

人生を豊かにする気のお話

志庵鍼灸院 山口誓己



1

気の性質

気一元の法則

①この世界に存在するすべてのモノが気でできている。



(形あるモノも、形なきモノも)

2

気の性質

②気は交流し同調する性質がある

↓
(影響し合う)

↓
(同じ流れになっていく)

3

気の性質

③気は同じ性質のものと引き合う

*自身の気をととのえておけば、
自然と嫌な人、嫌な出来事は減ってくる

4

気の性質

- ・形あるもの、形なきもの、この世界のすべてが気でできているのであれば、空間・人（体、気分、感情）・出来事には、一定の親和性があり、目に見えないレベルで影響しあっていることがわかる。
 - ・それらが交流同調し、同じ性質のものと引き合うのだから、空間をととのえれば、人がととのい、出来事がととのう。人をととのえれば、出来事がととのう。そういう法則の中に私たちは存在している。
- * これらを生じる気のめぐりのことを、気の運び、つまり**運氣**という。

5

気の性質

【いい気の見分け方】

- ・自身の感情に注意し、**いい気分**がするか、**悪い気分**がするかによって見極める
- * 気は見ることはできないが、感じることはできる

6

運氣の上げ方

①家の陰陽を整える

陽とは発散、天、明、動、玄関

- ・広く、明るいほうが良い
- ・鏡を置く
- ・水晶を置く
- ・盛り塩をする

7

運氣の上げ方

①家の陰陽を整える

陰とは収斂、地、暗、静、寢室

- ・狭く、暗く、静かな方がよい
- ・鏡を置かない
- ・真っ暗にして寝る
- ・パジャマは毎日変える

8

運気の上げ方

②モノは少なくする

- ・虚を起点として、気の流れは生じる
虚とは、うつろでたりない状態（巡りが生じる）
実とは満ちて充満した状態（停滞を生じる）
- ・余分なものをできるだけなくしていく（断捨離）
- ・必ず空きスペースを確保しておくこと

* この何もないスペースが、空間の気の流れを生じる起点となるとともに、新しいモノ・出来事・運気を呼び込み、自身の心身を正常に保つ原動力となる。

9

運気の上げ方

③余裕・ゆとり・間

- ・空間の虚と同じように、時間にも空きスペースを作る
- ・何かを変えたいとき、変化したいときほど、
隙間・ゆとり・余裕を意識し、何もない時間を作る

10

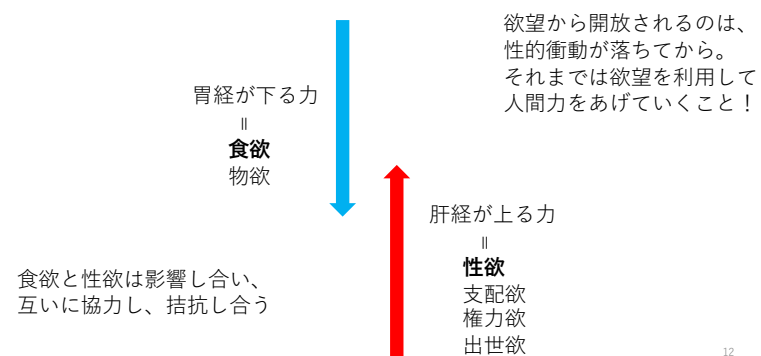
運気の上げ方

④好きなモノにこだわる

- ・頻繁に目にするもの、頻繁に使うモノ、身に着けるモノは好きにこだわる
- ・お気に入りのモノは、普段使いにする
- ・好きなものは罪悪感なく、わくわくして買うこと
- ・中古品はさける（運気を引き継ぐことになる）
- ・セール品はさける（エネルギーが極端に低い）
- ・値切らない（勝復の法則）
- ・モノは好きなお店で、好きな人から買う

11

欲望を受け入れる



12

12

運気の上げ方

⑤アクセサリー

- ・輝くものはいい気を集め、悪い気を散らす
 - ・ダイヤ、ゴールド
 - 陽：ピンク・イエローゴールド
 - 陰：ホワイトゴールド
 - ・左手：お守り、すでに運気のいい人
 - 薬指（三焦経）、小指（小腸経）
 - ・右手：願掛け
 - 人差し指（大腸経）、中指（心包経）
- *親指にはつけない！

13

運気の上げ方

⑥心地の良い空間に身をおく

- ・自身の感覚を頼りに
そこにいると気分がいい、心地よい、やすらぐ、
そういう場所に定期的に身を置く
- ・お気に入りの場所をいくつか見つけておく

14

運気の上げ方

⑦好きな人、ついてる人、 うまくいってる人に会いに行く

- ・ついてる、うまくいってる人というのは、
気の質もめぐりの状態も高次元
- ・憧れる人や、好きな人というのは、
その人の気の巡り方や発する気の質が好きだということ

15

過去は変えられる（時間軸）

【全ての物は相反する2つの物が併存することで存在する】

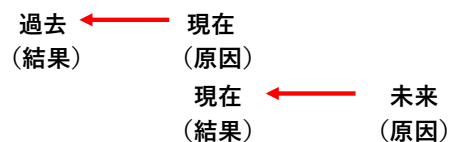
未来⇨過去
（陰の時間軸）



過去⇨未来
（陽の時間軸）

16

陰の時間軸における因果関係



過去と現在の時間の因果関係において、
過去の結果を決める原因は、現在にあり、
同様に現在の結果を決める原因は未来に委ねられている

17

循環の法則

「一陰一陽之謂道」

だから、委ねる！

18

運気の上げ方

⑧炎（水火陰陽を高める）

- ・薄暗い中でキャンドル、ろうそく、焚き火
- ・夜景、星空
- ・お風呂でキャンドル

19

運気の上げ方

⑨瞑想

- ・瞑想とはノーマインド（無思考状態）のこと
- ・一番良い瞑想は感動すること

自然の中に身を置き、自然を意識して、自然に心奪われる
星空、月、朝日、夕焼け、夜景、花、
好きなモノ、ベット、焚き火、キャンドル

- *瞑想は行うものではなく、起こるもの
- *感動と瞑想は同じである

- ・瞑想で大事なものは、時間（長さ）ではなく、深さ

20

運気の上げ方

⑩菌を取り入れる

- ・人は菌と共存する生命体
- ・菌そのものが気血めぐりを生じさせる
- ・菌を上手に取り込めば気血めぐりがよくなり、結果運気が上がる
- ・免疫力とは胃腸の力のこと。
胃腸の力は自身の臓腑の力＋腸内細菌の力で生じている
- ・除菌、殺菌、抗菌、薬用のモノは使わないこと！！
- ・食物繊維、発酵食品、ペットがよい
- ・落ちたものは拾って食べる（笑）
- ・うがい手洗いはしなくてよい

21

運気の上げ方

⑪トイレ掃除

- ・トイレには沢山の菌がいる＝運気が上がる
- ・素手で直接掃除すると、すごくよい。

22

運気の上げ方

⑫清潔にする

- ・こまめに掃除、整理整頓する
 - ・水ぶきをする
 - ・ホコリとは視覚化できる邪気
- * 邪気とは東洋医学用語で気の停滞した状態を意味する

23