

半額 外気功体験講座

スタジオ「OHANA」にて外気功の氣を体験していただく
半額（1500円） 体験講座を開催致します。

是非この機会に、自然治癒力を高める外気功をお試し下さい。

第1回 6月16日（木） 15：00～16：30

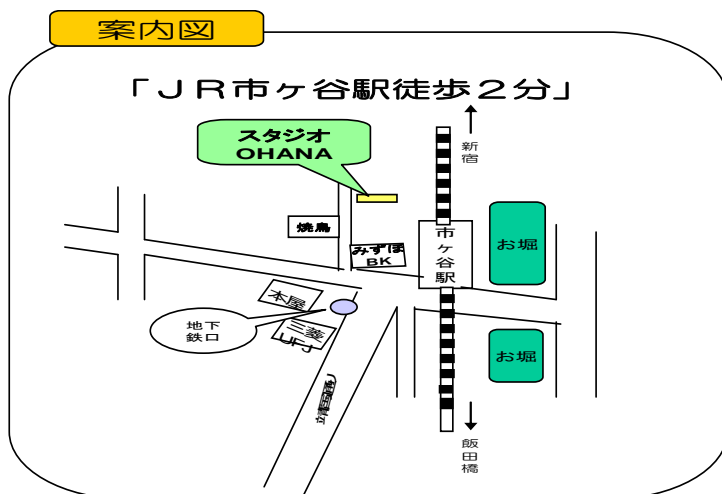
第2回 6月19日（日） 10：30～12：00

第3回 6月21日（火） 18：30～20：00

*3回とも同じ内容です。ご都合の良い日をお選び下さい。

- ・内 容 講義（気功の基礎知識）＋ 気功施術
- ・外気功講師 中島 克己（元こころとからだの元氣プラザ外気功講師）
- ・場 所 市ヶ谷スタジオ「OHANA」（案内図ご参照）

※満員になり次第締切りますので、お早めにお申込み下さい。



名称：スタジオ OHANA

面積：76.04㎡(23坪)

所在：東京都千代田区五番町2
番町パレス1F

交通：市ヶ谷駅より2分

お問い合わせTel：03-3265-0871

Fax:03-5215-5093

（お問合せ。連絡先） 株式会社 イーアンドアール

〒102-0074 千代田区九段南4-8-8 九段ポンピアンビル 3F

電話：03-3265-0871 FAX：03-5215-5093

* 平日 17:30以降及び土・日・祭日はFAXにてお申込み下さい。

「氣」とは何か？

「氣」とは、この世の中の生命あるもの、及びこの宇宙に充満している生命エネルギーのことを言います。

東洋医学では、病気になるというのは、この「氣」（生命エネルギー）が不足したり、巡りが悪くなるためと考えられています。気功とは、この「氣」を充足し、またスムーズに巡るようにすることで、健康な体をつくっていく養生法のことを言います。「氣」をコントロールする方法として、内気功と外気功の二つがあります。

気功の目的

(1) 病気になりにくい体をつくる。

がんの専門家によりますと、私たちの体では、毎日数千個以上のがん細胞が出来ていると言われています。しかし、それががん化しないのは、白血球のマクロファージやNK細胞などが、そのがん細胞を食べているからです。私たちの体には、このような免疫機能があり、侵入してくるウイルスや細菌を退治してくれるのです。気功は、この免疫機能を活性化させることで、病気になりにくい体をつくることを目的としています。

(2) 病気への対処

中国の臨床例によりますと、外気功で効果のある疾患は、80種類以上にのぼります。特に更年期障害、自律神経失調症、高血圧、喘息や花粉症、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患、五十肩、肩こり、腰痛、坐骨神経痛、子宮筋腫、各内臓の機能不全や緑内障などに効果があるとされています。

(3) ダイエット効果

東洋医学では、肥満は心身のバランスが崩れた状態であると考えます。気功をうけると「氣」の流れが正常化し、バランスの崩れを正し、肥満の解消が期待出来ます。また、ストレスを軽減することにより、新陳代謝が活発になり、脂肪の吸収分解力、排泄力が高まります。外気功を受けると、自然に理想的な体重になっていくのは、このためであると考えられています。また、ただ痩せるだけでなく、キレイにダイエット出来ると言われています。

《講師プロフィール》

中島 克己（なかじま かつみ）

1995年 中国気功センター気功師養成講座上級課程修了。

1999年 気功メディカルセンターで気功師として活躍。

著 書 「バランス思考(気功の哲学)」刊行。

2003年 東京療術学院整体師養成本科終了。

2003年 「こころとからだの元氣プラザ」Be-Wellにて外気功の普及・拡大に尽力。

(ホームページ・アドレス)

現 在 「スタジオOHANA」にて外気功の教室・施術開催中。

<http://j-be.net/kikoh-salon/>

(東日本療術師協会会員。気功師・整体師)