぶやきながら揺る。ひざですねの外側を解きほぐすようにゆるめる。左右行なう。



ブラブラ

### ひざコソコソ体操

大腿直筋の働きを封じ、腸腰筋のみを使うのがこの体操の特徴。プレーキ筋の活性化が助ける上に、身体をゆるみ大きく得られる。



コソコソ



仰向けに寝て片ひざを立てる。そのひざにもう片方の足のふくらはぎを乗せ、「コソコソ」とつぶやきながら、ふくらはぎの気持ちの良いところを解きほぐす。足を代えて同様に。

高岡英夫著

青春出版社

「身体意識を鍛える」よ

### 腰モゾモゾ体操

腸腰筋を主につかっ、微妙に腰を動かすのがこの体操。背骨周辺を横方向から刺激し、身体を中からはぐす。

まず仰向けに寝て、床にこすりつけるように腰をモゾモゾと動かして解きほぐす。「モゾモゾ」とつぶやきながら行なう。



モゾモゾ

腰が悪い人などは……

腰痛持ちの人や妊娠中の人は、腰の負担を減らすためにひざを曲げた状態で同じように行なうとよいでしょう。



musical  
**SHOW**  
COMPANY

7月17日(土) 新作『セレンディップの贈り物』

会場：大阪市中央公会堂：夜の部：午後6時半開演  
会費前売り4500円 3500円

今回の物語は、偶然の出来事によって幸せをつかむというお話です。さて、あなたはどんな幸せに出会うでしょうか？  
どんな贈り物に出会いたいですか？セレンディピティ Serendipity n. 思わぬ発見をする特異な才能。

セレンディピティの語源は、スリランカ(セイロン)の寓話「セレンディップの3人の王子」に由来する造語。捜してもいない珍宝を偶然に発見することから、「思いがけない出会い」「幸福なハプニング」「掘り出し上手」の意。科学者の間ではよく使われる言葉で、有名な話では、お風呂の水があふれて浮力に気付いたアルキメデス、りんごが木から落ちたのを見て万有引力を発見したニュートンなど。最近では、ノーベル賞の白井博士も学生が大間違えた実験から導電性をもつポリマーを見つけ、田中氏はグリセリンを間違えて落として偉大なる発見。失敗しても、何かそこに素晴らしいものがあると感じて、そこから宝物を見つけ出そう。

偶然を楽しめば楽しむほど、宝物を発見する能力が育つ。



日時：2004年7月9日(金)

開演：午後 6時30分

会費：前売2,500円・当日3,000円

会場：大阪厚生年金芸術ホール

出演：落語：笑福亭三喬

漫才：安田大サーカス・時うどん・笑福亭喬若