

# おとなこそ、肩の力を抜きましょう

ゆるめるだけ で、

**心穏やかで元気になれるんです。**

毎日の生活をきちんとしようとする人ほど、肩に力が入りがちです。そんなときは、いろんな重荷をすべて下ろして、ゆったり深呼吸してみましょう。力みが取れると心が穏やかになり、元気も湧いてきます。京都・北白川を拠点に、やさしい気功を伝えている天野泰司さんに、体と心と頭をゆるめる動きを紹介していただきました。

春の気配を味わいながら、体を慈しむように、動いてみましょう。

取材・文＝北村昌陽 絵＝吉田純子 撮影＝タナカタイゾー 構成＝新村直子（編集部）



体

心

頭

こんなところに  
力が入りすぎて  
いませんか？

ゆるむと…  
自然な姿に  
肩の力が抜けて  
呼吸が楽になり  
自然でほがらかな  
心と体に  
還つていきます。

私は、京都を中心に各地で  
氣功の教室を開いています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になってしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

るので、生き方も自ずと変わ  
るのが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になてしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

ので、生き方も自ずと変わ  
のが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になてしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

ので、生き方も自ずと変わ  
のが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になてしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

ので、生き方も自ずと変わ  
のが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になてしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

ので、生き方も自ずと変わ  
のが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になてしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

ので、生き方も自ずと変わ  
のが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。  
「いきいき」読者の世代の方も  
大勢いらっしゃいますが、み  
なさん本当に活動的で、体の  
土台ができるいらっしゃる。

これまで一生懸命体を使って  
がんばってこられたんだと思  
います。ですから、心や体の  
緊張が少し抜けるだけで、す  
ごく楽になる方が多いんです。

家族のため、介護のためと  
がんばる気持ちが自分にも周  
りにも重荷になてしまふの  
は、実はよくあることです。

あなたがふだん、「あれもこれ

も大変」と思いながら暮らして  
いるとします。その気持ち  
は、周りのご家族や友人にも  
伝わります。人間はお互いに  
察し合い、響き合う心をもつ  
ています。だから、自分が背  
負っている重荷がみんなに伝  
わってしまうのです。

自分をいたわる動きで  
肩の荷を下ろして

今回はやさしい気功の動き  
で、体や心、頭をゆるめ、肩  
の荷を自然に下ろす方法をご紹  
介します。楽に持ち上げた  
腕をストンと下ろしたり、頭

をなでたり…。どなたにも  
できる簡単な動きを集めまし  
た。

ゆつたりと動いて、深く呼  
吸。しばしの時間、心身の緊  
張、重い荷物を捨て去り、自  
分を大切にいたわるよ  
うにしてみましょう。すると、  
身に付いていた緊張や不安、  
思考のクセなどがほどけ、心  
が穏やかになって元気が出で  
くる。今、本当に必要なこと  
が見えてくるのです。

特に女性にとって、更年期  
以降は、第2の人生と言えま  
す。心身ともに大きく変化す

ので、生き方も自ずと変わ  
のが自然です。今まで背負つ  
てきたものを一度すべて下ろ  
し、リセットしましょう。た  
だポカンとして、楽に、気持  
よくするのが、上手に心身を  
ゆるめるコツです。

そして、肩の荷を下ろすと、  
姿勢も変わります。姿勢には、  
その人の生き方が表れます。  
重荷を背負っている人ほど肩  
に力が入っているもの。すつ  
きり下ろせば、いきいきした  
本来の自分の姿が蘇ってくる  
でしょう。

私は、京都を中心に行っています。<br

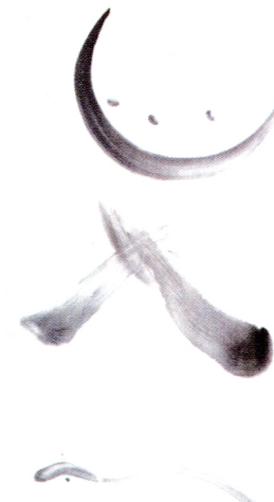
# 体がゆるむ

がんばっていた“何か”を下ろすことで  
心身ともに軽くなっています。



## 胸を開く

胸が開くようになる動き。とてもゆっくりと、なでていくのがコツです。うつとりするほどの気持よさを味わってください。



## 胸をなでおろす

「胸をなでおろす」という名前のとおり、なでることで心がホッと和らぎます。あーよかった、という気持ちで。

# 心 が ゆ る む

胸をなでてゆるめれば  
深い呼吸ができるようになります。



## がっかりと 希望がいっぱい

(二つの動作を繰り返す)

「がっかり（左）」と「希望がいっぱい（右）」、この姿勢をゆっくりと繰り返すと肩がほぐれて、感情のブレーキがゆるみ、心の回復力が自然と養われます。



ため息をつくように、がっかりと首をうなだれます。そして、ゆっくり腰を伸ばし、一番星を眺めるような希望いっぱいの姿勢に。ゆっくりと交互に3回程度。



## ゆっくり息を吐く

ゆっくり深く息を吐くだけで、呼吸が深くなり、心がやさしくほぐれます。



フーッと楽にゆっくり息を吐きます。吸う息は自然にまかせて。一息ごとの気持よさを感じて味わいます。



## 腕のストン

ストンと落とした腕が重みで揺れる感覚を味わいます。力がすっかり抜け、「何かを手放した」感覚が生まれます。何度も心ゆくまでどうぞ。

## ふりこ

重さに任せて腕を自然に振ると、心のざわつきが鎮まっていきます。体が微妙に動き出し、姿勢も調整されます。



体を左右にゆっくり倒しながら、腰の裏側をなでます。ゆっくりと、いたわるように。

## ゆっくり腰をなでる

腰をなでることで、腰が楽になるのと同時に、左右の偏りも調整されて気分が楽になります。にこっと微笑むように。

頭や耳をなでると頭のこわばりがゆるみ、  
スッキリします。

# 頭 が ゆ る む

指のあいだに耳をはさんで、しっかりとこります。ゆっくりと、心ゆくまで繰り返してください。



とてもゆっくりと、前から後ろへ頭をなです。深呼吸をするようにゆっくりと。

## しっかり耳をこする

ゆっくり耳をこすると体が内側から温まり、ぽかぽかと元気に。腰が自然に伸びて、耳も聞こえやすくなります。

## よしよしと頭をなでる

よしよしと自分をいたわりながら頭をなでると、頭の中のいらないものがだんだん流れ落ち、スッキリします。

## 天野さんの気功をもっと知りたくなったら…

天野さんの気功は、本やDVDでも学べます。  
初心者でもできますし、体も心も自然にフワーッとゆるんでいきます。



『からだの自然が目を覚ます  
氣功入門』

春秋社 1620円

いちばんやさしい気功の基本。読みながら、ふんわり体がゆるみます。

『うごいてやすむ 幸福になる氣功』

春秋社 1620円

体がよろこぶ健康の秘訣が満載。毎日の生活が豊かになります。

『治る力 病の波を乗りこなす』

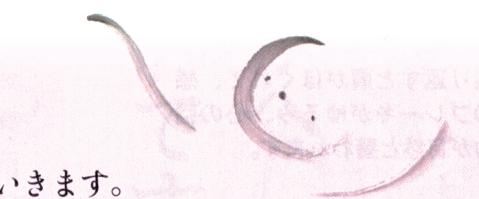
春秋社 1836円

どんな病気のときも、自分でできることがあります。養生の本質を伝授。



DVD 「心がおちつくやさしい気功」  
「肩の荷がおりる気功」

10のやさしい動作を紹介。美しい京都の自然を見ながら、気持ちよく動けます。  
各2000円。問／NPO法人気功協会 TEL075-708-8090、FAX075-708-8091



あまの・やすし

NPO法人気功協会運営責任者、京都造形芸術大学非常勤講師。1965（昭和40）年、東京生まれ。宮崎育ち。京都市北白川在住。京都大学農学部在学中より、心と体、生命科学に興味をもち、東西の医療や健康法、心身技術を研究。2000年、NPO法人気功協会を設立。