

## 気功との出会いが私を変えた——プロローグ

### 「気功」の二文字が目になかに飛びこんできた

私は気功家になる前は、デザイナーをしていました。小さいころから多少の絵心があったせい、小学生のころから漫画家になろうと漠然と考えていましたが、デザイン学校で制作した作品の評判がことのほかよく、短大卒業後はグラフィックのフリーデザイナーの道を選んだのです。

それも福岡芸術祭に出品するために、わずか六時間で描き上げた処女作が受賞するなど、じつにラッキーなスタートを切ることができました。

ところがそれからすぐに結婚し、子どもが産まれてからは体調を崩してしまい、次から次へと病気を引き起こすようになったのです。リウマチ、座骨神経痛、慢性気管支炎、などの激痛、微熱が続くかと思えばときおり高熱を発し、立てない、しゃべれない、全

身のしびれなどの症状があつて、生きてるのが精いっぱいという状態でした。

当時、私は華奢で体が細く、体重は現在と比べると十キロも少なく、まるで小学生のようでした。子どもは私と違って体格がよく、連れて歩くのが大変で、体力が消耗してしまふのです。

三年後に二人目の子どもを出産しましたが、ドクターストップがかかるなかでの出産でした。免疫力が低下すると、普通ではかかるといけないような病気になってしまします。しかも自律神経の調整がうまくできないため、ちょっとした坂道を登るだけでも微熱が出るというありさまでした。風邪によるウイルスではなく、過労が原因で起きるのです。過労というと重労働をしていると思われがちですが、普通の人なら何でもないようなことですから始末が悪いのです。

一週間に三回の病院通いはつらいものでした。こんなことが今後果てしなく続くかと考えると、すっかり滅入ってしまったものです。病院を転々として、疲れ果ててストレスが限界に達しかけていたころ、テレビをつけると「気功」というタイトルが出ていました。それが「気功」の二文字が私の目のなかに飛びこんできた一瞬です。

それは中国気功についての取材番組でした。難病に苦しんでいる子どもが登場し、その子どもに中国の気功家が治療している様子が映しだされていきました。

日本では考えられない治療です。子どもは目隠しされていて、見えるはずなのに、気功家の手の動くままに体を動かしているのです。そして病気もどんどんよくなつていきました。

最初は、「そんな治療法があるのだろうか」と信じられない気持ちでした。しかし初めて聞いた「気功」という言葉に、ある種の新鮮さと魅力を感じたのも事実でした。

おそらく普段の私なら絶対になかったと思えますが、体力的にも精神的にも「人生最悪の時」を迎えていた私は、三日間考えた挙げ句、番組を放映したテレビ局に電話をかけたのです。

「番組のなかで紹介された気功はどこで習えるんでしょうか」

電話をかけながら、「これが藁わらにもすがる思いというのだな」と感じていました。そして「東京の〇〇で習えますよ」という返事に、私は即座に決心しました。

「私の病気は気功で治そう」と。

聞けば、気功教室には片道二時間もかかるということでした。体力があつたわけではありません。むしろ体力がないので、通えるかどうかともわからなかつたくらいです。しかし私は、気功に賭けてみようかと覚悟を決めていました。

それが気功と私との出会いです。

## 半年で乳がんのしこりがなくなつた

通い始めて三カ月たったとき、慢性気管支炎やリウマチ、座骨神経痛なども治つていました。体力も免疫力も抵抗力もなく、いつ発病してもおかしくない状態のなかで、気功と出合つて三カ月間で多くの不快な症状が消えてしまつたのです。

週二回教室に通い、体力のない私が毎日二時間、自宅で気功をひたすらやり続けました。その結果、一年じゅう微熱が続き、季節の変わり目には四十度もの高熱が出る状態からすっかり解放されていきました。微熱が止まると、慢性気管支炎やせきこんだときのどの痛みもほとんど消えていきました。

「気功で治つた」と思つて喜んだのも束の間、すぐに別の不幸が訪れたのです。右の乳房にしこりがあるのに気がつき、大病院で診察を受けると、乳がんの宣告を受けたのです。当然、手術を勧められましたが、子どものときに手術で苦労したため、私はすっかり怯えてしまいました。

別の大病院にも行つてみましたが、診断は同じでした。  
「良性のものではないから、早急に乳房を切除したほうがいい」

手術の日取りも決まりかけていましたが、手術当日が仏滅であることを理由に私は延期を申し出ました。医師からは、

「手術をしないと三カ月しか命が持たない」

といわれていましたから、私も必死でした。手術ではなく、気功で治そうと覚悟を決めたのです。一日数時間もの気功を行ない、休む日はありませんでした。

すると驚いたことに、三カ月後には大きいほうのしこりがなくなつていたので、小さいほうはなかなかなくなりませんでした。外気功を併用したところ、これも消えてしまつたのです。結局、気功を始めてから半年で、乳がんのしこりがなくなつたのです。

念のために別の病院で検査を受けたところ、医者は怪訝そうにこういったのです。  
「本当に乳がんだったんですか？」

## 自分が変われば周囲の人の運命まで変わる

ところで不思議なのは、私が健康になると、一人の子どもまで元気になってきたのです。家のなかの運気に、母親の存在が大きな影響を与えていることを、このときほど痛感したことはありません。

まず病院に通う回数が激減しました。週二回が週一回になり、それが二週に一回、そして月一回となり、最終的には病院に行かなくてもよくなったのです。

つくづく私の健康と子どもたちの状態には相関関係があったんだと思うと、子どもたちに対して不満な思いを抱いたことを私は反省しました。自分も子どもも元気になってくると、家のなかの気が途端に変わってきました。すっかり明るくなったのです。

心の波動によって部屋の明るさも変わってきます。自分の心の投影が、自分を含む周囲の環境に影響をおよぼしているのです。自分が変わること、周囲にいる人の健康や運命までが変わってくるのです。

こうして私自身が元気になり、家族の健康も心配しなくてよくなったとき、心が外の世界に向きはじめました。病気ではないので外に出られるし、心が外を向くことによつてまわりの方たちとのコミュニケーションがしやすくなります。

自分の体がどんどん健康になってくると、こんなに健康になってありがたいという感謝の念が私のなかに芽ばえてきました。そして自分を救ってくれた氣功を活かして、今度は世の中の困っている人たちのお手伝いをすべきではないのか、と思いはじめたのです。

これが、私が氣功指導を始めることになったきっかけです。しかしよく考えれば、当

時の私の氣功キャリアはたったの三カ月しかありません。これで何ができるといえるのでしょうか。しかし自分がたった三カ月でこんなに元気になったのだからと考えて、氣功指導を始めることにしました。

三カ月の初級コースを修了したあと、続いて中級コースで教わりながら、一方で氣功のすばらしさを教えるというスタイルで進むことになりました。

それほど健康をとりもどす氣功のすばらしさを、みなさんにお伝えしたいと思ったのです。自分が継続していくためには、教わりながら教えることが一石二鳥で、人のためにもなるし自分にもプラスになります。

## 体も心もすべて楽になることが氣功の醍醐味

こうして私が氣功を始めて十年の歳月が経ちました。苦しいときにはその期間が長く感じられ、楽しくて忙しいときは、あつという間に過ぎてしまった気がします。

時間や物の観念は、そのときの人間の意識によって大きく変化します。五分間という時の長さを、「もう五分間しかない」と思うときと、「まだ五分間もある」と思えるときでは、この五分間という時の長さは長くもなり短くもなり、いかようにも変化します。

これと同じように、私たちが人間として存在していられる期間を、どういう思いで過ごすかによって、人生は楽しくもつらくもなるのです。

「病は気から」というように、気持ち(心)が病(マイナス思考)になったときから、時は重くて長いものになります。反対に心がプラス思考になったとき、時は軽やかで明るく、短く感じられることでしょう。

私たちがどう思うかで人生に取り組むかによって、未来への展望が変化するわけです。物語の「浦島太郎」の伝説は、まさに人間としての生き方の極意を教えてくださいのような気がします。

このお話は、人生は楽しみと喜びのなかにあり、夢という玉手箱を持ち続けることが大切で、決して夢を失ってはならないということを教えてくださいます。夢を持ち続けることで人間はいつまでも心身ともに若く、美しく、健康でいられるからです。

私が指導している気功法の大原則は「快感原則」です。これは精神学者のフロイトがいう快感原則とは異なります。簡単にいえば、気功を行なうことで心身ともに気持ちよくなる必要不可欠だという考え方で。

気持ちよく練功(自分のために気功を練習すること)するためには、肩の力を抜き、顔の緊張をときほぐすことが大切です。意識してゆるんで動いているうちに、自分でも気づい

ていなかった緊張やストレスが体から流れ出て、本来の自分に戻っていきます。このとき体はゆったりとし、心地よさを感じています。

私が行なっている気功法では、こうした状態を「ゆらぎ」あるいは「ゆるぎ」と呼んでいます。一般的に「ゆらぎ」とは、 $1/f$  という数式であらわされる「心地よさ」を表現したものです。

この「ゆらぎ」は、モーツァルトなどの音楽に多く含まれています。もちろん自然界にも「ゆらぎ」は多く見られます。小鳥のさえずりや小川のせせらぎ、潮騒など、私たちが耳にして「心地よい」と感じる響きはすべて $1/f$ の波動で構成されています。

人もまた自然界の存在であり、人を構成している肉体を細分化していくと、最後には振動する微粒子にたどりつくといわれています。この振動が $1/f$ をベースとした波動であり、外界の同系統の波動と共鳴したとき、人は「心地よさ」を満喫するわけです。

私が創案した「ライブセラピー・創美功」と「ライブセラピー・あさひ舞」には、脊柱を正常に戻す効果があります。これも「ゆらぎ」と関係があるのです。

簡単に説明すると、「ライブセラピー・創美功」の動きと心地よい音楽が細胞のゆらぎと同調し、自然界にあるエネルギーの波動と体内の細胞の波動が同調したとき、大きなエネルギーが流れこみ、脊柱が自律的に正常な状態に戻るのです。

私の気功で感じる心地よさは、体の最深部における同調なのです。これはいいかえれば心からの喜びであり、根源からの楽しさであるといえます。動きのなかに楽しさがあがり、心地よさがあるのです。気功が体操やスポーツと異なる大きなポイントがここにあります。

人間として生まれた以上、より高い目標を掲げて生きていきたいものです。そのため心の持ち方として、「こだわりのない思い」と「素敵な笑顔」を常に心がけたいものです。そうすればエゴや欲などで覆われて曇っていた意識がいつしか本来の透明な姿に戻り、輝きのあるものになっていくことでしょう。

誰かの笑顔のために、いまという時を大切にして、喜びと楽しみの人生を歩いてみましょう。誰かの喜ぶことを行なえたとき、その喜び以上の喜びが、あなた自身に与えられることでしょう。

## 第1章 不可能を可能に変える「気」の不思議