

平成26年8月19日（火）

午後6時15分に南小岩コミュニティー会館に到着。

自動ドアを入ったすぐ右に案内板があり、リアル教室は第一会議室で6時30分からあることが分かった。お休みでなくてよかった。

もう1つドアを入ると待合室になっており、椅子が数カ所に置かれている。事務室の女性が「こんばんは」と私に声をかけてくれ、何やら安心する。

待合室の椅子には1人の男性が座っており、私もそのとなりの椅子に腰かけ、前の掲示板の張り紙を読みながら時間の過ぎるのを待った。

ほどなく、数人の女性が入館。「今日初めていらした〇〇さん」というような話し声が聞こえる。自分と同じで、初めて参加する人がいるのかもしれない。

事務室の女性が第一会議室の鍵を開けると、女性や椅子に座っていた男性が会議室に入ってしまった。これで気功の人たちに違いないことが分かった。並木先生のお顔はホームページで見えていたが、その並木先生はまだのようだ。

1人の女性に声をかけた。

「気功の教室はこちらですか。私は兵庫から来ました藤澤と申します。」

「兵庫から。まあ遠いところを。どうぞ、どうぞ。こちらに座ってください。」と会議室内の一番前のテーブルに案内して下さった。

会議室内の人数は自分を入れて8名。男性4名、女性4名である。

女性のみなさんは、机の上にノートと筆記用具が置いてある。ところが、自分はペンはあるが紙がない。迂闊だった。

ホームページの写真で見たことのある、並木先生が入って来られた。

「兵庫の藤澤です。」と自己紹介をした。

並木先生と女性たちが軽口をたたいている。とても仲がいいようだ。

「遠くから来ていらっしゃる方もありますので、さっそくやりましょうか。」というリーダーの女性の声で、会議室の後ろの空きスペースへ全員が移動。前4人、後ろ4人の2列に整列。

正面の並木先生の起勢に合わせて、私も起勢を始めた。そして立禅。

「時間です。」とリーダーの女性が声をかける。きちんと時間を計っておられるのだ。

並木先生はというと、ドアを出たり、荷物を探したりと、あわただしい動きをされている。体がとても軽く動いておられるのは、長年の練功のたまものか。

並んでいる前の皆さんの動きに合わせて自分も腕を動かす。

「双手抱球功」だ。手のひらと手のひらの間に気を感じた。続いて「双臂攬月功」。

並木先生は会員ごとに個別に指導をされている。私は梯形の指のかっこうを矯正していただいた。

おもしろいのは会員のみなさんだ。練功中に、どんどん並木先生に質問したり、軽口をたたいたり、会員同士がおしゃべりしたりするのだ。私はとなりの女性に、昨日はディズ

ニーシーへ家内と娘の3人で行ってきたことを話すと、並木先生は「オレはディズニーランド行ったことないよ」と笑い飛ばしておられた。実に和気藹々とした雰囲気なのである。

練功が終わって元の机の位置に座る。講義があるのだろうか。

まず、B4大のプリント3枚が配布された。これらには、手や足のツボの位置や効果が書かれている。発功するときに、気は労宮穴からだけでなく、関節からも出るといったお話があった。

そして「どこか調子の悪いところはないですか。」と並木先生が尋ねられた。今日初めて参加の1人の女性と私のリクエストで腰痛と首痛がテーマになった。

白板を使って、並木先生の講義があった。要旨は以下。

1. 腰痛は命門穴、環跳穴、風市穴に気を送る。
2. また、阿是穴（あぜけつ）といって患部を狙い撃ちする方法もある。
3. 一回の治療に15分から20分かける。
4. 首痛は手のひらで発功する。または剣指のかたちで発功する。

このような講義の後、再度空きスペースへ移動して実技となった。

私は、きれいに日に焼けた海の男の雰囲気を持つ男性とペアになり、男性から腰痛の施術を受けた。

驚いたのは、自分の体の中を通る気を感じたことだ。まず、腰のあたりが温かくなった。そう思っていると、右脚を上から下へと通っていく気を感じ、次いで右腕の肩から指先に向かって降りていく気を感じた。自分の体の中を通り抜けていくものに集中しているうちに、体全体が温かくなり、頭もスッキリしてきた。昨日今日とディズニーシーや明治神宮を歩き回った疲れや、慣れないホテルのベッドによる睡眠不足が取れていくようだ。こんな体験ができてだけでもリアル教室に参加した値打ちがあると思った。

次に交代して、私が腰痛の治療法をやってみた。その最中に並木先生から指導があった。

1. 梯形のときに、手首は曲げないこと。
2. 手のひらと相手の体との間に空気のボールを感じているときは、気が相手の内に入っていない証拠になること。
3. そういうときは、指をランダムに振動するように動かすといいこと。

なるほど、こういうポイントは通信教育では学べない、リアル教室のいいところだ。海の男性は、人間の気よりも植物や樹木の気のほうがよく感じるとのことだった。人によって感じ方が異なるのだろう。

次に海の男性に、外気導引法をやってもらった。そうすると、自分の体が前に引っ張られそうになったり、後ろへ倒れそうになったりするではないか。これは男性の手の動きが見えているからそれに体が同調しようとしているのではないかと思い、目をつぶってみたが、やはり体が揺れそうになる。

これも不思議な体験だった。

並木先生はそれぞれのペアのところで、個別の指導をされている。

さてペアになっての実技の後は、全員で輪になって歩きながら行う「郭林新気功」とい

うのをやった。なんでもこれは癌に効果のある気功ということだった。

会員のみなさんが歩きながらの郭林新気功をやってらっしゃるときに、私は並木先生から部屋のすみで個別の指導を受け、自発動功の指の動かし方を学んだ。並木先生の指の動かし方はかなり早く、とても同じようなスピードでは動かせなかった。指の見本をしてくださっている並木先生は、自然な感じで勝手に体が前に動いていくのも見せてくださった。私はというと、指の動かす順番に気をとられていたせいも、自発的に体が動くことはなかった。

午後8時25分。机を並べて会場を復帰させ、会費の1200円を支払って解散となる。あっという間の2時間だった。会員のみなさんや並木先生に挨拶をしてコミュニティー会館を後にする。

暑さを理由に毎日の練功を怠け気味で過ごしてきたが、とてもいい経験になった。また兵庫に帰ったら練功に励もう。そして、来年の夏にまた参加させていただこうと思う。

並木先生、教室のみなさん、ありがとうございました。