

身体を動かして  
みえた

## 少林寺気功で磨く健康と美 — 森嶋師範の美人的少林寺気功講座

少林寺「気功」の技を使って体を動かし「健康」と「美」を作り出す。その場で簡単な体の動きのできる「セルフ整体」は、高齢化対策に願ってもない運動である。

2回にわたるフォーラム「『セルフ整体』で磨く健康と美—少林寺気功講座」を指導したのは、嵩山少林寺認定の気功師範森嶋みす美さん、東京都出身で青山大学卒。銀座並木通りで『美人的☆少林寺気功』教室を開いている。



森嶋みす美師範

少林寺など中国拳法などと言う「気」と「気功」とは何なのか。

「気」とは「生命エネルギー」であり、「気功」とは動作・呼吸・イメージや座禅を用いて心と身体を整えることである。人間の体にあるツボを結ぶ経絡を巡るのが「気」、これらの働きを活性化し健康に役立てようというのが「気功」であると森嶋師範は指摘する。

少林寺「気功」の実態はどのようなものか。

「禅」の発祥の地である中国嵩山少林寺は、河南省鄭州の南西にある。この少林寺で僧が座禅を組み修行する中で、健康を維持するために「気功」が生み出されてきた。1500年もの間、門外不出の秘伝とされてきた少林寺気功法を、歴史上初めて外界に出したのが中国嵩山少



ゆっくり静かに指導を受ける

林寺第34代最高師範の藁西平老師で、東京大学に国費留学し、セラミック分野の研究をしていた。森嶋さんは、この藁西平老師に師事し嵩山少林寺認定気功師範となった。

少林寺気功の特徴は、歴史があり無駄な動きがなく洗練されている、シンプルで簡単ではあるが即効性がある。「誰でも身体に無理なく自分のペースで続けられる、そして根本的

な人間の生命エネルギー（気）を高めることができるので、いつまでも健康・元気で若々しい日常生活を送りましょう」と森嶋師範は強調する。

5月、6月に行われた気功講座は、『体を目覚めさせる』と『もっと体を使ってみよう！楽々筋力をつける』の2回、師範の指導で、自然呼吸、気の三調、逆腹式呼吸法など、座席に座ったまま、または立って実行できる。手を合わせ、地の気と天の気を自分の中に呼び込む、逆腹式呼吸法では呼吸を吸うときにお腹を引っ込ませ、吐くときにお腹を膨らませる、指導に合わせて身体を動かしていくと、簡単な動きながら汗が浮かんでく



緩やかに舞う気功の演技

る。何となく身体も軽くなったような気がする。毎日軽く繰り返すことにより、老化防止に効果がありそうな気がしてきた気功講座であった。