

# ムスビの会ニュース

## 宇宙生理学入門⑰ 気のパワー

### 日本人の生活に根付く「気」

最近、うつ病や引きこもりといった症状が増えています。昔の人は「うつした症状を『気の病い』と言いました。現代科学では「気」の存在を認めていませんが、東洋医学ではその存在が知られていました。気功や合気道といった気を活用した健康法や武道は皆さんよくご存知でしょう。インドの伝承医学アーユルヴェーダでは気のことを「プラーナ」と呼んでいますし、日本では、気に関するさまざまな言葉が日常的に使われています。

たとえば、身体の状態を表す言葉としては、病気、元氣、活氣、生氣、やる氣、その氣、精神的な状態では氣合、氣分、氣風、平氣、本氣、怒氣、氣重、氣軽、意氣、氣鬱、勇氣、色氣、殺氣、性格では、陽氣、陰氣、氣質、氣性、氣勢、氣鋭、氣楽、のん氣、短氣、氣前、氣骨、堅氣、狂氣、人氣、一本氣、強氣、悪氣、若氣、生意氣、心意氣、小氣味、大氣や大地の状態を表す言葉としては、暖氣、寒氣、氣象、蒸氣、氣圧、通氣、磁氣、湿氣、氣流、氣脈、水脈、邪氣、運氣、氣運などがあります。

### 「キ」はエネルギー

日本語には一音一音に意味があり、それを言葉といいますが、「キ」には「エネルギー」とか「発生させる」という意味があります。エネルギーが発生している状態、

発行	ムスビの会
出版部	8月の月齡
新月	8/8
上弦	8/16
満月	8/22
下弦	8/30

ないしは発生しているものに対して、昔の人は「キ」という言葉を用いてきました。その代表が樹木の「木」です。疲れた時に木に触れたり、木のそばにいとるとエネルギーが充電されます。実際に、木からはフィトンチッドというマイナスイオンや酸素豊かな空気が供給されているので、気が減入りそうになったら、自然の木々の中で充電するとよいですね。

「キ」の流れが良くなると活き活きという「生(キ)」となり、さらにエネルギーが増幅すると人間は光輝いく「輝」を放ち、喜びが湧き上がると「喜」となり、さらには黄金に輝く「黄」に変わっていきます。呼吸法によっても氣の流れを良くすることができ、これを息(イキ)といいます。「イ」は目に見えないものが現象化した状態を表す言葉で、イキとは生命エネルギーの事です。呼吸によって、われわれは、目に見えないエネルギーを受け取っています。呼吸法によって気力ややる気や活気が増すのは、氣のパワーが増加するからです。

我々が身にまとうものを「着物」といいますが、「モ」は漂つ、「ノ」は伸びる状態を表す言葉なので、着物とは「氣が漂って伸びていく」とも言えます。和服の着物は人体に巻くもので、巻くことでスパイラル(螺旋)のエネルギーが発生します。「マ」は母性を、「ク」は引き寄せる状態を表す言葉なので、着物は母性的なパワーを引き寄せるものであり、女性の美しさの引き立て役としてもよいでしょう。着物の素材も絹や麻や木綿といった天然素材なので、マイナスイオンが皮膚を通して供給され、血流も気持ちも良くなります。



### 米は氣のエネルギーの塊

氣の旧字は「氣」と書くように、元来は米の字が入っていました。米には太陽から降り注ぐ光のパワーと大地の微生物やミネラル、水分のエネルギーが凝縮されています。

精神疾患の方に共通するのは米を食べない人が多いということです。パンや麺類、お菓子類を控え、米をしっかりと食べることで氣のエネルギーが取り込まれ、心が満たされます。私もごはんを食べないと何となく物足りなく感じる人が多いです。

稲穂の実が垂れる(求心力)ということは、陽性な米の性質を表していて、米を食べている民族は行動的、積極的、家族的、人懐っこい傾向が見られ、それに対して天に向かつて実がなる小麦は陰性な性質(遠心力)をもつため、麦食文化である欧米人には哲学的、思索的、閉鎖的(個人主義)な意識が強くなるようです。

### 米を食べ本来の日本人氣質を取り戻す

本来の日本人は樂天的(のん氣、温和陽氣)、氣軽氣前がいい、一本氣といった江戸っ子精神にあふれていました。義理人情に厚く、困った人がいたら見捨てておけない優しさや思いやりに満ちていました。

戦前までは不正を許さない勇氣と氣骨ある心意氣のある人が多かったように感じます。

米をしっかり食べ、しっかりと呼吸をし、和服を着て自然の中で英氣を養いながら暮らしていると、日本人が本来持っていた氣質に戻り、より生活しやすい社会に変わっていくでしょう。

氣性は氣象に通ずる、最近の氣象異変も、一人ひとりの氣の持ちようが氣鬱から氣樂に変化することと心地よい変化が起きるはずですよ。

## 夏の肌荒れ対策

汗は体温調節や皮膚を乾燥から守ったり、皮膚の細菌叢のバランスを保ってくれるなど、皮膚を健やかに保つために大切ですが、そのまま放っておくと、あせもや接触性皮膚炎など皮膚のトラブルにつながります。特に暑い夏は、汗を大量にかくので要注意！さらに、強い紫外線や冷房によって、お肌が乾燥しやすく、お肌のバリア機能も落ちやすくなります。昨年に引き続き、感染症予防対策として、マスクを着用する機会も多く、マスクによる蒸れや摩擦による肌荒れが深刻です。マスク以外にも、手洗いやアルコールなどによる手指の消毒の頻度も増え、手荒れの方も増えています。そこでおすすめなのが、オーガニックコスメです。植物由来の成分がお肌に潤いを与えてくれます。添加物・防腐剤不使用なので、安心してお使いいただけます。

### ローションタイプのつっぱらないクレンジング



#### 玄華 ソフトクレンジング

成分：水、ペンチレングリコール、グリセリン、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス、スイゼンジノリ多糖体、BG、オレイルアルコール、ラウリン酸ポリグリセリル-10

内容量：120ml 価格：2,640 円 (税込)

### 天然の保湿成分でお肌のすみずみまで潤す



#### 玄華 スキンローション

成分：水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸 Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

内容量：150ml 価格：3,080 円 (税込)

### きめ細かな泡で余分な皮脂や汚れを優しく洗い流す



#### 玄華 ピュアソープ

成分：コメヌカ油、水、水酸化 Na、コメエキス、ツバキ種子油、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス

内容量：80g 価格：1,760 円 (税込)

### 高配合の美容エキスと保湿成分でしっとりお肌



#### 玄華 エッセンス(美容液)

成分：水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸 Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

内容量：30ml 価格：4,400 円 (税込)

### 高い保湿力で荒れた手指をケア



#### 玄華 ハンドクリーム

成分：ヒマワリ種子油、ヒマワリ種子ロウ、アルガンオイル、椿種子油、玄米エキス、ラベンダー油、レモングラス葉油、ライム果皮油、パチョリ葉油

内容量：30g 価格：1,320 円 (税込)

### 椿油と玄米エキスの黄金ブレンドで艶やかな肌に

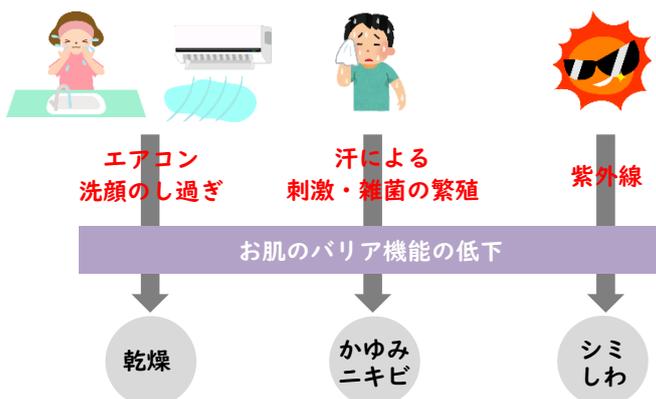


#### 玄華 スキンケアオイル

成分：ツバキ種子油、コメエキス、ヒュウガナツ果皮エキス、ユズ果皮油、トコフェロール

内容量：30ml 価格：5,500 円 (税込)

## 夏の肌トラブルの主な原因



- 対策！**
- ①保湿 (乾燥予防)
  - ②洗顔しすぎない (乾燥予防、皮膚への刺激の軽減)
  - ③こまめに汗をふきとる (乾燥・雑菌の繁殖予防)
  - ④紫外線対策 (活性酸素の発生を抑える)

### こだわりの国産原料 (一部)

肌に潤いを与え強く美しい肌へ導く

玄米エキス

紫外線のダメージをケア&整肌

宇治茶エキス

肌荒れを改善し、肌力を高める

ヨクイニンエキス

ヒアルロン酸の 10 倍の保水力 & 肌のバリア力 UP!

スイゼンジノリ多糖体

東洋のバラでお肌をしっとり、柔らかく

椿油

保湿・美肌成分

完全無農薬米ぬか

