



呼吸法講座

食べ物は3週間位なら食べなくとも生きていられますが、
呼吸は5分止めただけで死んでいます。
それだけ重要な呼吸を、私たちはないがしろにはしていませんか？
一年で最も、呼吸の浅くなりやすいこの季節に、
何千もある「呼吸法」の中から最も重要なものを選びすぐった
「重要「呼吸法」」を完全にマスターして、
ぜひ新しい体や生活を創ってください！！

- ▶ 一回行なうだけで気分を一新し、体力を充実させる強力な「呼吸法」とは何か？
- ▶ このことに注意しないといくら行なっても無駄になるという「呼吸法」のポイントとは何か？

● 「呼吸法」は体を大きく変える！

呼吸が変わると体や心は激変します。

その変化は全身の細胞まで至り、骨格までもが呼吸法によって変わります。

- ▶ 血液をサラサラに浄化し、蚊や虫に刺されにくくなる「呼吸法」は？
- ▶ 陰性対質（冷え症、便秘、等）も数週間で改善する「呼吸法」は？

通常私たちは肺の全てを使って「呼吸」をしていません。

肺の下部、数分の1の息は「残気」と言われ、停留したままなのです。

そして、その「残気」があらゆる病気を引き起こす原因とも言われています。

- ▶ 体内の老廃物を吐き出すのに最も良い呼吸法とは何か？



スイッターリー

● 「呼吸法」はエネルギー（氣）をコントロールする！

たくさん酸素を摂り入れることが「呼吸法」の目的ではありません。

呼吸法の一つの目的は少ない呼吸でも充分なエネルギーを摂り入れることにあります。

- ▶ 1日5分、一週間行なうだけで胸囲（バスト）、肺活量をupさせる「簡単な呼吸法」とは？

● 「呼吸法」は内臓を変える！

内臓の中で「肺」だけが、意識してコントロールすることができます。

そして、「呼吸法」を行なうことにより「肺」だけでなく全ての内臓をヨーガ行者でなくとも、どんな人でもある程度はコントロールすることができるのです。

- ▶ 電車や信号待ちの時間に一回行なうだけで、
風邪を経過させてしまう程の強力な効果を持つ「呼吸法」は何か？
- ▶ 食欲を抑え、脂肪を燃焼させる「やせる呼吸法」とは何か？

● 「呼吸法」は「感情」も変える！

呼吸の形と「感情」の形は全く同じです。嬉しい時は嬉しい呼吸を、悲しい時は悲しい呼吸をしているのです。

『呼吸』をマスターすることは「感情」をマスターすることに他なりません。

- ▶ 嫌なことがあった時、一瞬で消すことができる「呼吸法」とは何か？
- ▶ 感情の波を沈静化させる「呼吸法」とは？

●「呼吸法」は「脳」を変える！

「呼吸法」の効果は体、感情（心）だけでなく脳にまで及びます。

- ▶ たった数十秒行なうだけで頭脳を明晰にさせる試験や試験勉強必須の「呼吸法」は何か？

●「呼吸法」は「能力」を開発する！

僧侶が呼吸を重視するように、あらゆる能力開発法でも「呼吸法」を重要視しています。

- ▶ 心身を統一し禅の最高の境地を得る「呼吸法」は何か？
- ▶ 感覚を鋭敏にし、第六感を向上させる「呼吸法」は何か？

●「呼吸法」は「運命」をも変える！

岡田式静座法の創始者、岡田虎次郎師は「一呼吸、一呼吸をちょうど彫刻の際、真剣に木に鑿を打ち込むように行なっていくべきである」だと仰っていましたが、呼吸の効果はそれ程凄まじいものです。

- ▶ 運命までも変えると言われる呼吸法とは何か？

●「呼吸法」はコミュニケーションも変える！

呼吸法は、自分の心身のためだけでなく、相手のためにも役立ちます。

日常生活の中、この『呼吸法』講座のメソッドを限りなく役立ててください！

- ▶ うまくいかない相手と仲良くなる「呼吸法」とは何か？
- ▶ 相手を元気にさせてゆく「呼吸法」のコツは何か？



頭脳明晰呼吸法

価 格 ◆ 会員：5000円（未会員：7000円）

セット内容 ◆ DVD2枚＋CD3枚（資料＆テキスト付き）
（それぞれ同内容を収録。目からor 耳から、お好みの方法で学んでいただけます）

講 師 ◆ 長谷川浄潤

収 録 ◆ 2010年9月11日（土）／横浜道場
（これだけは知っておくと日常生活に役にたつ呼吸法実習含め、
会場の臨場感そのままに本ディスクに収められております）
※講座の録音であるため、一部雑音や聞き取りづらい箇所があります。ご了承下さい。

特 典 ◆ 呼吸法講座後に行われました呼吸法修得講座直伝コース（中等コース）の
講座内容すべて（10月16日収録／DVD1枚＋CD1枚）をプレゼント致します。

お申込み ◆ お電話（045-261-3300）または、
下欄へご記入の上、FAXにてお願い致します。

----- DVD・CD「呼吸法講座」参加申込書 FAX：045-261-3304（24時間受付）-----

ふりがな
お名前

※以下、該当する項目に、レをお入れくださいませ。
 会員（5000円） 未会員（7000円）

ご住所（〒 - ）

電話番号

FAX番号