

牛久市神谷6丁目の自宅で
気功教室を開いているのは、
学習院大で非常勤講師として
中国語を教えている曾紅さん
(53)。5年前から開いてお
り、教室のある火、木、土の
週3日、1階のホールはいつ
も30人ほどの受講生で満員に
なる。

気功は中国伝統の健康法の
一つ。曾さんによれば「19種
類の功法があり、症状別に異
なる呼吸法を採り入れた体
操。内臓や自律神経を活性化
させる」のだという。

曾さんは中国広東省出身
で、85年に来日。神奈川県内
のロータリークラブの支援を
受けて学習院大大学院で比較
民俗学を学び博士課程を修了
したが、この間の無理がたた
って膠原病に。日本の男性と
結婚後、94年に牛久市に移り
住んだが、療養のためにいつ
たん戻った中国で、気功の専
門家と出会い、その教えを受
けた。

曾さんは昨年夏、市に「健

本場の呼吸法を伝授

気功



音楽に合わせてゆっくりと手足を動かす気功
教室。前列左が曾さん＝牛久市神谷6丁目で

康増進モデル都市を目指して
いる牛久市に、気功を通じて
お役に立ちたい」と申し入
れ、市も新年度、市中央生涯
学習センターの講座室を提供
し、4月(ぜんそく)、5月
(不妊症)、6月(更年期障
害)など症状別の気功講座
(無料)を開講する。
自宅でのこれまでの受講生
の大半は女性。つくば市や土
浦市など市外からもやってく
る。教室が始まる前には、曾
さんが中国茶を振る舞う。地

域や健康の話で盛り上がり、
笑いが絶えない。「まずリラ
ックスです。健康には笑いが
欠かせません」と曾さん。

教室では、音楽に合わせて
受講生が手を背中に回した
り、頭や顔、首をもんだり。
その後、気功独特の呼吸法に
入り、曾さんが吐息を中心と
した順式呼吸法、吸息を中心
とした逆式呼吸法をクラス別
に教えていく。

これまでに延べ千人以上が
受講したという。リハビリ体
操指導士を養成している県立
医療大名誉教授の太田仁史さ
んも、「曾紅さんの気功術を
カリキュラムの中に採り入れ
ようと考えている」と話す。

初めて来日してから21年。
曾さんは「本格的な気功は市
内はもちろん県内でもまだほ
んど知られていない。牛久
市が有数の長寿都市になれば
うれしい」と語る。街の中の
小さな教室が、日本と中国を
結ぶ地域の架け橋になりつつ
ある。