

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（コミュニティセンターとの連携事業）

「生命の貯蓄体操」を開催しました。

令和2年12月22日（火）に、生命の貯蓄体操 香川県支部会員 福田 藤子様を講師にお迎えし、生命の貯蓄体操を開催しました。

初めにウォーミングアップとして、丹田と呼ばれる、へその下三寸の位置にある部位を意識しながらの呼吸法を行ったり、座ったまま身体をひねり、アキレス腱を伸ばすような動きを行い、身体をほぐしました。その後、最初の20分程度、生命の貯蓄体操とはそもそも何か、どのような効能が期待できるかを説明しているDVDを鑑賞しました。



生命の貯蓄体操とは、自然治癒力を高め、自然界のエネルギーの「気」を取り込み、体調を調えるもの。血液の好循環化、自律神経の安定、美しい姿勢、ストレスの解消、気が満ちたりする効果があるそうです。

DVDを見終わった後にいよいよ実践に入りました。生命の貯蓄体操は3つの体操がセットになっており、二人一組で行う準備運動「組み操法」、下半身を重点的に動かす「要の操法」、31動作からなる全身運動「五導術」があり、今回は五導術の内容をぐっと絞り込み、受講生に伝授していきました。

首の後ろで手を組み、肘をそのまま目の前に持つてくる運動や、立ってバンザイをした形から、両腕を片方ずつ回す運動、両腕を上へ伸ばし、左右に倒して身体をひねる運動等を行いました。



生命の貯蓄体操を進めるうえで特徴的だと思ったことは、五導術の各動作を指定された回数、リズムに合わせて行っていくのですが、数の数え方が特徴的なことと、最後の回数の時に「エイッ」という掛け声が存在することです。これはリズムに合わせて呼吸をする、動作をする、呼吸をする…と積み重ねていき、最後に丹田で貯めた邪気を一気に吐き出すために必要なものだそうです。講師の先生も、この体操の特徴としては、「呼吸法」「発声」「力を抜く」であると説明をされていました。

最初は恥ずかしさもあり、声も動作も小さかった受講者でしたが、大きな声でリラックスしながら力まず大きく動くコツを掴んでからは、徐々に掛け声も動作も大きくなっていきました。

名前だけ聞くと非常に難しそうな五導術や生命の貯蓄体操でしたが、一つ一つの動きは簡単で、誰でも行えるようになっていました。参加された方に好評のうちに講座が終了しました。