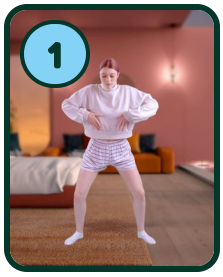
朝の気功

立ってできる14の動き、イラストつき。約10分。

Wakeout

足を腰幅より少し広げ、ひざをゆるめて立ちます。ゆっくり動いて、呼吸はおだやかに。前屈は無理のないところまでにして、ゆっくり起き上がります。めまいを感じたらやめましょう。



強い腹式呼吸

お腹に手を当てる。ひざを曲げながら手を下へ押し、戻る。

ゆっくり6呼吸



穏やかな飛行

腕を翼のように横へ上げる。ひざを曲げながら下ろす。

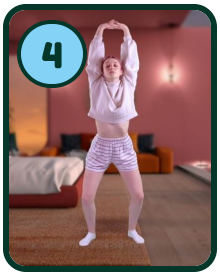
ゆっくり6回



手の波

ひざを曲げて手のひらを下へ押す。伸び上がって頭上へ。

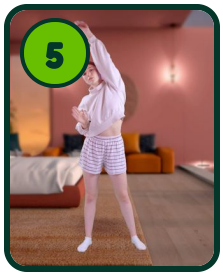
ゆっくり6回



天の手

両手を体の中心から頭上へ。腕を開き、円を描いて下ろす。

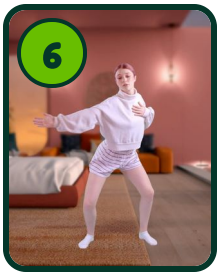
ゆっくり6回



頭上シールド

片腕を頭上へ伸ばし、体を横へ傾ける。戻って反対の腕で。

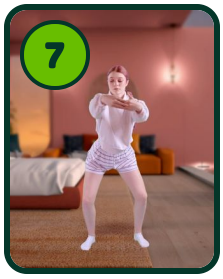
左右4回ずつ



内側へ集める

片手を胸に。もう片方の腕を横へ伸ばし、胸へ引き寄せる。

左右4回ずつ



心こもった円

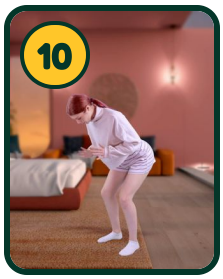
両手を胸に。両腕を片側へ伸ばし、胸に戻す。

左右4回ずつ



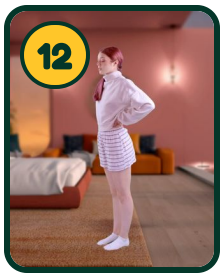
エネルギーボール
ひざを曲げ、体の横でボールを抱えるまね。立って腕を大きく開く。

ゆっくり6回



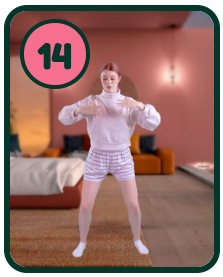
接地吸入
ひざを曲げて前かがみに。両手をひざから胸へすくい上げる。

ゆっくり5回



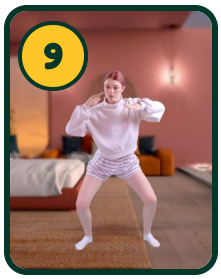
手を落とす前屈
手を腰の後ろに。前へ倒れて腕をたらし、ゆっくり起き上がる。

ゆっくり4回



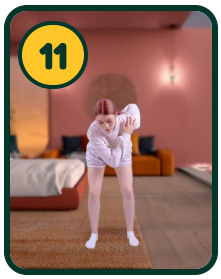
自己治癒
お腹に手を当てる。腕を回して頭上へ上げ、また下ろす。

ゆっくり5呼吸



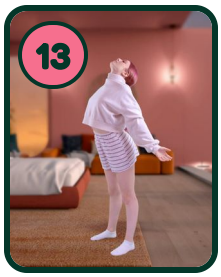
自己疑念を払い除ける
足を広げてひざを曲げる。手のひらを片方ずつゆっくり前へ押す。

ゆっくり10回



地面へのサイクロン
前かがみになる。腕を大きく開き、片方の肩に集める。

左右4回ずつ



広がりのある呼吸
胸を開いて上を見る。次に前へ倒れて腕をたらす。

ゆっくり4呼吸

すべての動きを動画で見る：

wakeout.app/ja/exercises/morning-qi-gong-routine

10分の朝の気功メニュー

14の動きを順番に、ゆっくりと。休むのも自由です。

時間がないときは5分バージョン：

1. 強い腹式呼吸
2. 穏やかな飛行
3. 手の波
4. 天の手
5. 頭上シールド
7. 心こもった円
9. 自己疑念を払い除ける
14. 自己治癒