



「とっておき」の運動法①

この講座DVD・CDでは、体と心を激変させる『とっておきの運動法』をご紹介します。

しかも、すべてが「簡単にでき」「時間もかからない」ものです。
その意味では、自動運動が苦手な方には願ってもない朗報ですし、
また自動運動をなさる方にとっては、
自動運動の効果を最大限に引き出し、
素晴らしい相乗効果を実現する事が出来ます。
——その意味で、この講座は、以下のような方にお薦めします。

- ◎「体や心を大きく変える体操（運動法）」を知りたい方。
- ◎しかも「だれでも簡単にでき」「時間もかからない（ほとんど全て数十秒!）」運動法を身に付けたい方。
- ◎自動運動はちょっと苦手…という方。
- ◎全くの初心者だが、健康法や氣道に興味のある方。
- ◎裏面に掲げる「講座内容」に興味がある方。



●講師より一言

自動運動は最高の健康法であり最高の修養法であります。（※事務局注／なお、自動運動の解説DVDは、当会にて好評発売中です。）

自動運動を行うだけで難症を克服した方をはじめ、劇的な改善例は枚挙に暇がありません。

神道では魂振りと言いますが、その奥義は自動運動なのです。（天皇陛下も御簾内の中で行っているといえます。）

自動運動は、他のいかなる方法よりも心身を裨ぎ、瞑想を深めてゆきます。

身も心も軽く、心豊かな健康生活を実現する第一の方法と言ってよいでしょう。

それだけ、あらゆる面で顕著な成果のある自動運動ですが、「気味が悪い」とか「動かない」という方も残念ながらいらっしゃるかもしれません。

そのため、当会では会員証に「自動運動の研鑽」について書いておりましたが、2000年代になってからはその記載を止め、操体法という一つ形が決まった運動も紹介する事にした次第です。

すると、自動運動があまり出ない方には、そのほうが効果が上がったりするですね。

そこで今回は、自動運動以外の効果ある体操をご紹介しますし身に付けて戴こうと思っています！（たとえば操体法の「やりやすい事を行うだけで、やりにくい事が出来てしまう」というのは、からだの事だけでなく、心の事におきかえても、大変スゴいことだと思いのです。そして、操体法を通して、そのことが体（つまり潜在意識）に浸み付こんでいくのですね。すると、意識しなくとも、ガンバリズム無しで、無意識的に実生活のあらゆる事が楽になっていきます。これが「体の文法（身の文法）」のマジックです。）

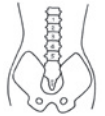
この講座では、操体法のみならず、「誰でも」「どこでも」「時間をかけずに」「簡単に」でき、しかも非常に大きな効果をもたらす体操だけ紹介します。

もしかしたら「へー、こんなことで？」と拍子抜けされる方もいらっしゃるかもしれませんが、また「こんな簡単なことで、体調や、何より「こころ」が変わるとは…」とか「食事を変えないのに、体操で自然に早く体質改善ができるとは驚き」という感想を持たれる方もいらっしゃるでしょう。

DVDをご自宅で気軽に流しながら、どうぞ楽しくお試しください。（長谷川浄潤）

講座DVD・CD収録内容 (以下は、講座内容の一部です。)

- 簡単な体操を行うだけで、なぜ、食事の好みや、読みたい本、聞きたい音楽、そして「体質」や「性格」までもが変わってしまうのか？!
- 「寝床の中で一回から数回行うだけで、一日の疲れや歪みが取れて、体が整ってしまう体操」とは何か? (実習)
- 食事を変えるのは大変…それよりも、まずは体自体を整えよう!
- 自動運動が苦手な方も、これなら出来る!
『気持ちのよい動きをするだけで自動運動と同じくらいに体が整ってしまう運動』を修得!
- 不思議!
「やりやすい動きをするだけで体が整ってしまう」のはなぜ?
(野口整体との統合を実現した氣道流「操体法」「身心の文法(体の文法)」の紹介。)
- その中で「これだけ覚えればいい」という操体法は何か!?
(数ある操体法の中から、五つある腰椎それぞれを整える動きを厳選して紹介。実習)
- ぜひ覚えて欲しい!
『知っておくと大変便利な「症状別」操体法』『肩や腕の痛み(四十肩etc.)』『首の痛み(寝違い含む)』『膝の痛み』『股関節の痛み』etc.
を速攻に改善する操体法とは何か? (実習)
- 本では書かれていない「操体法の効果を上げるポイント(奥義)」の公開。(実習)
- 夜寝る前に、たった一回、数秒間。これだけ行えばOKという『捻破りの体操』とは何か?! (実習)
- なぜ金魚の背骨はまっ直ぐなのか?
(金魚運動の極意。西式健康法で紹介する金魚運動の誤りも含む。(実習))
- 左右のみならず背骨の上下の歪みまでとる金魚運動とは何か?
- あらゆる健康法を統合した飯島貫実師が、「この体操は少なくとも2千万円の価値がある(昭和50年代初頭)」
と言った、血行を良くし、冷えを克服し、健康度が向上するだけでなく、非常に直感が冴えわたっていく体操とは何か!? (実習)
- とにかく手を綺麗にするのに一番良い方法は何か?
(リウマチ、静脈瘤etc.にも有効。なお二番目に良い方法は何か?)
- 実際に中学校で、この体操だけ30秒授業前に行ったらそのクラスだけ成績が良くなったという体操とは何か?
- 書(文字)を綺麗に書くには、これを数十秒行えばいいという体操とは何か?
- 指を切断してしまった時にこの体操を行うとつながるという方法とは?! (注/ヤクザでもつながる。)
- 「足のむくみ」をとるのに一番良い方法は何か?
二番目は何か? 三番目は?
(むくんだ時にこの体操を行う人がいるのだろうか…ぜひ、覚えて戴きたい。)
- 骨盤の歪みを調整する最も簡単な体操は何か?
(妊娠中のみならず特に女性は記憶必須!)
- ほとんど知られていない西式健康法の背腹運動とは
- お酒をたくさん飲んでも寝る前に数回(数秒)行うだけで大丈夫な体操とは?
(注/飲みながら行うと小便になって酔わない)
- 日常生活の中で、背骨の左右の歪みを瞬時に「簡単に」調整する魔法の体操とは何か?
(秘伝。なお以下の「前後の歪み」も秘伝。)
- 野口先生の愛弟子芹沢師が伝えた「自分で出来る背骨あるいは一側二側三側の調整法」とは?(重要)
- 一瞬で背骨を整える「Yogatta」とは何か?



価 格 ◆ 会員：5000円 (未会員：8000円)

セット内容 ◆ DVD 2枚 + CD 3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4月17日/横浜道場

(各体操の実習含め、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、一部雑音や聞きづらい箇所があります。ご了承下さい。

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「とっておきの運動法」申込書 FAX:045-261-3304 (24時間受付) ---

ふりがな

お名前

ご住所(〒 -)

電話番号

FAX番号

※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 (8000円)