

文化委員会『美人的少林寺気功』で健康に！

11月25日（土）、秋晴れの澄んだ空の下、文化委員会主催「『美人的少林寺気功』で健康に！」が5階スカイプラザイーストで行われました。美人的少林寺気功とは、1500年の歴史ある中国嵩山少林寺秘伝の気功法をルーツとするシンプルで即効性があり、簡単にできるセルフ整体・整心法です。講師は、森嶋みすみ先生。他2名のアシスタント

の方にもサポートしていただきました。

お集まりいただいたのは女性42名男性1名、計43名のPTA会員の皆様です。



◇ いよいよスタート！

まずは、口角のキュッとあがった森嶋先生から「終わったあと必ず10歳若返っているの、今のうちにお写真を」とのお声掛けをいただき、撮影タイムからスタート。自撮りをされている方や集合写真を撮られている方もいらっしゃいました。

◇ 動功・・・体を動かします。

前半の45分は、動功です。肩を回して肩甲骨を緩めるところから始まりました。決して激しい動きではありませんが、「腰や膝が痛い場合は無理にする必要はない」とのこと、皆さん自分の体が動く範囲で先生の動きを真似ていました。

ある程度、動きがわかると次は呼吸を合わせます。先生の「吸う」「吐く」の言葉を聞きながら、動きに合わせて吸って、吐いてを繰り返しました。リズムができてきたところで、“イメージ”が加わります。「良い気を吸って」「悪い気を出す」イメージで体を動かしました。



～10分休憩～

◇ 静功・・・椅子に座った状態で動いたり、目を閉じて瞑想。



後半の35分は、静功です。椅子に座ったまま上半身を動かしました。その後の瞑想では、先生の言葉をイメージして、静かな癒しの時間をもちました。心地いい時間にいつの間にか寝ている方もちらほら・・・。

手を擦り合わせて温めると、手のひらに気が溜まるそうです。その気を使ってセルフマッサージを行いました。10歳若返った顔を楽しみにしながら。

最後は、ストレス全て吐き出すように皆で力いっぱい「ハーッ！」と声をだして爽快な気分で終わりました。



記念撮影も全員で「ハーッ！」

◇ 参加者の感想（一部抜粋）

- ・ リラックスでき、気持ちが良くなりました。
- ・ 普段はしない動きで、全身が使えてよかったです。自宅でもやってみます。
- ・ 寒い季節で体がガチガチでしたが、ポカポカになり、気分もスッキリしました。
- ・ 全くイメージの沸かなかった気功でしたが、楽しく体を動かせました。
- ・ 月1回、学校であつたらいいと思いました。

◇ イベントを終えて

参加者のほぼ全員が初めての気功でしたが、丁寧な指導のもと、心も体もスッキリとし、あつという間の90分でした。

最後になりましたが、このイベントのために何度も打ち合わせをしてくださった森嶋みすみ先生とアシスタントの方々、文化委員会を担当してくださった金子先生、そして今回のイベントにご参加くださった皆様へ、この場をお借りして、文化委員一同より厚く御礼申し上げます。

文化委員会