

## 亀蛇気功（きじゃきこう）の覚え書き

平成 28(2016)年 5 月 5 日（木）作成

「亀蛇気功」という名の功法を教えてもらった。中国で一番古い気功だという。

ところが、記憶をたどるのだが、どこで誰に教えてもらったか思い出せない。群馬県の深山先生からか、TAO 気功協会の大森先生か、高藤聡一郎先生の本か、生涯大学の気功講座か。

過去の学びではあるが割にはっきりと体は覚えていて、十字を切って四股立ちになって構え、2の動作、3の動作、4の動作、そして円を描く動きを再現することができた。頭は忘れても体は覚えていたということか。しかし、十字を切る動作はどうも自分が付け足した動きのような気がする。

今練習しているのが日本気功倶楽部（並木克敏代表）の一指禅であるが、一指禅の自己保健法に「肩凝り解消法」というのがある。この中に私が習った亀蛇気功と似た動作があった。過去に習った亀蛇気功の動きよりも多少簡素化された動作ではあるが、円を描く動きは同じだった。

気になったので連休中の時間のあるときにといい、ネットで「亀蛇気功」を調べてみた。

亀蛇気功は天津の周稔豊先生の伝えてきた気功です。

その中でも「神亀服気」は最古の呼吸法といってもよいものです。同じ姿が、1984年に青海省で発見されたツボに描いてあります。その下流の、岷江沿いの民族は亀とスッポンを王朝の名前として、紀元前の長い時期を過ごしたのです。

ツボには両足をひろげて低い姿勢から上体を挙げてきて、頸をそらせてあごを突き出した姿が描かれています。それが「神亀服気」です。それはすごく昔から「亀息」ともよばれて、いろいろな文献にも登場しました。葛洪の『抱朴子』には戦乱の中で穴に落ちた子供が亀を見つけて、その呼吸を真似ていると飢えも渴きも知らなかったという話が載っていて、その呼吸が「亀息」つまり「神亀服気」なのです。

ほかの気功があとから加わって、亀蛇気功ができました。

蛇の背骨運動と亀の呼吸法が結びついたものが亀蛇気功です。

（「津村喬の気功的生活」 <http://kikoubunka.jugem.jp/?eid=40> より）

これを読むと私の習った動きとは違っていることが分かった。

そして、もう1つのサイト。

### 周稔豊気功、亀蛇気功について

#### 脊柱を動かす亀蛇気功

最初は仙骨、腎臓をよく刺激する姿勢になっています。そして亀の動き、龍や蛇の動きを真似る姿勢をしながら脊髄から首、頭部へと連動して行きます。指令本部である大脳は強くなく緩やかにし、髄液が脊柱をスムーズに流れ、再び内分泌の腹脳へと動きは連動して腰、腎臓、副腎、生殖器へと身体の動きは下がってきます。

亀蛇気功は身体中を振ったり、廻したり、ねじったりと色々な身体の部位を軸にし

て順序良く下から上へ…上から下肢部へと関節、筋肉をいろいろな方法を使って廻します。初心の方は意識集中が難しい『亀蛇気功』と思いがちです。処が処がさに在らず…とても心地の良い集中に入ってしまうのです。その『コツ』は尾骨から頭頂までの脊柱の力を抜いた状態で、極力真直ぐにして亀になりきって動く、蛇になりきって柔らかく演じることです。

(町田健康気功会 BLOG<http://machidakenkohkikoh.blog53.fc2.com/blog-entry-702.html>)

読んだ限りではどういう動作なのかは分かりにくいですが、私が習った亀蛇気功に当てはまる動きのような気がする。

また YouTube で「亀蛇気功」の動画がないか検索してみたが、これだという動画に行き着くことはできなかった。

つまり、私が習ったのが本物の動きなのかどうかは分からないままだということだ。とりあえずは息子に写真を撮ってもらったので、動きを記しておく。

1. 気をつけをする。両手のひらを重ねて構える。(写真左)
2. 両手で十字を切って、四股立ちになる。(写真右)



3. 左手は左腋に空手構え。右手を前から左へ回す。(写真左)
4. 右手を右方向へ移動する。(写真右)



5. 右手で円を描くように上へ回す。



6. 上を通り過ぎて右へ。手の平は上向き



7. 頭上で円を描く。



8. 円を描きながら前へ。



9. 回しながら腋の下へ。



10. 回しながら腋を通り過ぎる。



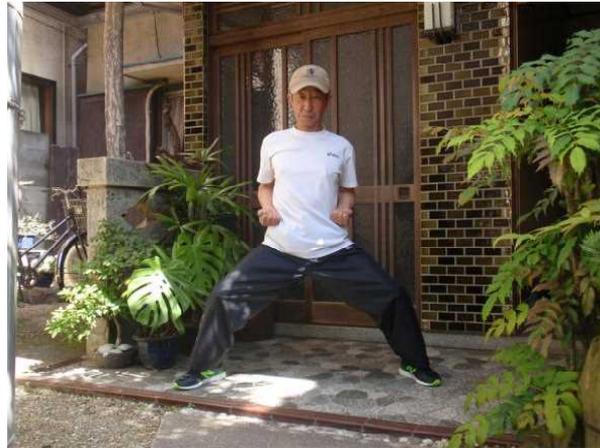
1 1. 回しながら上へ。



1 2. 前を通り過ぎて左へ。



1 3. 正拳にして腋に収める。



以上が右手の動きである。

続いて、左手で右手と同じ動きをする。

これが1セットである。何セットするのがよいのかは、回数は習わなかった。習ったけれども忘れたのかもしれない。

日本気功倶楽部の肩凝り解消法では、右の動きが9回。左の動きが9回の計18回になっているので、これを参考にすると、9セットがよいのかもしれない。

なお、終わりの動作はこうだ。

1. 空手構え四股立ちから、両手を横から上へ回して頭上で手のひらを重ねる。同時に四股立ちを気をつけの立ち方に変える。
2. 重ねた手を下ろして一番最初のポーズに戻る。