

より、癌細胞を小さくすることはあると思えます。私たちの身体は「未病」といつてはつきりと病気とはいえなくてもどこか調子の悪い状態は多くあります。人によって健康の基準はいろいろですが、自分がどうしたら気持ちよく生活できるのが、自分に合った健康法を見つけていく必要があるのではないのでしょうか。

Q 「きれいになる気功」を教えてください  
(笑)

A やっぱり呼吸がちゃんとできていること。姿勢がきれいなこと。「調身・調息・調心」ですね。座ってもできるのは身体はリラックサさせて、肩の力を抜いて頭のとっぺんにある百会をつばからすーっと気が入ってくるイメージを使ってみてください。それからどんな方法でも自分にあつた好きな運動でいいから適度に身体を動かす。脳も身体の一部です。身体を動かせば脳も活性化されますよ。気ははいってくればいきいきしてきます。お金がかからない、究極の美容健康法ですね。

Q 最後にひとこと

A だれにでも存在していて、いくつになっても磨いていける「気」。明治以降、日本では西洋的身体観のみ目を向けて、目に見えるものばかりに振り回されているのではないのでしょうか。伝統的な東洋的身体観にも目を向けてこれからの健康づくりを広げていきたいと思っています。

