



健康の自然法（氣道入門）

— 体育てから 瞑想まで —

【体の学校】 (= 【氣道の学校・初等】) の内容をCDで学べます。

- 「一生涯使える【健康法のエッセンス】」を身につけましょう。
- 「とらわれ（観念）」を手放したり、「捉え方」を変え、なるべく楽に楽しく生活できる“幸せになるための秘訣”を学んでいきます。

講義概要

自然に生き、自然を活かすために、「考える」よりもまず「感じる」（体の声を聞く）ことを大切に、元々の元氣や体力、野生の勘や能力を引き出してゆきます。

そのための方法として、古神道やヨーガ、野口整体 etc にある技法を「ウン・コ・ヨク・シ・ヨウ」（「運動」「呼吸」「入浴（皮膚）」「食事」「様々」とまとめて、分かりやすく説明してゆきます。

「あなた自身が、自分の主治医になれます」

世の中には、あらゆる運動や健康法があふれています。その中で、果たして自分の健康を無理なく高め、いつでも手軽にできる方法に出会ったことはあるでしょうか？

氣道では、古今東西の様々な運動や健康法の中から「自然に健康を育む」ものだけを選びすぎりました。今や日本でも馴染みの深いヨーガはもちろん、野口整体を中心とする運動法や古神道に伝わる呼吸法など「運動・呼吸・入浴（皮膚）・食事・環境（様々）」に分類し、日常生活でも行いやすい形に凝縮してお伝えしています。もちろん、いづれも「実際に優れた効果が得られるものだけ！」です。

それらに共通する大切なこと…

それは、「考える（頭）」よりも「感じる（心身）」こと。

自身の体の声を丁寧に聞くことによって、あなたの内にある眠れる生

命力（＝自然治癒力）がイキイキと躍動するのです。

疲れや不調を自然に癒してくれる運動、サプリメントや薬に頼らないナチュラルな健康法、これらを身につけることは豊かな人生を送る生涯の財産になります。経済的・時間的な節約につながるだけではなく、心も体も健やかで気持ち良い毎日を送ることができるでしょう。また、ご家族やご友人の健康を援助することもできるようになりますので、きっとあなたは周囲から必要とされる「大切なヒト」になることでしょう。

ぜひ、この講座であなたの内にある生命力を開花させて、あなた（と周囲の方々）の主治医になりませんか。



1. 誰でも簡単にできます

お伝えすることはあらゆる【健康法のエッセンス】。日常生活で誰にでも手軽にできることばかり。どんな症状にもまずはこれ！ 簡単で、多くの人にとって効果的な方法を学べます。

2. 頭ではなく体でも覚えられます

実際に繰り返し行ってみることで、体の感覚を通して、文字通り「身につける」ことができます。

3. 感受性が高まります

感覚を高めることによって、「あらゆること」を受け取る感性が鋭敏になります。知らず知らずにお仕事や習い事も上達してしまいます♪

4. 常識の間違いに気付きます

常識とされる西洋医学も、日本の私たちには馴染みにくいことが、じ・つ・は、結構あるんですよ。

5. 生まれ変わった自分に出会えます

健康について、あれこれ悩んでいたのは何だったのだろう…。そんな新しい自分に気づくことでしよう。

6. 質疑応答も充実！

【健康法のエッセンス】に加えて、やけどや風邪のケアなどを学ぶことができます。



講座内容

*講座内容が、各回 CD にまたがる部分がございます。ご了承ください。

1 総論	<p>最短最速で健康（幸せ）になるには？ 〈健康の自然法・煩惱即菩提〉 【「氣道」入門 まずはこれだけ知って下さい!!】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■「自然に生きる」には？ ■「ウン・コ・ヨク・シ・ヨウ」とは？ ■最も効果のある健康法（健康法の打出の小槌）【自動運動】を学ぶ ■体にまかせる健康法を学ぶ <p>〈実修内容〉 ●自動運動</p>	5 食事法	<p>【腸美人は お肌ピカピカ 超美人!】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■一週間の断食以上に心身をデトックスする食事法とは何か？ ■頭でっかちな食事に知識は体を壊す?! ■自分に合った食事は何か～究極の診断法とは?! ■「空食」のすすめ～氣道の食事観 <p>〈実修内容〉 ●0リングテスト</p>
2 運動法	<p>無意識からのアプローチ 〈健康法の“打出の小槌”を学ぶ〉 【私たちは日々生まれ変わる! 職場が健康道場に!】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■簡単に効果の高い運動法を学ぶ <p>〈実修内容〉 ●自動運動の誘導法 ●内感運動</p>	6 様々	<p>内を変えると外も変わる・外を変えても内が変わる 【外界はあなたの心の顕れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■外を変えることで、内もこんなに変わる。 ■自宅をいい場にするためのポイント～水脈、電脈 etc・・・～ ■氣道流・掃除健康法 ■「イヤシロチプロジェクト」の実際
3 呼吸法	<p>意識からのアプローチ 【呼吸法は人生を変える! 息使いの達人は人生の達人!】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■最も効果のある「呼吸法」は何か？ <p>〈実修内容〉 ●深息法 ●脊髄行氣法 ●合掌行氣法</p>	7 心(1)	<p>「心の学校」(＝中等)を覗き見しよう パート1 【クリーニング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■氣になることを手放し、心を楽にしてく（空っぽにしていく）方法 フォーカシング（愉氣）&リフレーミング（捉え方を変える） ■夜眠る前の新習慣『幸せワーク』とは。 <p>〈実修内容〉 ●リラックス瞑想</p>
4 皮膚法	<p>人間だけの本能「手当て」 【毎日がデトックス! 必須のアイテム・温法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■オールマイティに使える入浴とは？ ■効果的な温法・湿布法を学ぶ <p>〈実修内容〉 ●「手当て」（愉氣）の基本</p>	8 心(2)	<p>「心の学校」(＝中等)を覗き見しよう パート2 【クリエイト】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■幸せを「創って」いく方法 ～自然な夢の実現をするには～ ■自分の心を能取りするっておきの方法を学ぶ ■実録! 幸せな一日を創るための新習慣 <p>〈実修内容〉 ●成り切り法</p>

価 格 ◆ 10000 円 (会員割引 8600 円)

セット内容 ◆ CD14 枚 (全7回分) + 各回ごとの詳細なテキスト付)

*臨場感あふれる講座収録のため、音声の一部クリアでない部分もございますことをご了承ください。

*音声収録のため、実習が分かりづらい箇所がございます。実際に体験したいという方は、【個人レッスン】のご活用をおすすめします。詳細は、事務局までお問い合わせください。

講 師 ◆ 長谷川 潤

収 録 ◆ 2014 年 7 月 12 日～ 9 月 13 日



お申込 ◆ お電話 (045-261-3300)、メール (order@npo-kido.com) または下記お申込欄にご記入の上 FAX にてお申込み下さい。

講座CD『健康の自然法』申込書

このままFAX (045-261-3304) で、ご送信いただけます (24時間受付)

ふりがな

お名前

お電話番号

ご住所 (〒 -)

▼ご注文数量をお入れ下さい

一般 (10000 円) _____ セット

会員 (8600 円) _____ セット

▼お受取、ご入金方法 (ご選択ください)

発送 (ご入金方法: 代引き 後払い (会員のみ))

道場にてお受取&ご入金

(道場: 東京 横浜 / 受取希望日: 月 日)

*代引きの場合は代引き手数料をご負担下さいませ。

*後払いの場合、振込用紙を同封させていただきます。商品到着から1週間以内にご入金ください。(1週間以内に横浜、東京の各道場でご入金されても結構です)

*道場でお受取り&ご入金の場合には、ご注文日から3週間以降のご来場予定日をご指定下さい。

*合計1万円以上のご注文で送料無料となります。(1万円以下の場合には、送料別途) *ご注文からお届けまでには3週間ほどのお時間を頂きますことをご了承ください。