

# 活動と元氣の養成

樂 天 子

人は感情の動物である、故に元氣を養成するの大切なるは、今更茲に云ふまでもない、凡そ人身の諸機關は、血液循環の力により生活するものなりと雖も、若しこの元氣なるもの、活動を失ふに於ては、血液の多量なるも又精良なるも、何等の効力もないのである、古への聖哲孟子も、早く既に元氣を養成するの必要なるを悟り、即ち浩然の氣を養ふべきことを云へり、身体老て長生を保つも、世界の競争場裡に處するに於ても、只此の元氣を鼓舞し元氣を活動せしむるの外に出でざるのである、又古人言へり、身に病ひなく、心に憂ひなき、人として過分の至樂なりと、宜なるかな人常に心を焦し思ひを凝らし、病を恐れ勞を忌み或は怒り、或は哀しみ易きは、何れも皆元氣を損じ所謂理想的、人爲的の長壽法と處世法とに背く

ものにて終には病苦の原因となるのである。憂鬱として快活なる氣力なく、顔色色なき人は、元氣の養成を欠きたるが故に病となるもの多く、病苦のために元氣を損するに至りし人は少いのである。彼の大喝一聲敵軍に突貫するは、是れ唯元氣の奮ひ發したのである、この場合に於て銃丸雨霰の如く來るも、傷者甚だ稀なれども苦し退却せんとせば忽ち身に銃丸を受くるは、戰場に於ける實例である、人に元氣の大切なる此の一事に依て實に明かである。

日常歡喜満足の念を失はざる人は、失敗失望過失悲哀等に遭遇することあるも、事理を悟り、事能を諦らめて、毫も元氣を損ぜぬのである、若し大に物に感動せし時、又は甚だしく思慮せし時は忽ち元氣頭腦に集まり、消化器の働きを失ひ、食慾の頓に進まざるは皆人の知る所である、故に學問其の他何事を成すにも一事に向つて永く精神を凝らすは元氣の養成を飲くものにして、適宜精神を挽へて活動せしめねばならぬ、世間万般の事柄をして、悉く見聞せんとするも得べからず、又

多望は勞多くして益少なければ、成るべく元氣の働きは其の區域を狭くし、我が身に關係なき事に決して心を用ひ力を勞せざる又これ元氣養成の第一要件である。

古來より常に元氣を養成するの一術として實行せる處を聞くに、先づ起きんとする前に兩足を揃へ左右の手にて胸部より臍の下までゆる／＼と三度撫で下げ丹田即ち臍より三寸下に氣を籠めその處を指にて押し靜かに起きるのである。又夜間寢るにも同様に行ふので之と怠らざれば漸々元氣増進して、よく物に動せず變に處して驚かざるやうになる、我が國古來より元氣の大切なるを知ること此の如くである、或人この事を怠らず行ひしが、我元氣の丹田に籠めたる量を試みんとし、自から平臥し人をして丹田に踏乗らしめ氣を籠めたるに人体に堪へ得ること數分間であつた。さればこの一法は、血液の循環を助け元氣を増大ならしむるの一大簡便法であれば、宜しく習慣として實行を進むるのである。

少壯の元氣は活潑にして、放逸に流れ易きを以て

之を戒しむるの方法を設け、老年の元氣は、沈重にして保存の一方に傾む易きを以て、之を養成するの道を立てねばならぬ、兎角壯者と老者との衝突あるは、活潑と沈重との相容れられざるにより、遂に老者は壯者を頼みにせず、壯者は老者を顧みざるやうになる、世人よくこの法を察しこの道を行ふに至らば、常に元氣の活動宜しきを得て平素事にわたりて煩悶せず、樂しく面白く此の世をふくることが出来る。

▲日本の障子（小池醫學博士）日本の障子は衛生上に非常な効益である、硝子障子は少しも換氣せぬが、紙障子は盛んに換氣を營んでも隨きま風を起さない、障子の紙を顕微鏡で見ると細微な孔が數限りなくあつて、其の孔が不規則に屈曲してなる、それで濾水器で水を濾すと同じに室内には入つてくる空氣を濾し、バクテリアも止め清潔にする力がある、其の成績は美濃紙よりも半紙の方が好い、西洋では專賣特許などと稱へて賣出してゐる空氣濾しよりも日本の障子の方が効能が多い（大和なでしこ）