

と言う。

外気功や硬気功をやる場合でも最初は内気功から鍛えていく。そして、十分に体の中に気が充満したのち外気功や硬気功に進んでゆく。

内気功で代表的なものは下記のようなものである。

さんえんしきたんとう

三円式站椿：手と足で三つの球を抱くイメージを作り、じっと立ったまま深呼吸を静かに繰り返す。潜在能力を開発するにも適している。

八段錦：数ある気功のうちから八種の優れたものを寄せ集めたという意味である。編さんした人によって多くの八段錦が存在する。

ようきこう

六字養気功：呵（コホ）、呼（フー）、吹（チュイ）、嘻（シー）、嘘（シュイ）、晒（スー）の六字の発音口型がそれぞれ心、脾、腎、三焦、肝、肺の経絡に関連しているので発音と意識、動作を加えて練功することにより内蔵機能を強化、あるいは回復することができる。とされている。

潮騒の音を聞きながら

桜の開花宣言（東京）が気象庁から発表されたのは、3月21日のこと。「今年は桜の満開が早い！」と言う大方の予想を裏切るように、一転して花冷えで迎えた3月26日（土）、守谷海岸を会場に野外練習が開催された。



冷たい北東の風が吹き、悪天候の心配もあったが、練習の進行と共に天候が回復、青空も見えだした。



体育館の床と異なり軟弱な砂に足元を取られながら悪戦苦闘の練習。しかし、風光明媚な春の海の開放感は格別だ。



休憩時には、流れ着いた若布を探し、裾をまくり膝まで春の海につかり、若布をゲットした強者まで出現した。自然を満喫した練習だった。

