



体が硬い、自動運動は苦手…

そんなあなたにこそ、このDVD・CDはおすすめ！

ヨガは体が硬い人こそ、効果大！なのをご存知ですか？

10才からヨガに親しんでこられた

長谷川先生によるわかりやすい解説を余すところなく収録

ご自宅で、気軽に“ヨーガタイム”を楽しんでみませんか？

「ヨーガ」のすすめ

体と心を激変させる「とっておき」の運動法②

「ヨーガ」

この言葉に皆さんはどのような印象を持たれますか？

「サーカスのような難しいポーズをする体操のこと」

「インドの人が行う健康法」

…さまざまな印象があることでしょう。

「ヨーガ」は、そのどれとも異なります。



「ヨーガ」は人が真の意味で身心健康になるための道であり、

そのために精錬純正されたメソッドです。

その意味で、「ヨーガ」は「氣道」と同じであります。



5000年前に生まれた「ヨーガ」は、
現在でもその光を曇らすことなく、いえこうした時代故に益々輝きを放って存在しています。



この講座DVDでは、

そうした体と心を激変させる「ヨーガ」の中でも

皆さんがヨーガと誤っていらっしゃる「アーサナ」といわれるポーズの基本をご紹介します。



いみじくも私（長谷川）は、

10才の時にヨーガと縁あって、その後、こうした道を歩んでおります。

その時のご縁は、「ヨーガのすすめ」（佐保田鶴治）という一冊の本でした。

この講座の題名を「ヨーガのすすめ」としたのも、そうしたご縁に因ります。



どうぞ、この講座DVDを通して、「ヨーガ」の基本を修得してください。

難しいことは、「何一つ」ありません。

その意味では、初心者の方や体操嫌いな方こそ大歓迎です。



ぜひ、この機会を活用して、

「ヨーガ」そして「氣道」の運動法を身に付けて下さいませ。

● **講座DVD・CD収録内容** (DVD・CDを視聴なさることで、以下の項目が全て修得可能です！)

- ヨーガとは何か？
- 3週間で性格まで変わり、鏡を見て驚く「基本ヨガポーズ」の修得。
- なぜ日本一体の硬いヨーガ行者がこんな講座を行えるのか？
- 「呼吸法」や「瞑想」の基本。(呼吸法、瞑想については別日に委しくご紹介します)
- これだけは覚えよう！
首や肩をほんとうに楽にする「腕の三点セット」と「肩上げストン」
- 「目の三点セット」「鼻の三点セット」「耳の三点セット」の紹介。
- 何より大切な「股関節」を調整する体操一式！(これで骨格調整は万全)



♪ **氣道メソッド「運動法」DVD・CDシリーズについて** ♪

この講座は、氣道メソッドの『運動法』の総まとめとして行われたものです。
第一弾「自動運動」では誘導法含めその実践法を、第二弾は「とっておきの運動法①」として「内感運動」や「操体法」「瞬時に脊椎を矯正する方法」などをご紹介しました。
この第三弾はシリーズ最後となり「とっておきの運動法②」となります。首や肩、そして目や耳、鼻、更には股関節など「必要性の多い『症状別運動法』」についても本編でご紹介しています。お見逃しなくどうぞ！



価 格 ◆ 会員：5000円 (未会員：10000円)

セット内容 ◆ DVD 2枚 + CD 3枚 (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7月24日／横浜道場
(アーサナ(ヨーガの型)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、一部雑音や聞き取り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「ヨーガのすすめ」申込書 FAX: 045-261-3304 (24時間受付) -----

ふりがな

会員 (5000円)

お名前

未会員 (10000円)

ご住所 (〒 -)

電話番号

FAX番号