

一指禅功一般教室プログラム

年度	NO	功法名	功法概要
1	1	調息・三環聚氣法 馬歩站桩	・氣功の三調(調心、調息、調身)を身に付ける ・一指禅功の基本桩法
	2	双手抱球法	・脾・胃・肝・腎の生理機能調整
	3	双臂攬月法	・呼吸器系・神経系の生理機能調整
	4	正面滾球法	・帯脈の疎通を図り、十二正経の経氣運行を強化する
	5	抗老益寿法	・身体の新陳代謝を促し、免疫力を増強させ、正気を ささえ老衰を遅延させる
	6	納氣帰元法	・外氣内収により氣の量を増やし、氣の質を高める ・正気を満たし免疫増進を図る
	7	病氣排除法	・手指扳動法、甩手頓足法、蹬足法
	8	羅漢十字手	・督脈と任脈の疎通を促す功法である
	9	陰陽功 (第三尊羅漢)	・陰陽の氣のバランス調整効果 ・臓腑の生理機能の調整・強化
	10	養生指法	・先天の氣と後天の氣を育て安定させ、五臓六腑を安定させる ・一定の功力を有したものが行う自己調整法 ・養心安神効果がある
	11	仏光功	・衛氣が強くなり邪氣の侵入を防ぐ ・頭痛、頭重を治し陰陽のバランスを整える ・個人の持つ潜在能力を強化開発する
2	12	養氣和血指法	自己の氣と血の質を高める。 自己の血を補い氣の調節を行う。 氣血の循環を促進する。
	13	羅漢取元(一字成碑)	1)手三陰経・手三陽経の氣の通りを促進し、経氣を激発する効果がある。 2)内氣を強化し、内氣外発の為の経絡の通りをよくし、スムーズな内氣外発を行う。
	14	納氣帰元法II	Iは外氣の内収が目的であるが、IIは外氣内収と同時に氣血の運行を促進し、強化することができる。
	15	氷片指法I	・清熱、解熱、制邪・排邪作用 ・内氣の増強・功力の増進 ・排毒作用
	16	三向滾球法	・帯脈の疎通を図る ・十二正経の生氣運行を調整する ・肝臓、腎臓、胃腸の生理機能強化
	17	中下上昇法	・三焦経の機能を高め、氣の昇降・出入の働きを活発にする ・陰陽の均衡を保ち、氣を軽くし、清めて上昇させる ・内氣の強化、潜在能力の開発
	18	三関進氣法	・体質改善、外氣内収 ・氣が通りにくい尾閥、脊背、玉沈の三関を開く法
	19	羅漢通経功	・羅漢取元入+羅漢十字手+手指扳動法の組合せ功法 ・功法を組み合わせることで効果を増大させる ・経絡の通りを良くする
	20	通経放大功(紫霞功) 第14尊羅漢功	・自分の指先から色の付いた氣を見ることが出来る功法 ・十二正経の経氣を激発し、氣血の全身運行を増強する。
	21	壯元功	・元氣を強くし、力強さを身に付ける ・セット数により強心、保健や効力アップが図れる
3	22	指禅四季指法(春)	・四季の変化に対応できる能力を高める ・3月、4月、5月の間に季節の氣を取り入れる
	23	益智健腦指法	・悟性の開発。 ・知能を開発し、脳の老化を予防し改善する効果がある。
	24	養氣固腎指法	・氣を養い、先天の氣を高める ・素質、体質を高め慢性病を治し、抗老化作用がある
	25	指禅四季指法(夏)	・四季の変化に対応できる能力を高める ・6月、7月、8月の間に季節の氣を取り入れる
	26	帰納得氣功	・氣の吸収、濃縮、拡大を行う
	27	指禅四季指法(秋)	・四季の変化に対応できる能力を高める ・9月、10月、11月の間に季節の氣を取り入れる
	28	開命門法	・手指扳動法を通して自分で自分の命門を開く ・自分の体質改善、功力増進、老化防止、長寿効果
	29	羅漢通経功	・十二正経の生氣運行を調整する。 ・羅漢取元功(手の三陰・三陽を通す)+羅漢十字手(督脈と任脈を通す) ・手指扳動法(内氣の強化、氣血の運行、臓腑の生理機能調整)
	30	指禅四季指法(冬)	・四季の変化に対応できる能力を高める ・12月、1月、2月の間に季節の氣を取り入れる
	31	天地陰陽功 (一字天地陰陽功)	・功力の増進・体質強化 ・自分の体内の陰陽を整える