

腕振り（両手振り）運動

今日は、皆様にすばらしいものをお伝えしたいと思います。弘祥おすすめのもので

このことについては、たくさんの方が、書かれておりますがこのホームページにいらっしゃった皆様にもぜひ、お知らせしたく作ってみました。よろしければ、お読み下さい。

氣功師から見ても、本当にすばらしいものです。ただ、動きが単調ですので最初は数を数えられたりしたらいいと思います。大切な事は、**続けること**です。弘祥は、愛知県小牧市の廣瀬接骨院の廣瀬香洋院長先生のお誘いを受けて、愛知の諸先生方と澤田祐介先生の長野県の上田の別所温泉で開かれたセミナーに出席したことがあります。また、ここでは寺山心一翁先生とも初めてご縁をいただきました。その流れで東京で開かれた統合医学の学会に参加しました。その際の講演で船井幸雄氏からお聞きしました。

自分は、それまでに故関英男先生の書物で読んだ事がありましたが、この時実際に見ることができて、うれしかった事を覚えています。関先生は、80歳を過ぎて毎日腕振りをやられ、どんどんお元氣になられました。

自分自身も実際取り組んだ事がありますが、氣の充実は、本当にすばらしいものがあります。

両腕振り（両手振り）を100回からでも、始めてみて下さい。船井氏は、テレビのニュースを見ながら15分間毎日振ると聞きました。

起源は、今から1500年前の禅宗の開祖と言われる中国の達磨大師が残された達磨易筋経の中に健康の秘儀として記されているものです。中国から香港を経て、台湾に伝わり日本の当時、故忍田 光先生とも親交のあった故関英男先生に伝わり、関先生が日本で広められました。先生は、これにより胃がんを克服され視力も1.5まで回復させました。

現在は、船井氏がバトンタッチされて広められております。船井氏も、その講演会の最中に眼鏡を取られ「自分も両腕振り運動を3年間やって、視力を0.05から1年で0.3ずつ視力を上げ、現在は0.9まで回復させました。」と話されました。

では、腕振り（両手振り）運動の方法です。

1, 背筋をまっすぐ伸ばし、しっかり立ちます。両足は肩幅に開きます。目は、軽く開いてまっすぐ前を見ます。力を抜いてリラックスして腕は、ダランと下ろします。

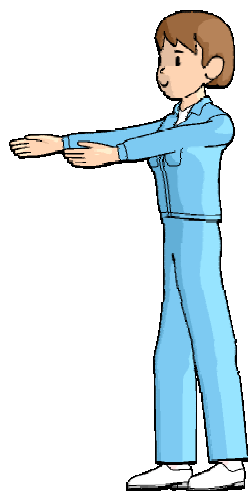
注意する事は、手のひらは、お互いに向かい合わせにします。また、指先は、力を入らない程度に伸ばします。



2, 横から見るとこんな感じでしょうか。



3, では、最初にこのままの左右の手のひらと左右の肘を向かい合わせた姿勢で、腕を前にゆっくり上げていきます。高さは、肩の高さくらいまでです。その時、注意するのは無理して高く上げないようにして下さい。あくまで、出来る範囲で結構です。 (基本姿勢)



4, そして、上の図のように肩の高さ程度まで上げた腕を下の方まで一気に腕を振り下ろします。注意する事は、出来るだけ肘を曲げない事です。ここも、無理な運動はせずに行ってください。



5, この3と4の動きを多数回繰り返すだけです。

6, こつは、後ろに振り下ろす時に少し力を入れて、前にはその反動で戻る感じ
です。

前には力を入れないことです。あくまで、反動で戻る感じ

ホームページにアニメーションを作っています。まだの方は、よろしかったら
見てみて下さい。

<http://shibashita-arigatou835.com/hitorigoto-udehuri.html>

船井氏によれば、腕振り回数を以下のように薦められておられます。
故関英男先生の著書には、病氣治療のためには一日2000回、単なる健康保
持には1日500回と書かれております。

各年代別	回数	所要時間
60歳以下の方	200回	3~4分
60歳台の方	300回	4.5~6分
70歳台の方	400回	6~8分
80歳台の方	1000回	15~20分
90歳台の方	2000回	30~40分

最初は、少ない回数から始めてみて下さい。上の表の回数は、
前から後ろに振って1回と数えます。

振り始めの頃、好転反応がある場合が多いですが、全く心配はいりません。

効果ですが

以下は、関先生の著書よりの抜粋になります。

肺ガンの消失… 午前2000回、午後2000回、夜2000回 を5ヶ月で肺ガン消失

白内障の回復… 1日2回、朝800回、夜1000回 4週間後に物が見えるようになる。

頸部リンパ腺癌…毎日1000回で胃が大きくなり 癌消失。(期間は、不明)

腕振り5、6ヶ月で半身不随及び肺癌を消失。

その他詳細な回数等は、不明ですが

関節炎で大便の後出血、同時に食道ガンを病んだが、腕振りで症状改善癌消失。

肝硬変末期の腹水状態が治る。

トラコーマ、色盲、まぶたに生じた小さなこぶなどは、腕振り後体質改善、体重増加して眼の故障が回復。

「半身不随」、中風、高血圧、関節炎などが回復報告。特に中風の予防が可能

あなた様にお願いします。

効果が確認されたら、ぜひ、周りの方にも伝えて上げて下さいね。



芝下鍼灸整骨院