

文化・アート



ECOOの取り組み

地球気功



生命エネルギーの「気」を体の内側から整えて、健康力を高める「気功」。数千年前に生まれ、ストレスフルな現代に日本で実践する人が増えています。

ECOOでは「地球気功」を行っており、11月3日、日本各地の会場を結んで一大イベントを行います。



月刊 Earth Citizens 地球市民

We are Earth Citizens!

2023 11月号

気功とは

気功は、東洋の伝統的な健康法です。「気」を使った心身のトレーニングです。

気功の「気」とは生命エネルギーのこと。地球や宇宙には、「気」が満ちているとされます。人間にとって、「気」が体の中をうまく流れている状態、不足もしないし余ってもいない状態が、元気で健康な状態と考えられています。東洋医学の基本的な概念でもあります。気功の「功」は鍛錬するという意味です。

気のうち、体内の経絡にしたがって運行しているのが「内気」で、経絡上の穴から放射されるのが「外気」。人体には気血の運行する経絡系統があり、この通り道をスムーズにすることが健康の秘訣だとされます。

歴史

気功は、3000年以上も前に始まったと言われます。

老子・荘子の時代には、その哲学や実践論が広まり始めていました。道教、仏教、儒教などとも密接な関係があるといわれています。系統は数千種類に上り、1950年代にさまざまに系統を総称して、気功と名付けられました。

近年、世界各地で科学的に「気」のメカニズムを解明しようという研究が盛んになっていきます。注目されているポイントの一つは、脳波の変化です。気功をしている人は、脳が適度に集中していることを示す「アルファ波」の出力に特徴があるといえます。気功を始めると、様々な情報や思考を統合する前頭部にアルファ波が現れやすくなるとされます。

座禅やヨガの瞑想状態。ソロバンや将棋、音楽などに集中している時にも、よく似た変化が現れます。雑念がない状態と言えるでしょう。気功中は何かに集中している状態ということと、心身ともにリラックスして、入静(にゅうせい)状態に入れます。

深く吐く呼吸

気功の3要素の呼吸、心、体はそれぞれ密接に関連しています。いわば、三位一体の関係といえます。

気功のトレーニングは、体と姿勢を整える「調身」(ちようしん)、自然でゆるやかな腹式呼吸を基本とする「調息」(ちようそく)、心を調和・集中させる「調心」(ちようしん)が3原則になります。心身ともにリラクセスした状態で行うことが大切です。

このうち、是非注目したいのが「調息」、すなわち呼吸法です。人間は生きていく限り「息」をします。自然な呼吸によって、生命力の再生が営まれていきます。吐く息とともに体を緩めることが、健康につながります。

気功では、息を「深く吐く」ことが大切だとされます。吐く息とともに体の内のいらぬものを吐き出し、エントロピー(無秩序なもの)を減少させることによって、十分に酸素や栄養素、エネルギー源を採り入れ、体内なる生命力の秩序を回復し、高めていきます。



体を緩めて解放

乳幼児の呼吸を研究したアメリカの児童心理学者マーガレット・リップル氏は、著書『乳児の精神衛生』の中で「生まれたばかりの赤ちゃんの呼吸は不十分で、母親に抱かれると吐く息が長くなる」と指摘しました。赤ちゃんが安心して緊張がほぐれ、つまり息を吐くことができずからだと推測されています。

私たちは日常、ハッと驚いたとき「息をのむ」ことになりがちです。不安が続くと「息づまり」を感じます。そんなときは、体を緩めて解放し、息を深く吐くことによってリラクセスすることが大事です。

本当の自己

多くの現代人にとって、心は思い通りになりつらいものです。それは、外からの情報によって物欲や名誉欲が常に刺激され、本当の自己が見えにくくなっているからです。

ストレスに強い体質

私たちの先人は、呼吸をなかだちにして心を調えられることを知っていました。呼吸と心の相関関係に気づき、深呼吸で心を落ち着かせる行為を実践してきました。それを鍛錬として体系化したのが、気功や坐禅、ヨガです。念仏も読経も一種の呼吸法という面があります。

気功の鍛錬を重ねると、内臓の働きが活発になり、ストレスに強い体質がつくられます。さらに進むと気が充実して、エネルギーを外に出すこともできるとされます。



気功は真の自分を知るための鍛錬でもあります。体の自然治癒力も含め未知の力に支えられ生かされている自分に気付くことが、健康づくりには大切。気功で体を整えるのはその前提になります。

気を自分の中に保つことによって、精神のコントロールも可能になります。情緒を安定させるなどのメリットも期待できます。

脳との関係

気功は脳にも働きかけることができ、気功に代表され



る東洋式の呼吸法を行うと、
大脳辺縁系の周りに広がる
大脳新皮質の運動野が活性化
されると言われています。

大脳辺縁系は、人間の情動
と深くかかわっている部分で
す。例えば、怒りが生じるのは
大脳辺縁系で、生じた怒りを
こらえようとするのが大脳
新皮質です。

現代人は、大脳新皮質に入
る情報が過多で、偏重してい
ると言われます。大脳新皮質
が働きすぎると、ストレスを
抱えやすくなります。気功で
深い呼吸を実践していると、

大脳新皮質と大脳辺縁系のバ
ランスを整えることができる
とされます。

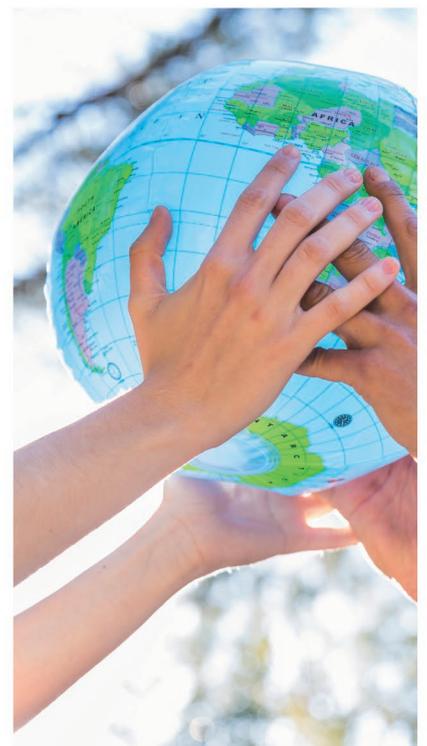
また、また、神経伝達物質の
一つで、「幸せホルモン」とも
呼ばれるセロトニンは気功を
行うことによって、分泌が活発
化されるといいます。

地球気功

ECOでは、「地球気功」を
行っています。全国の賛助会員
の皆さまが全国各地で実践し
ています。

地球気功は、私たちと同じ
生命体であり地上のすべての
生命を産み育む「地球」の心を
感じる気功です。母なる地球の
健康と平和を願う切なる気持
ちが込められています。

東洋の伝統では心身を全体
でとらえようとはしますが、東洋
の伝統的なトレーニングに
もとづく地球気功では、大自然
の摂理と自分の生命を一体化
させていきます。気持ちの持ち



方や生き様が健康状態に影響
するように、地球気功によって
心・体・脳の波長を地球と調和
させることで、自然治癒力を
高めていきます。

生活の質の向上

また、地球気功の鍛錬を続
けていくと、不自然な感情の
働きや体の姿勢を無意識のう
ちに避けることができるよう
になり、無理のない心身の用
法が身についてきます。スト
レスケアも上手になれます。

嫌なことがあったときも、心
をスムーズに解放し、体をポ
カポカ状態に導けるようにな
ります。生きる活力が得られ、

生活の質(クオリティ・オブ・
ライフ)が、今よりもっと良
くなります。

初めての方でも、お子さんか
らご年配の方まで、誰でもで
きる健康法です。ラクな気持ちで
取り組んでいただけます。

11月3日に 全国イベント

11月3日(金・祝)、日本各地
の公園や会場で、地球気功の
イベントが実施されます。
3000人が集まり、一緒に
地球気功を行います。みんな
で地球の心を感じて、地球を
明るくしましょう。詳しくは裏面
をご覧ください。

イーシーオー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています



人間性回復

瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!



健康

HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング



自然環境

クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



教育

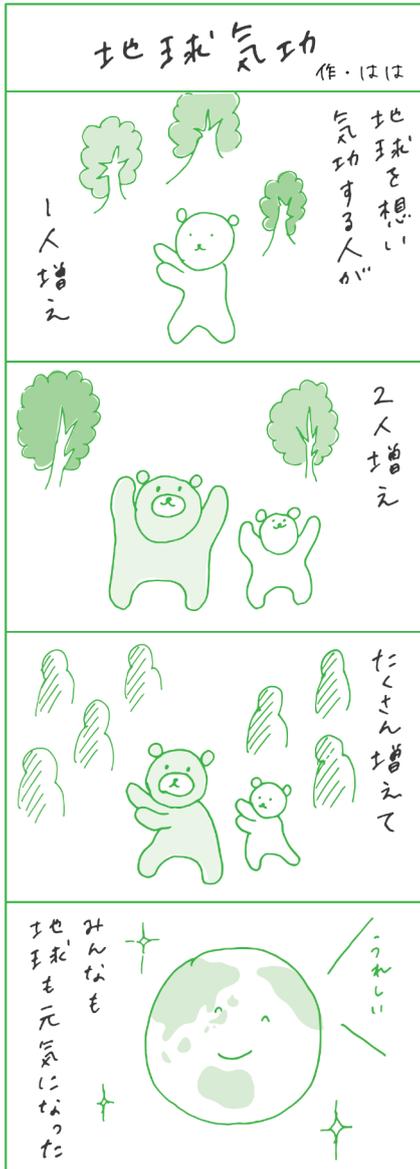
学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



文化・アート

地球気功
ブレインアート
コンサート





3000人で地球気功

地球の心を感じる日

地球を感じて、地球と一つになる地球気功を一緒にしませんか？

11月3日(文化の日)、日本各地の公園や会場・サポート店で地球気功イベントを開催します。

YouTubeライブ配信も行いますので、会場にお越しになれない方もぜひオンラインでご参加ください。

3000人の地球市民が集まり、一緒に地球気功をしながら地球の心を感じる日。地球をGet Brightlyしましょう！

11月3日(文化の日)

3000人で地球気功

お近くの開催場所・時間はこちら ▶

LIVE 14:30~15:10

YouTubeライブ配信はこちら ▶

一般社団法人
Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています！その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中！

Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中

インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

脳がシャープになるセルフチェック

人の心根は言葉から表れます。心や意識を変えるのは難しいかもしれませんが言葉は変えられます。

ポジティブな言葉で自分を励まし周囲とコミュニケーションすれば意識や心根も変わります。

そして、ダンスでエネルギーも変えましょう。

ポジティブな言葉とダンスで過去の自分を振り払い自分の殻を破って新しい自分、なりたい自分になりましょう。

一指 李承憲