

気功を通して考える

心と身体健康法

最低でも1日3個以上を行うべき

- 1、 骨盤調整法
- 2、 1000歩以上歩くこと。 同時に「毎日、毎日すべての面でだんだん良くなっていく。」を唱えること。
- 3、 30歩の逆歩きを行う。
- 4、 中心力養成
- 5、 気伯健康法を1回
- 6、 玄米1日1回食すこと。
- 7、 百人一首を音読すること。
- 8、 腹づくりを行うこと。 両足4箇所をもみ押す。

何事にも動じない神経を育成

- 9、 5ポジション身体手当て健康法
- 10、 3ポジション美容調体
- 11、 小周天呼吸 3回気を流すこと。
- 12、 腹を摩擦する。