

# カラダの使い方に注目した 站椿功（たんとうこう）講座

作成日 2023年3月27日

作成者 かわかみひろひこ

気功 指導員

ATI認定アレクサンダーテクニーク教師

SETI認定SEP（トラウマセラピスト）

たんとうこう  
站椿功とは

- 右の写真のように中腰姿勢で、立ち続ける鍛錬法の名称。
- 姿勢（胴体の格好）、腕の格好（両腕の前腕を互いに平行にしたり、腕で円を作ったり様々）、足の開き方（両足の幅やつま先の向き）は門派や目的によって異なる。



# 站椿功の効果（よく言われる効果）

- スタミナがつく
- 若々しくなる（細胞が若返る）
- 転びにくくなる

老齢になると、転んで骨を折ったことがきっかけになり、寝たきりになるケースが多い。

- 抗重力筋（立ったまま、座ったまま、あるいは活動中に地球の重力に対抗して、骨格で身体を支えるように調整する筋肉の総称）の筋力をバランスよく増進する
- ロコモティブシンドロームの予防

# 站樁功の効果（筋肉から出るホルモン）

筋肉からはマイオカインと総称されるホルモンが分泌される。  
マイオカインには次のような働きを持つものがある。

- 自律神経系の交感神経の働きすぎを抑える
- 記憶力を高める
- うつ症状の改善
- ガン細胞をやっつける。
- 脂肪を分解する（やせるかも!）
- 免疫の暴走を抑える
- 筋肉のつき過ぎを抑制する（筋肉を作り直すのに必要）

# からだの使い方に注目した站椿功

- 通常の站椿功のレッスンでは、例えば、膝を壊さないために、曲げた両膝がつま先より前に出さないという程度しか注意されない。
- しかし、実際にはその通りにできたとしても、足腰に負担がかかる人が多い。
- また両腕を楽に持ち上げることができない人が多い。
- 気功の指導は、「習うより慣れろ」の世界だが、カラダの使い方のメソッドのアレクサンダーテクニークやボディマッピングの原理を使って、最短最速で、站椿功で楽に立てるように指導する。
- またアレクサンダーテクニークを用いたストレッチも指導する。

# 講座のプログラム

- 毎月、異なるやり方で経絡を刺激する新しい功法を1つ紹介し、1年で12個の功法を学びます。毎日15分程度または30分程度、動画を見ながらでよいので実践しましょう(2つのメニューをご用意しました)。
- 毎月、私たち自身の不調を解消する手当法を指導します。例えば、花粉症を改善する方法、頭痛を改善する方法、腰痛を改善する方法etc.ただし、1か月目から3か月目までは練功をスムーズにするための講座を行います。
- 特に他の指示がなければ、一定の期間(例えば30日間)は1つの功法のみをほぼ毎日行います。
- 1日1回行うのであれば、他に指示がなければ、最低30日30回実践してください。1日2回行う場合にも、他に指示がなければ、最低30日実践してください。



# 講師 かわかみひろひこ

---

1969年-。18歳から気功の修行を開始。

アレクサンダーテクニックを2003年から教え始める。

特技:専門性の高い技術の向上のためのレッスン。

『実力が120%発揮できるピアノがうまくなる からだ作りワークブック』

『実力が120%発揮できる緊張しない からだ作りワークブック』

ソマティック・エクスペリエンスのプラクティショナー(トラウマ・セラピスト)

<https://hibikuoto.jp/>