

# ダイエット気功説明会

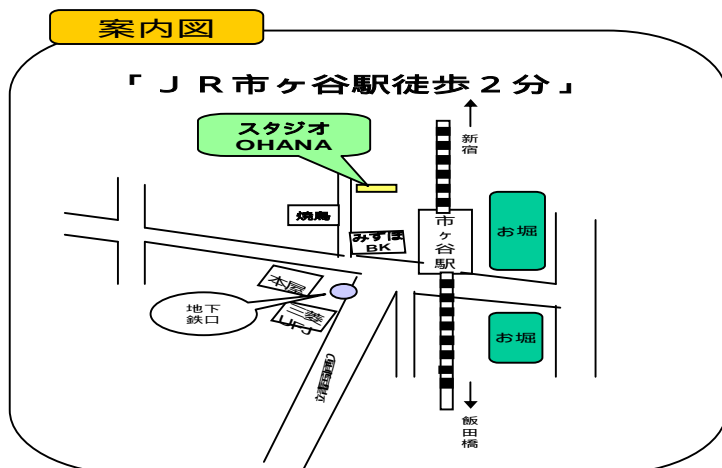
今、注目の外気功ダイエットについて、元・元氣プラザ外気功講師の中島克己先生による説明会を下記の要領で行います。  
肥満は生活習慣病の温床です。健康的に美しくやせることを目指した外気功ダイエットにお気軽に御参加下さい。

第1回	5月12日(木)	15:00~16:00
第2回	5月13日(金)	11:00~12:00
第3回	5月17日(火)	18:30~19:30

\* 3回とも同じ内容です。ご都合の良い日をお選び下さい。

(定員 各12名) 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。

- ・場 所：市ヶ谷スタジオ「OHANA」(案内図ご参照)
- ・参加費用：無 料
- ・特 典： 当日参加の方にダイエット耳ばりを無料で実施。  
今回参加の方にダイエットパスポート半額割引。



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)病気になるにくい体をつくる。

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、病気になる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)