

体の学校 ～ 氣道入門～

→ 健康の自然法から瞑想まで ←

いつもの“体の学校”では以下のようなカリキュラムで行なっています。

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> <p>■「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。 ■体にまかせ健康法を学ぶ。 〈実修内容〉 ●自動運動 ●相互運動</p>	<p>4 皮膚法</p> <p>人間だけの本能「手当て」 “毎日がデトックス”「温熱療法」 【毎日がデトックス！ 必須のアイテム・温法】</p> <p>■オールマイティーに使える入浴法とは？ ■ガンをはじめとする難病にも卓効のある温熱療法。 〈実修内容〉 ●「手当て」（偷氣） ●アイロン療法</p>
	<p>2 運動法</p> <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!】</p> <p>■簡単に効果の高い運動法を学ぶ。 ■夜これだけ行なえば、という体操は？</p>	<p>5 食事法</p> <p>【腸美人は お肌ピカピカ 超美人!】</p> <p>■頭でっかちな食事の知識は体を壊す?! ■本当に自分に合った食事は何か。 ■「空食」のすすめ…氣道の食事観。</p>
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> <p>■最も効果のある「呼吸法」は何か？ 〈実修内容〉 ●深息法 ●脊髄行氣法 ●合掌行氣法 etc.</p>	<p>6 様々</p> <p>内を変えると外も変わる・外を変えても内が変わる 掃除健康法 【外界は、あなたの心の顕れ】</p> <p>■外を変えることで、内もこんなに変わる。</p>
	<p>7 心</p> <p>「心の学校」（＝中等）を覗き見しよう!</p> <p>■《心0》★クリアリング：水落 （弛み・開放・手放す「瞑想（無意識）& リフレーミング（意識）」） ■《心1》★クリアイト：丹田 （引き締めまり・夢・空想・創る「暗示（言語）& ナリキリ（感覚）」）</p>	

今回は、上記の内容を織り込みながらも、翌日からの“心の学校”の一環（1日目）として行なってまいります。そのため、今回の「体の学校」は、「氣道」の全貌が学べる稀有な時間になります。実修としては自動運動を中心として、「最も簡単で強力な『瞑想法』」を“体得”して戴き、「最重要『呼吸法』三種」によって、絶対世界（天心=空）への橋渡しをしてまいります。



受講手続き

- 日 時 … 2018年4月28日(土) 11時～16時 ※16時過ぎからスタッフによるチェックリストを用いた復習会
- 場 所 … 東京道場
- 講 師 … 長谷川浄潤
- 持ち物 … 筆記用具
- 受講料 … 6,000円（今回は再受講の方（早稲田大学での受講含む）か翌日からの“心の学校”参加者のみの講座となります）
3回目 5,000円 / 4回目 4,000円 / 5回目以上 3,000円 / 翌日からの 中等参加者 無料
- 必読図書 … 『東洋医学セルフケア 365日【健康法のエッセンス】—「氣道」入門』（ちくま文庫 / 580円＋税 / ISBN:978-4480421340）
『声が変わると人生が変わる』（春秋社 / 1800円＋税） 『氣道—長谷川浄潤の世界—』（と / 3600円）

申込方法

お電話 (045-261-3300) かこのまま FAX (045-261-3304) でご注文下さい (24時間受付)。

すぐに定員になる可能性がありますので、お電話 (045-261-3300) でのご予約をお薦めします。

正式な予約受付は、ご入金を持って完了となります。受講料は、お申し込み後一週間以内に下記の宛先までお振込みください。

●郵便振替：00250-1-131173（氣道協会） ●ゆうちょ銀行：〇二八店（普）6495060（氣道協会生活環境改善部）

ふりがな

お名前

ご住所（〒 - ）

電話番号

※該当項目へチェックを入れて下さい。

- 再受講 3回目
4回目 5回目以上
早稲田大学にて受講
翌日からの
 中等に進まれる方（無料）