



武



中国気功の中に「意念」というものがあります。「意念」とは、「輪の花が咲いていた時、意識し注目するうちに、体表の二定の部位に意識を集中させることをいいます。」

精神を集中させて雑念を排除させることによる作用が働き、気功の重要な手段といわれています。

有名なものに「丹田法(たんでんぽう)」と言われるものがあります。

「丹田(たんでん)」とは「へん下4.5cm」点を取り、その点から4.5cm下までの部位を指します。生気の集まるところ、「元気の源」となります。ただ気を付けていたただきたいのは強く急ぎすぎない事です。

やっぱり、微妙な感じで念じてみてください。また「丹田(へん下4.5cm)」を中心に9cmのエリアの腹腔内に直径9cmの球体があると考え、念じるというやり方もあります。

臨済宗の白隠が250年前から伝えていることに、箇所「臍(へそ)」「丹田(たんでん)」「腰(こし)」「脚(きゃく)」「踵(かかと)」「土踏まず」「へそあし」向から下げていくとあります。

このように、直接なららかの施術を行わなくても自分の念の力で健康になる方法があります。難しく考えず、気軽に取り組んでみてください。



今月のTOPICS

ペット紹介

柴犬メス 小梅1歳11ヶ月  
(4月21日で2歳になります)

何をしても可愛いのですが、人や車が大好きで、お散歩の時に会うと『おいで、おいで』をします。

安曇野市穂高有明 A様



ご利用者様の声

安曇野市三郷  
I様 男性97歳



マッサージの好きなところは、血流が良くなることです。ご本人様より

今月のツツミツキ

残雪の残る乗鞍岳です。松本城のお花見、例年より早そうなので、楽しみですね。それから庭花のプリムラ。

撮影者  
北原



篆刻

『和』

コロナ騒動が、早くおさまり、平和な春がきますように...と、願いを込めて彫りました。



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といえます。

編集後記

いよいよ新年度スタートですね。コロナのニュースで連日大変ですが、明るい話題でスタートしたいですね。

「もみのきのきもち」編集委員会