



## “気”と共にあらんことを!

気(気“チー”と発音)は、中医学をきちんと理解されていない人にとっては、最も論議を呼び、誤解されやすい言葉の一つです。

哲学的観点からみると、宇宙の3つの柱である天(天“Tian”)、人(人“Ren”)、地(地“Di”)の間には三位一体の気の関係が存在します。この三位一体の関係が、総体的理論とのバランスが取れて初めて、地球上の生命は豊富かつ均衡がとれるのです。

天の気は最も重要で、太陽の光、月光、重力、星や惑星からのエネルギーなどの力で構成されています。

地の気は天の気によって調節されており、中国の理論によれば、地の気はエネルギーの線とパターンで構成され、地球の磁場と地熱が、地球上すべてのものが生きるための豊富な資源を供給しています。

人の気は、それぞれが自身の内部に気を持っており、常にそのバランスを保とうとしています。

これらのことから、気という言葉は、中医学以外にも中国の文化や言語のあらゆる部分に浸透しており、下記のようなエネルギーの活力や自然要素の機能を説明する時に使われます。

- \* 生气(怒り—エネルギーの爆発)
- \* 天气(天気—環境の性質)
- \* 勇气(勇気—戦うまたは防御する能力)
- \* 气质(気質—人の自然な行動傾向)
- \* 小气(けち—他者に与えることができない)
- \* 大气层(雰囲気)等

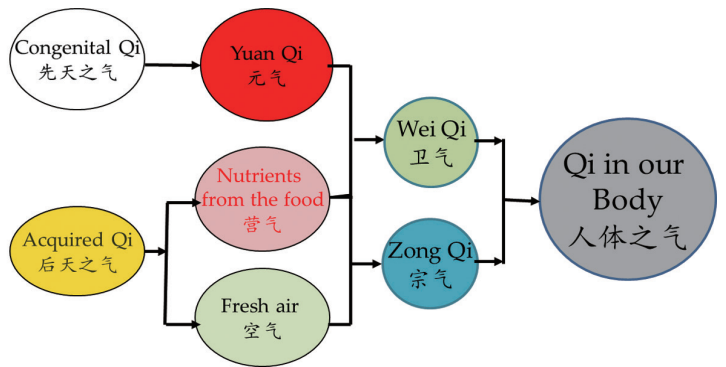
また、体内を循環し、体の動きに作用するエネルギー物質または“生命力”を説明するのに役立つだけでなく、気はさまざまな内臓系の機能と活力を説明するのにも使われます。

### 気の源と種類

中医学では、人体には主に2つの気の源があります。先天的な気(出生前又は生まれ持った気)は、人の生命が形成された直後から存在します。この種類の気(親から受け継いだもの)は新しい命が発達するための基盤です。出生後は、人体は外部から栄養を吸収して先天性の気を養います。後天的な気(出生後の気)は、私たちが一生のうちに吸い込んだ空気や食べたものによってつくられる気のことです。したがって、もし先天的に優れた気を持っていなくても、後天的な気によっていつでも健康な体を手に入れることが出来るのです。

診断と健康状態の判断を助けるために、中医学では気をさらに次の種類に分類しています。

- \* 元気(Yuan Qi元気)は正気(Zheng Qi 正気)とも呼ばれ、4種類の気の中でも最も大切な気で、人の生命活動において重要な牽引力となっています。誰かが重傷を負った時など、その悲惨な健康状態を中国語の慣用語“元气大伤”(Yuan Qi Da Shang)と言って表現します。
- \* 宗気(Zong Qi宗気)は、私たちが吸い込む新鮮な空気と食べた物が合わさってつくられるものです。宗気は気道を通して循環し、発声、発語能力、呼吸などに関与します。そのため、声を出すことが出来なくなった時など、中国語の慣用語“宗气不足”(Zong Qi Bu Zu)と言って表現します。
- \* 営気(Ying Qi営気)は、体内を血液と一緒に血管の中を流れている気です。営気は血液の生成と全身の栄養を司っているため、栄養不足の人は“营养不良”(Ying Yang Bu Liang)と表現されます。
- \* 衛気(Wei Qi衛気)は外因性の病原体から体を守るために体表周辺で防衛している気です。毛穴の開け閉めや、汗の量を調節し、比較的一定な体温に保つ働きをしています。汗をかきやすい人は、



体内の気の種類

衛気が弱く“卫气虚”(Wei Qi Xu)とみなされ、栄養不足の人の場合は、“营养不良”(Ying Yang Bu Liang)とされています。

気は、宇宙の自然な要素や私たちの周りを自由に流れる空気のように、生きている人間の内部で絶え間なく活動し循環しています。中医学者は、患者の気の乱れによる症状を注視して病気の性質を判断しています。

### 気の乱れ

気滞(气滞)などの気の乱れは、気の動きが妨げられたり、気が正常に流れなかった時などに起こります。臓器の痛みや腫れ等の典型的な症状は、気滞が原因です。

気逆(气逆)は、気が内臓の動きに逆らって流れてしまう時に起こります。症状としては、消化を助けるはずの胃の気が逆流してしまう時に、逆流性食道炎等があります。

気陷(气陷)は、体が内臓機能を支えるために、重力に逆うように守る働きが出来ない時に起こります。女性の子宮脱や男性のヘルニア等がこの状態の症状です。

### 気の調節

TCMでは、体の気を調節するためにさまざまなアプローチを採用しています。呼吸法や気功の実践によるマインドフルネスは最も一般的なアプローチで、体と宇宙が調和するよう調節してくれます。

“気”と共にあらんことを!



気功の練習

文責・画像 Dr Clement NG Shin Kiat

### <筆者プロフィール>

クレメント・ング シン キアット

Dr Clement NG Shin Kiat

クレメント・ング医師、TCMandYou Pte.Ltd.の創立者・主任コンサルタント、医学博士(中医学)、MBA(経営戦略)。

シンガポール規格評議会BHSC下にあるシンガポールの補完医療および健康製品に関する技術委員会委員長、またシンガポール鍼灸協会の会長シンガポール伝統中医学大学の元副学長であり、シンガポールTCM医師理事会の継続教育委員会の創設時メンバー。日本人会TCM講座講師。

英語の記事を編集部にて日本語に翻訳いたしました。英文のオリジナルの記事はウェブサイトにて掲載中。

