

ゆるふわガイド

エネルギーは回りて巡る

げん き

『元氣』

になれば運氣も巡る



心身元氣樂



★今回の内容★

- これぞ『元氣』本来の状態とは
- 回りにて巡るエネルギーの仕組み
- 心身は基盤。運氣の巡る状態へ



ケーロー君



レイジ君

解説
するぜ！

一緒に
学ぼうね♪



さとみ



今回のテーマは、

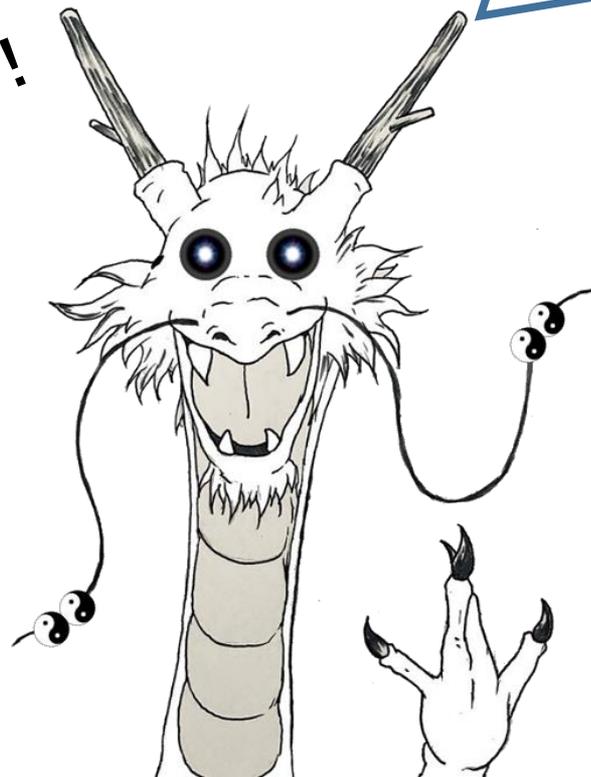
元氣

げんき



エネルギーを、
上手く活用できる状態 **元氣**。
自然法則に基づいた重要な奥義さ。
説明していくぜ！

次のページへGO！



よし！
学ぶぞっ！



これぞ『元氣』
本来の状態とは



ここで言う**元氣**ってのは、
取り入れたエネルギーを、
自在に使える**心身**の状態！

サイコ〜
だぞ！



「元氣」って
言葉は知ってるけど...

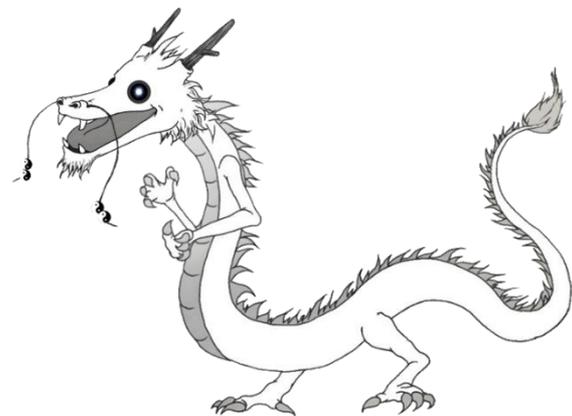
違う意味も
あるのかな



とりあえず今回も見てもらおう。

なあ、**ケーロー**。

いっちょ**元氣** やってくれ！



やる！

ケーロー君が
見せて
くれるのね♪

お！



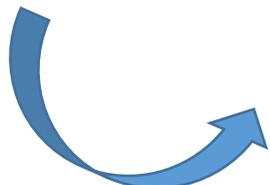
zzz...



ぽっ



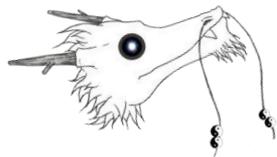
くるんっ



くるんっ



おおイイぞ!





か

わ

く

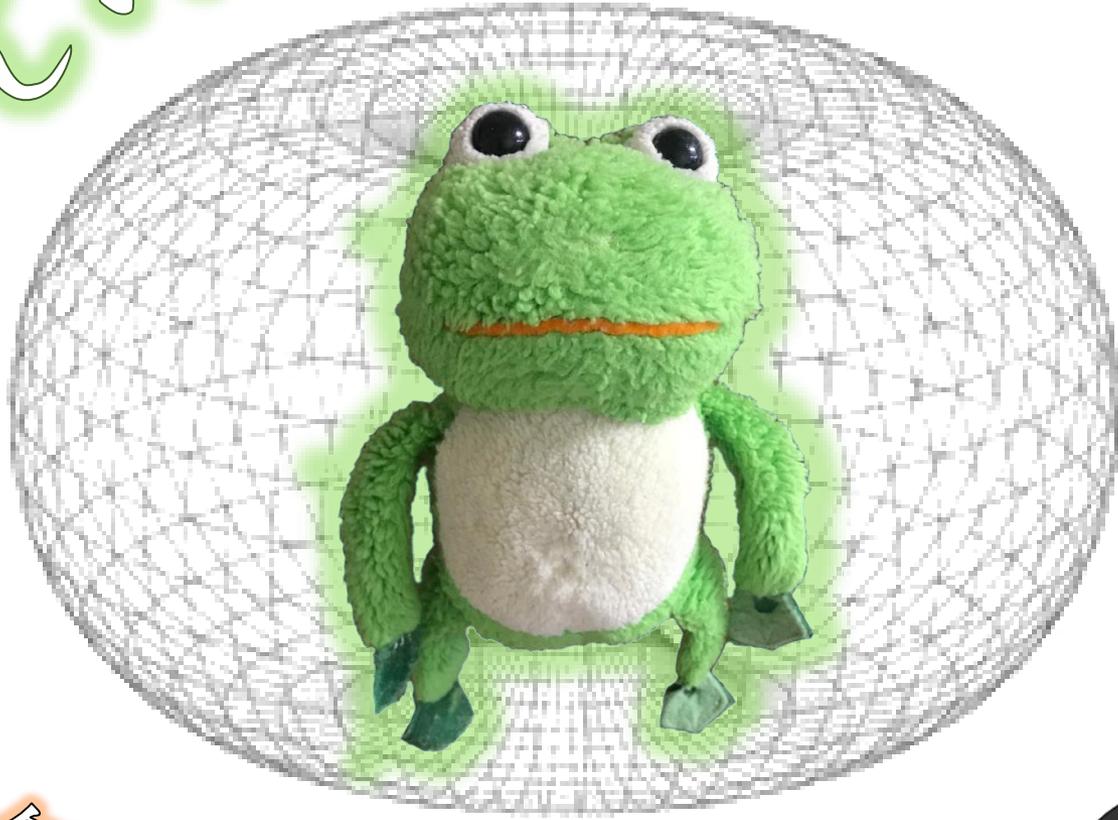


ほ

わ

ん

すん...



これが元氣



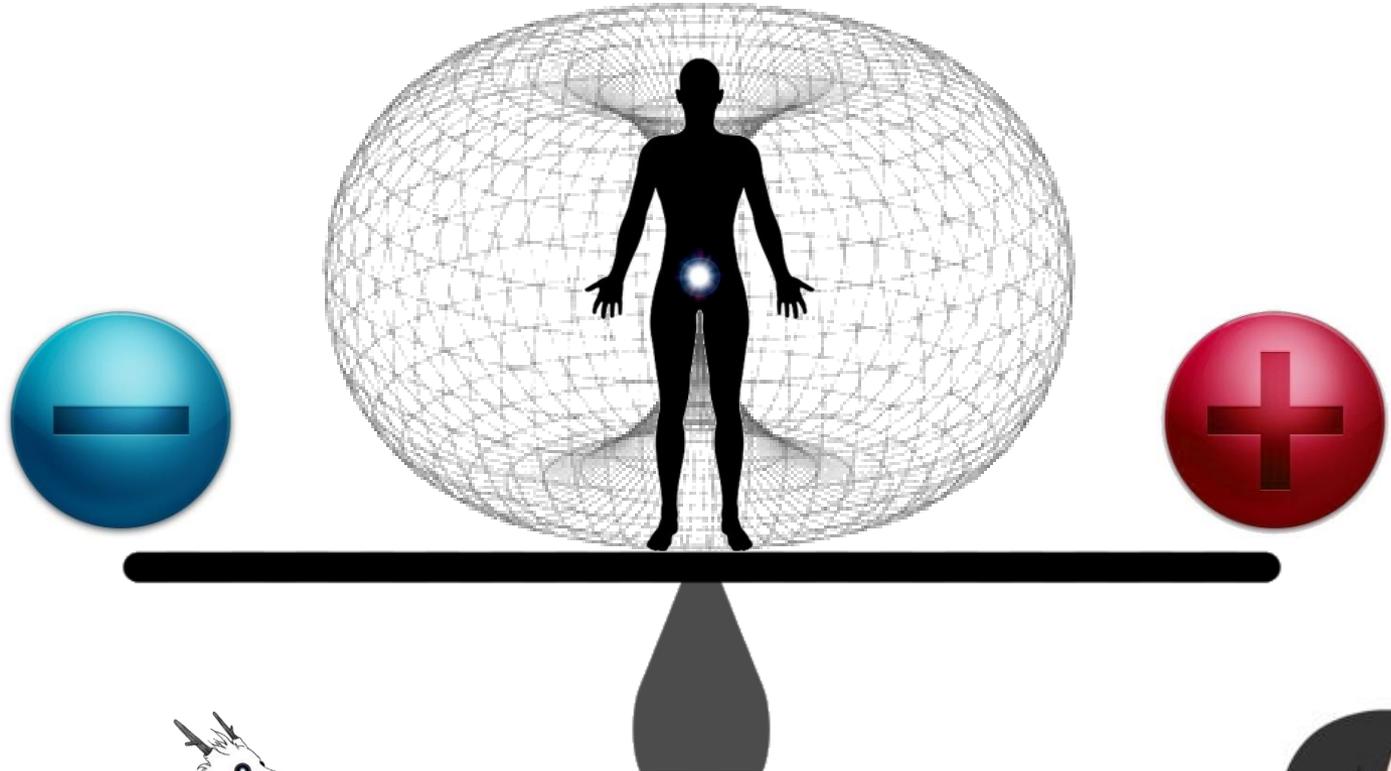
静かで
穏やかだろ

くわっ!

雰囲気
変わった♪



もと
「元」の「氣」^きと書いて、元氣。
余計な力が無い、真ん中の
0（ゼロ）の状態を意味している。



必要に応じて、必要な部分に、
力を入^れることもできるし、
力^を抜くもできる。



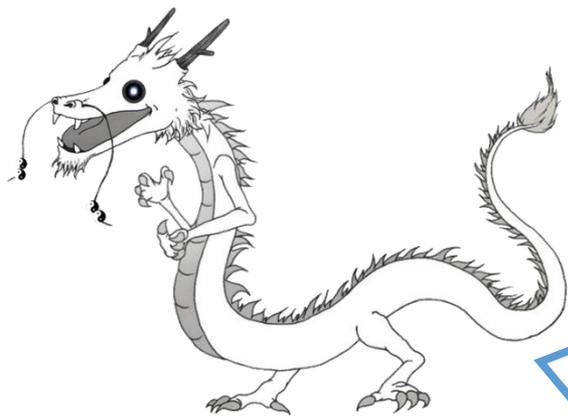
無だからこそ限^りなく自由、そして無^限。



伝統的な古^武術でも
重要とされているぜ。

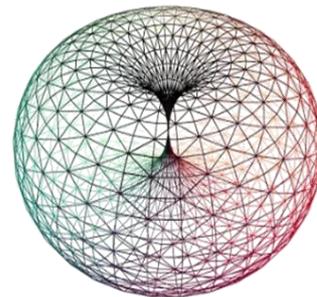


まわ めぐ
回りて巡る
エネルギーの仕組み



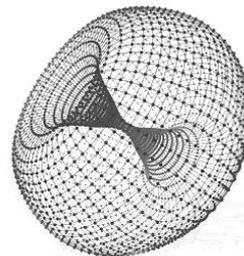
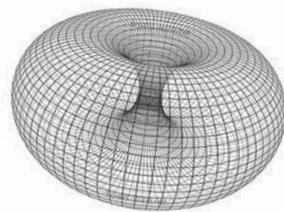
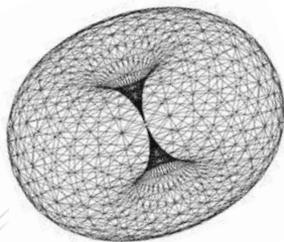
ここからは、もう少し
踏み込んだ話をしていくぜ！

全ての鍵を
にぎるのがコシ



これ♪

ぽんっ



え?!
なにコシ

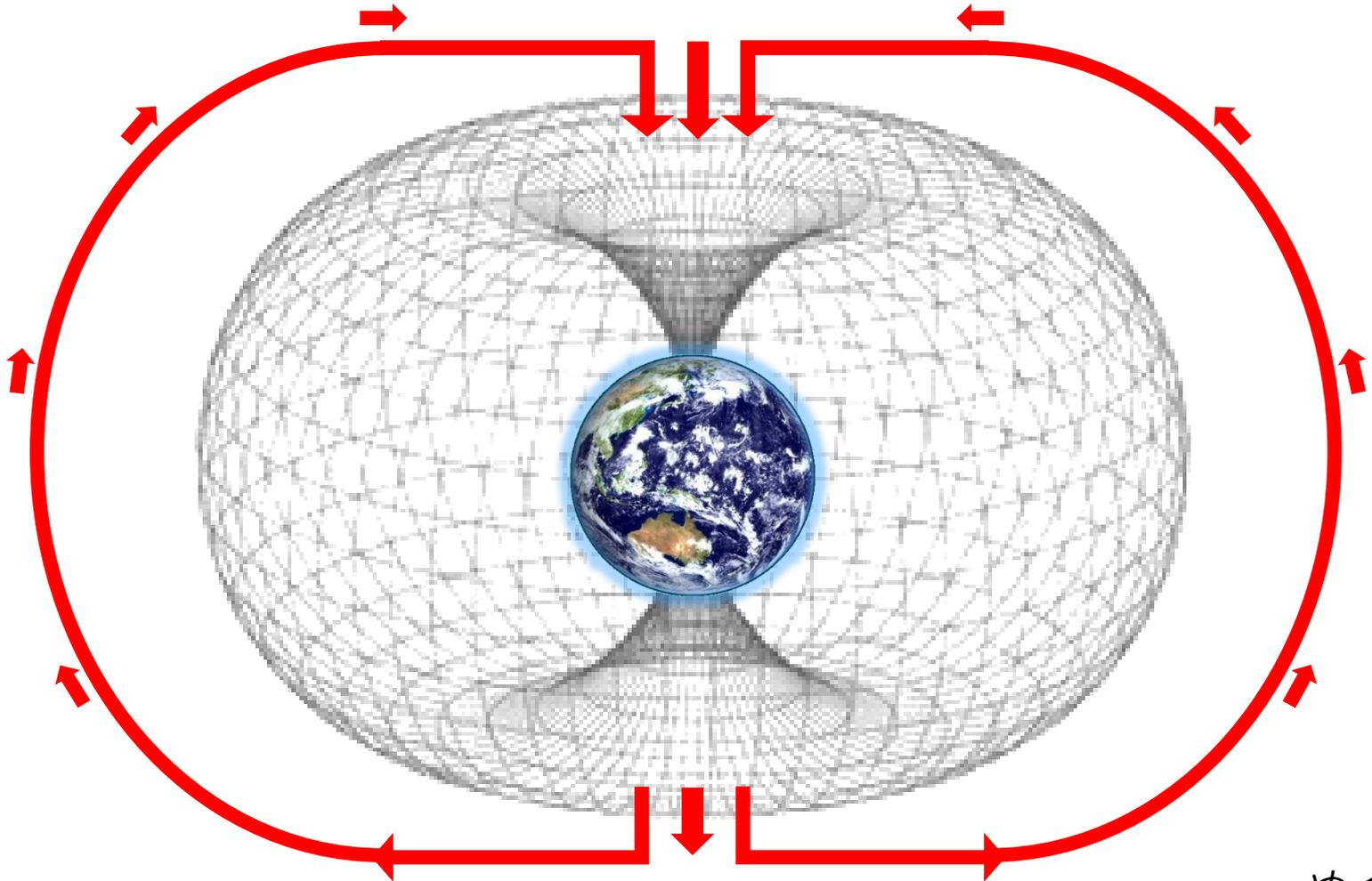


ドーナツ?
わ投げ?

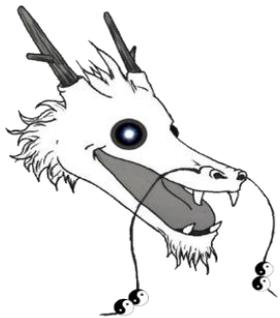


えん かん

専門的には、**円環**と呼ばれていて、
あらゆるものには、この**エネルギー**が流れている！

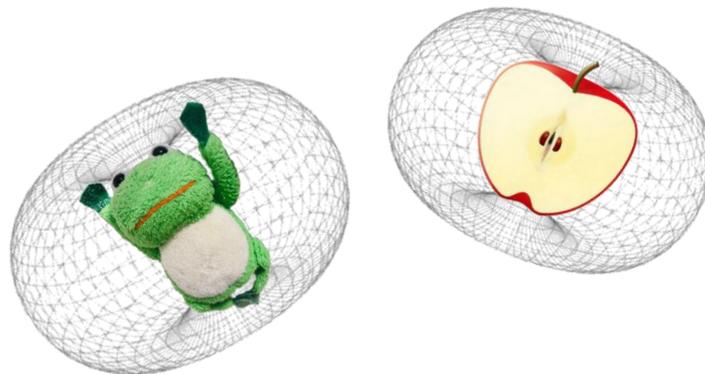
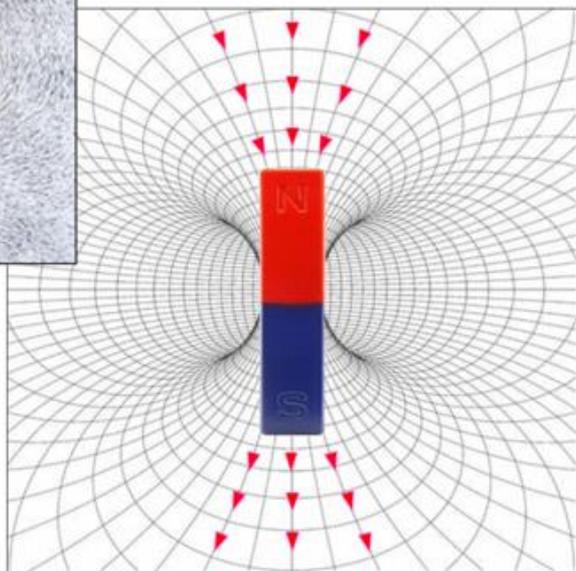
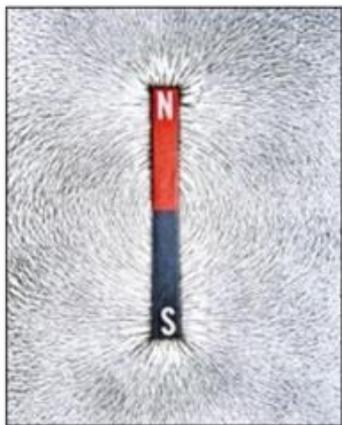


上⇒中心の軸⇒下⇒再び上…と、**循環して巡る**^{めぐ}



エネルギー（氣）の状態が良いと、

この円環のカタチで
クルクル流れるのさ♪



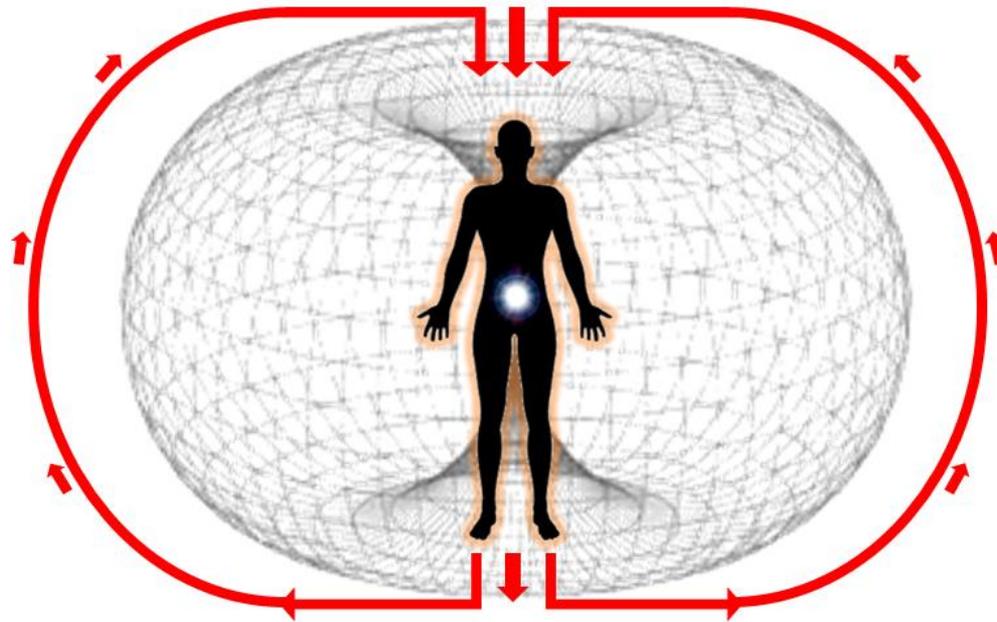
へえ～！



磁石のまわりに、
砂鉄を置くと、目で確認できる

「人間」の**カラダ**のエネルギーが
円環で流れている良い状態

げんき
= 「**元気**」



逆に、エネルギーの流れが悪くなり、
円環で流れていない**カラダ**の状態は、
「**不健康**」と言えるぞ！

ふむ



心身が**円環**の状態＝「**元氣**」
これを維持するポイントは**2つ**。

ポイント①

^す
中心を据える

ポイント②

入れる⇄出す

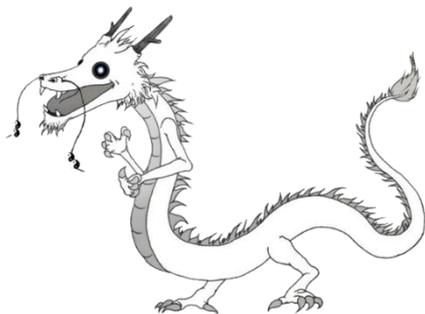
次のページから、
順番に詳しく説明するぜ！



了解！

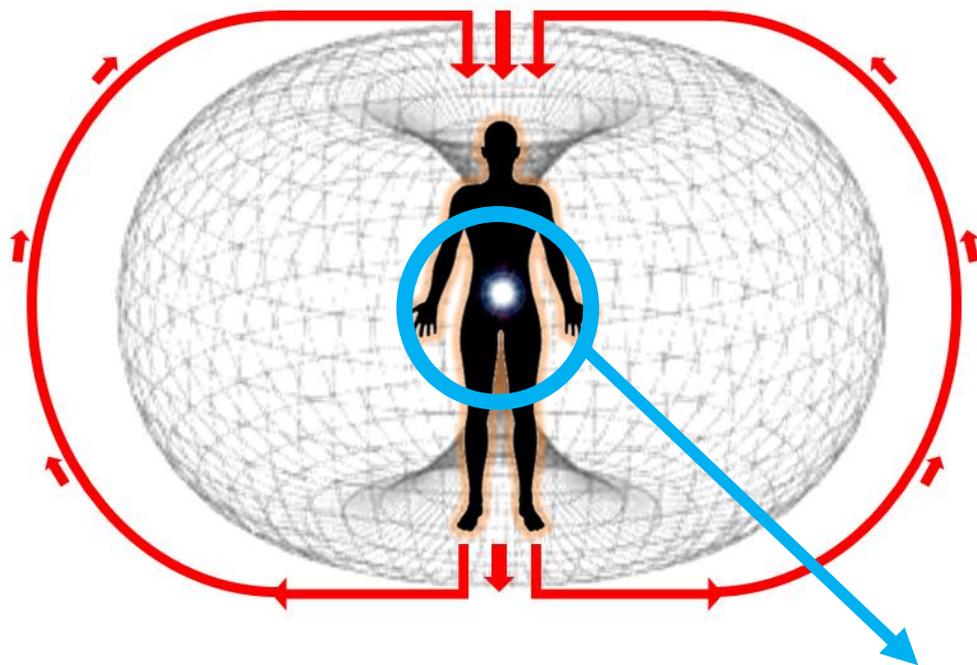


心身は基盤。
運氣の巡る状態へ



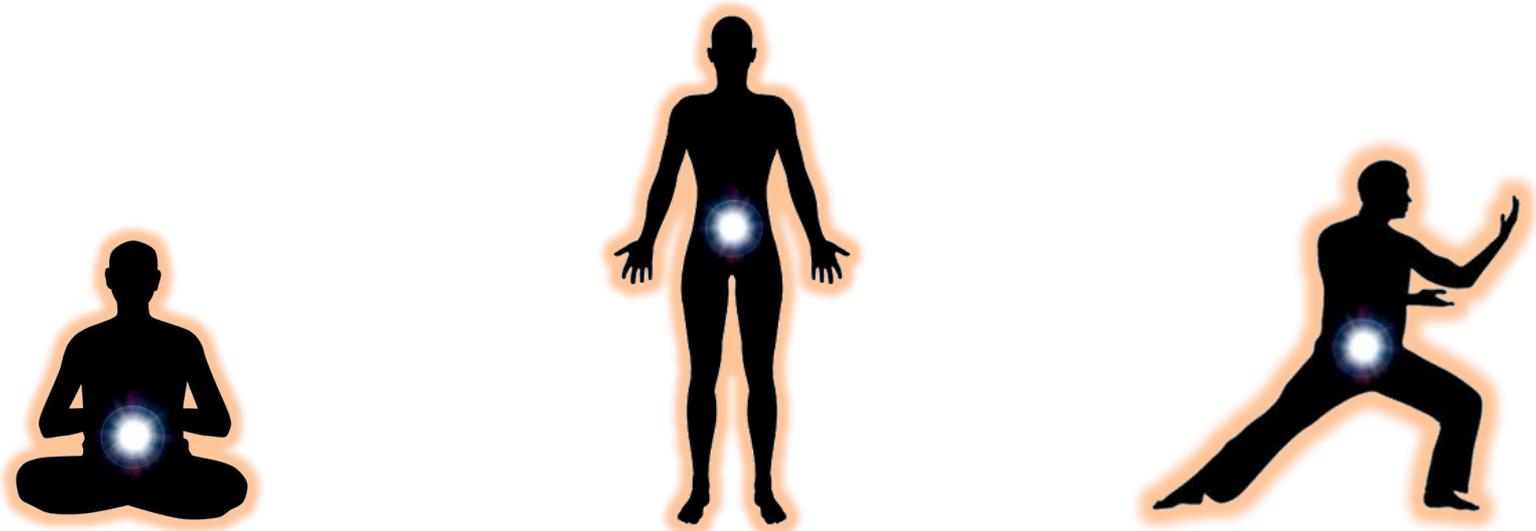
ポイント①

す
中心を据える



中心が安定すると、バランスが良くなり、
全体にエネルギーが上手く回る。

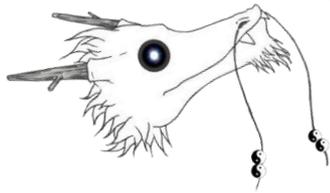
人間の場合、中心は『^{はら}肚』。



「^{はら}肚が決まる」 「^{はら}肚をすえる」 「^{はら}肚をくくる」

という日本語の通り、『肚』に氣を置くと、
覚悟が決まり、最良の考動が取れるのさ！

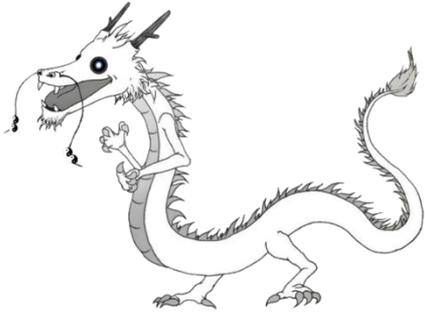
逆に、他の部分に**氣**が集中しすぎて、
余計な力が入っていると、**流れが悪く**なって、
心身ともに、不健康になりがち。



悩み／怒りが多いと
頭に行きがちだな

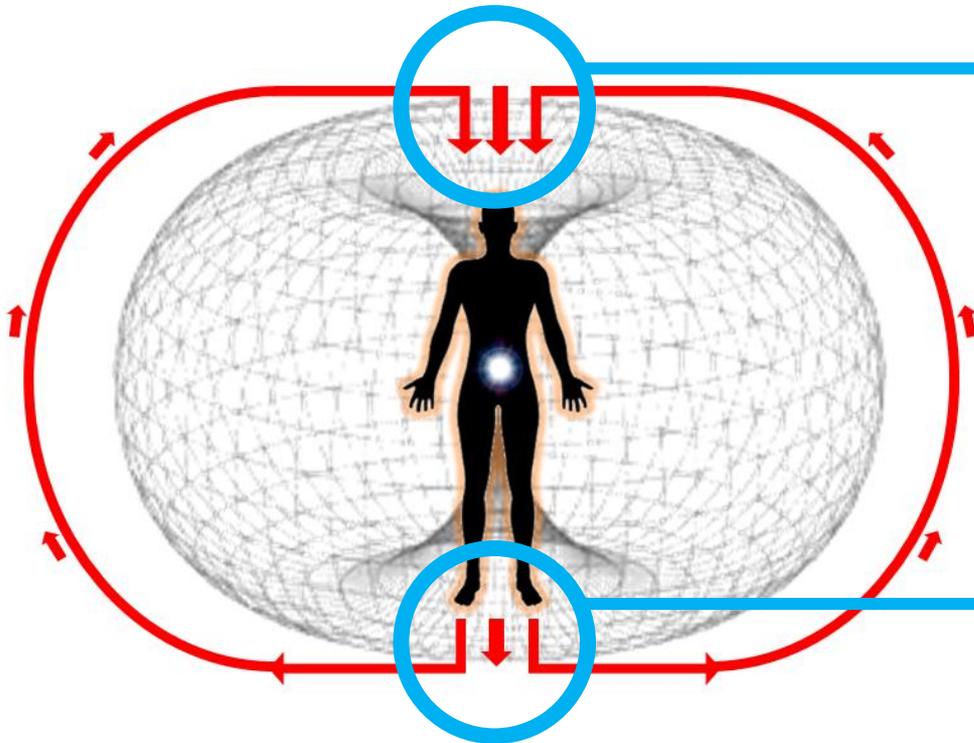
なるほどね





ポイント②

入れる⇄出す



入れる

交互に繰り返すと
上手く循環する

出す

入れる

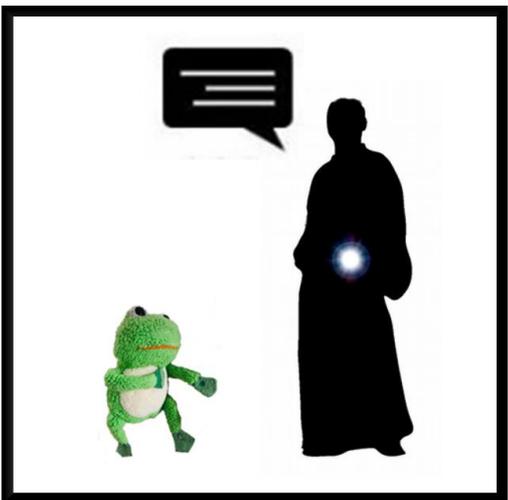
出す

快食

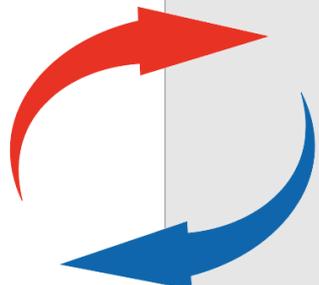
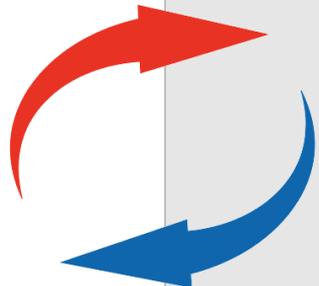


快便

学習



実践

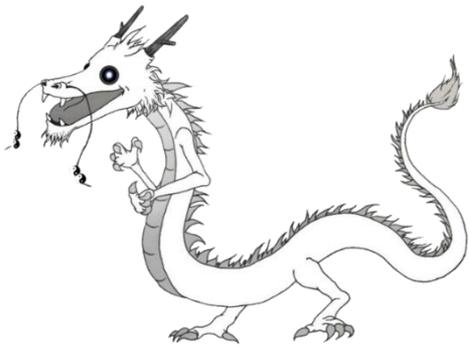


現代は、食べ物も情報も多すぎるから、
どうしても「**入れる**」ばかりになりがち。
そうになると、心身ともに不健康になるぜ！

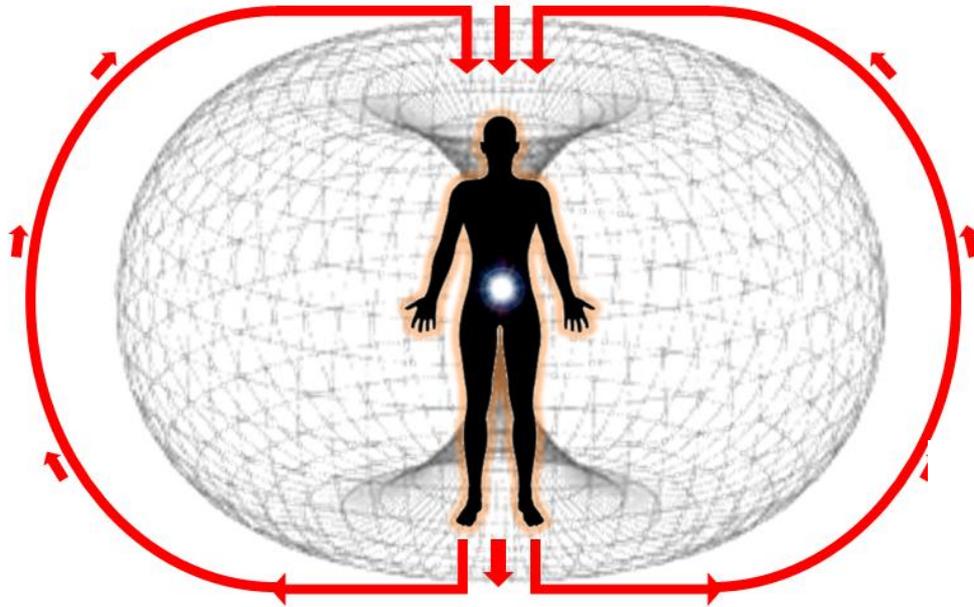


**確かに！
入れて
ばかいかも**

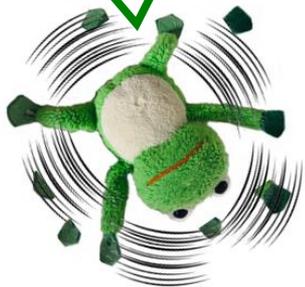




以上が **円環** (元氣) の仕組み。
ためすぎずに、**循環**させる。
回りに巡るさ♪



マワリテ
メグル♪



回りに
巡る♪



というわけで今回はここまで！

元 氣

げんき

いかがでしたか？

応用編は
また別の
機会で！

もっと
知たいっ



心身元氣樂[♪]では、

他にも、様々な「和」の精神、
古代日本人の叡智をお伝えするぜ♪



また一緒に
学ぼうね♪





続く



●著作権について

この教材(資料)は、著作権で保護されている著作物に当たります。

●本誌の取り扱いについては以下の点にご注意ください。

本誌の著作権は、発行者「日本心身元氣楽協会」(以下著作者)にあります。

著作者の許可なく、本誌の一部または全部を、改変・修正・書換え等する事を禁止します。

●損害賠償

クライアントが本契約に違反した場合、直ちに著作者に対して、
出版権、著作権、著作隣接権の侵害として1000万円の金額を支払うものとします。

●その他

本誌の情報より、いかなる損害が生じたとしても、著作者は一切の責任を負いません。
すべて自己の責任でおこなうこととします。

本マニュアルの改変・修正・書換え等を発見された方は、速やかにご連絡ください。

もう一度
最初から見る

