

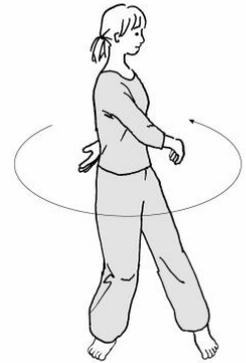
気の体感と交流ワークショップ：波動功

14日の学会シンポジウムの中で、気の体感と交流について私から発表させていただきます。気は人と自然を共鳴共感へ導く。気功を探求することは自然生命に合一していくということが結論です。15日の気功ワークショップでは、このことを、実際に波動功を練功しながら体感していきましょう。

波動功は生命の奥にある自然の波動に身をまかすということが目的です。波動功は、九つのシンプルな波の動きからなっています。大らかにゆっくりと自然の波動を体感していきます。動きが簡単ですから、はじめての方にも、波の動きに心身がマッサージされるような気持ちよさを感じることができます。からだの内外が、気の波動に包まれる感覚を実感できるのです。やや大股中腰ゆっくりと動いていきますので、脚力がつき腰のまわりの筋肉が強化されていきます。腕や上半身は、柔らかく円く動いていきますので、肩こりや緊張をほぐし、内臓の働きを高めていきます。さらに、波動功を応用して、人と交流するならば、人と人が気を通わすということ体感できます。また、自然と交流していくならば、周りの自然と自分が溶け合い、一つになるという天神合一の境地を味わえるでしょう。

85年に発表された『波動功』は、ビデオ「黄山・気功 (BAB ジャパン)」に収録され、入門気功、自然との交流気功として全国に広まっていきました。日本発のスタンダード気功として津村喬氏によって中国気功界、ヨーロッパにも紹介されました。(YouTube「波動功～世界に広がる日本発祥の気功」で動画をご覧ください。)

- ① 前後スワイショウ ② 左右揺動功 ③ 前後揺動功
- ④ 波動功9式 1 なぎ 2 はばたき 3 ゆらぎ 4 そよぎ
- 5 ながれ 6 ゆられ 7 うねり 8 ふきぬけ
- 9 しずめ まかせ (自然動功・気舞) おさめ
- ⑤ 気の交流法



出口衆太郎 プロフィール

自然身法研究会代表 日中健康センター気功指導員 陳式混元太極拳第二代伝承者

40年に亘り、気功・太極拳を研究指導。佐保田鶴治ヨーガ禅の教師を皮切りに、縁あって禅僧・岡村初心師に師事、立禅を中心とした内功法を40年に亘り学んだ。84年より北京の馮志強老師に陳発科伝太極拳、胡耀貞伝・混元気功を28年間学び、陳式混元太極拳第二代伝人と認められる。同時に日本古流の大東流合気柔術を研究。気功太極拳、合気柔術など伝統体術に共通する原理を「自然身法」と名付け、特に1985年に発表した『波動功』は、自然との交流法気功として全国で広まる。さらに国内外の自然の聖地を観気巡礼し、その気配を写真、文章で発表してきた。

<著書> 『身のこなしのメソッド・自然身法』(春秋社) 『体感パワースポット』(BAB ジャパン)

<指導ビデオ> 『黄山・気功』(波動功ビデオ)(BAB 出版)

『自然身法・内功入門 波動七方功』(クエスト) 『気の流れる陳式混元太極拳』(クエスト)