

## 私たちは「気」があるから生きている

古代より中国では「気」とは自然界に存在するすべての物質の最も基本的な構成単位であり、エネルギーの元であると考えられてきました。

そしてすべての出来事や変化は気が動き流動することによって現れる現象としてとらえられたのです。

つまりこの地球上、そして宇宙に存在するあらゆる物質、生命体などは、すべて気によって存在し、変化し、成長していると考えられます。

そして「気」が無くなったらその物質や生命体は存在できなくなり消滅することになるのです。

私達人間も宇宙から見れば本当に小さな存在ですが、その存在が可能になっているのも「気」の作用であると考えられます。

つまり私達に「気」があるから生きているといえるのです。

では私達の人生をより元気に楽しく成功に導くには何が必要なのでしょう？  
成功に導くのは「気」のパワー～

この「気」の考え方は当然人間の肉体についても当てはまり、病気や健康の状態について考える時も、この「気」が最も大事なポイントとなるのです。  
また「気」は肉体だけでなく、心について大きな作用があります。

「気」の廻りがよく、  
「気」が充実している人、  
「気」の量が多く  
つまり気のパワーに溢れる人は  
元気で多くのことにチャレンジでき、  
ポジティブな人生を送れるといえます。

また仕事をして成功する人は必ず「気」の量が多く、  
またその状態も良い人です。

解りやすい例で言えば  
発展している会社の社長や人気のあるタレント  
成績の良い営業マンは  
必ず「気」が溢れていて輝いています。

つまり、人生を楽しく元気に自分を生かして活躍したい、  
充実して過ごしたいという方にとって、  
この「気」は最も大切なものであるということが言えるのです。

ではどうしたら、「気」をより良い状態にして、

また量を増やし

「気」のパワーに溢れる人になることができるのでしょうか？

「気」の状態を改善し、元気になる

中国ではこの「気」の存在について古代から気づいていました。

そしてこの楽しい人生をより長く、より充実して過ごすために、

「気」を研究したのです。

そして、まず考えたのが健康と長寿です。

その為に「気」を体内に流れ良く廻らせたり、

「気」の浪費を減らしたり、

また蓄えたりする方法、

また「気」を自由にあやつる方法などをいろいろ工夫し考えたのです。

その中で誰にでも出来て「気」の状態を改善するのに大変効果があったのが

「導引」でした。

この「導引」は「気」の流れを中心とした哲学観を持つ中国医学の歴史の中で

大変重要な役割をはたしていたのです。

皆さんも、日頃何気なく

「なんだか気が重い」「気が乗らない」「気分が悪い」

といった「気」を使った表現で心や体の不調をつぶやいていませんか。

その不調を「気分が軽い」「やる気で楽しい」「気分がいい」

といった好調に変え、

「気」のパワーにあふれた人になるには

「気」の状態を変え、気の流れを良くして蓄えることが必要なのです。