

DVDで学べる

「自動運動」

ただぼか～んとして体の内側の動きに任せる、それだけで体の歪みが矯正されてしまいます。動けるときであればいつでも出来る、その日の自分にぴったり合った動きの出てくる“自動運動”。

自ずと健康になってゆく、「氣道」がもっともお薦めしたいメソッドの一つです。

「さなぎが蝶になる」ような変化をこのDVDでぜひご体験ください！

収録内容 (一部) をご紹介

- DVDを見ながら (BGMと共に) たっぷり自動運動が実践出来る！
(実践したその日から体の変化を実感して戴けます)
- たくさんの自動運動バリエーション～手つなぎ、背中合わせetc～もご紹介！ (実践一部除く)
(お一人でももちろん、ご家族やご友人と一緒に活用できます)
- あくびもくしゃみも寝返りも“自動運動”?!
体の仕組みを通して“自動運動”とは？を丁寧に解説。
- 自動運動に不可欠な「ぼか～ん」とした感覚を引き出す方法のコツとは？ (毎日活用出来る優れた健康法でもあります)
- 今までの体を脱ぎ捨て新しい体になってゆく過程の3つの反応とは？
- 皆さんが知りたい自動運動の歴史や瞑想との関連性などをたっぷりお伝えします。(“自動運動”の捉え方が、きっと大きく変わることでしょう)
- “自動運動”のBGMはどんな曲を選んだら良いの？
- “自動運動”を行う場所はどんな所が良いの？
etc. . . .



自動運動とは

- ・自動運動は、心も体も敏感になり、瞑想が深まり、直感力が高まり、もちろん自ずと健康になってしまう、一生活用していただける、誰にでも薦められるメソッドです。長時間行って深めるも良く、また1日1分でも5分でも続けることで目覚ましい効果があります。(ご自身のペースで楽しく実践して頂けます。)
- ・私たちは日頃、意識(思考)して話し、行動し、生活していますが、生命を支えているのは実は意識ではないのです。思考を越えて、本当に「生きる」こととは何かを教えてくれる“自動運動”。行ううちに、いつの間にか生活の質が変わっていることに気がつくられることでしょう。

～DVDに収録した講座に参加して～

これだけ「自動運動」を集中して行ったのは初めてだったのですが、その中で今までにないような深い動きが出たことに驚きました。またその日から眠りが格段と深くなり、朝シャキッと目覚められるようになる、というおまけも戴き、改めて「自動運動」の素晴らしさを実感しました。

また日が経つごとに体だけではなく心の深い部分までクリーニングされ自分の可能性が広がったような感覚に・・・(中略)

DVDと共に、道場の「氣」を感じつつ、いつも新たな気持ちで「自動運動」を追求してゆけたらと思います。(スタッフ竹内)

特典

巻末に、より理解を深める録りおろし映像があります！さらに以前の講座の貴重なリライトもプレゼント！

内 容：DVD×2枚
付録：講座リライト
価 格：会員 4000円
一般 6000円
収 録：2009年10月8日

★更に深めたい方へ・・・
毎週行われている講座(自動運動会・体塾)もぜひご活用下さい!

究極とお伝えしているのには理由があります。無限の可能性を秘めた「自動運動」。まだ体験されていない方はもちろん、さらに自動運動を深めたい方も必見のDVDです!!

●お申込→氣道協会事務局までお電話(045-261-3300) 戴くか、下欄にご記入の上FAXにてお送りください。

----- DVD「自動運動」申込書 FAX:045-261-3304 (24時間受付) -----

ふりがな

お名前

ご住所(〒 -)

会員

一般

電話番号

FAX番号