



「お風呂」講座 (完全版)

いきなり質問ですが…

皆さんは何のためにお風呂に入っていますか？
体の汚れをとるためでしょうか？
それとも温まるためでしょうか？

実は…

入浴は最高の健康法であり美容法になるのです。

(つまり、お風呂は、
最高の美容器具であり健康器具なのです!)

日本人の長寿の理由として、
毎日お風呂に入ることが挙げられています、
この素晴らしい習慣を活用して、
もっと美しく健康になる入浴法を
知っておきませんか？

こんな方におススメします!

★毎日のバスタイムを、
最高の健康法 (美容法) にしたい方。

(女性の方に)

美は健康の現れです。表面的な美しさだけを求めるとすぐに
化けの皮が剥がれてしまうのはご承知の通りです。

健康な真の美しさを、入浴から実現できます。

毎日のバスタイムを、最高の美容法にしていきましょう!

そのため

「健康度をアップされたい方」、女性にとっては

「美しくなりたい方」にお薦めします。

★「運」と「人相」を良くしたい方

「ツキと人相の良さは肌のツルツルにある」とは最近の斉藤一
人さんの言葉です。

運とツキを良くする最高の入浴法を学んでください。

★裏面の内容にご興味のある方

特典 ——— 今回CD&DVDご購入の方へ、以下の特典をプレゼントいたします。(販売価格5千円以上)

特典1. 「玉川温泉DVD」(5000円) をプレゼントします。

(このDVDにより、玉川温泉が俯瞰できるだけでなく、「温泉活用法のコツ」も修得できます。

玉川温泉合宿に真っ先に申し込まれた青木宏之先生(新体道創始者)の非常に貴重な映像とレクチャーが収録されております。)

特典2. 長谷川先生お薦め「自家製目薬」のレシピをプレゼントします。

特典3. 「マコモ」プレゼント (これをお風呂に入れるだけでも湯質が全く変わります。ぜひお試しを。愉氣入り。)

特典4. 入浴法に関するテキスト&資料をお渡し致します。



講師より

芥川龍之介の小説に、温泉につかり…あまりの心地好さに、文字通り身も心もとけてしまった人の話がある事を知り、大変興味深く覚えました。

以前、体験していたアイソレーションタンク(無重力タンク)同様、良き温泉はラマナ・マハリシではないですが、肉体の死までも感ぜぬほどの三昧境に至れるものなのかもしれない、と。

丁度その頃の私は、内なる自然の旅をつつ終え、再び外なる大自然の旅を求めたく、「転地療法」の可能性について探求しようとしていた時機でした。

実際、体験してみると中々に凄く、そして大変奥深い。

さて、病高じて温泉ソムリエの資格も取った訳ですが、途中から私の目的は変わりました。

「この「温泉の効果」を自宅でも実現するにはどうしたらいいか」と。

つまり外の自然探求の旅が、結局やはり内(家でもありますね)に戻ったわけうちです。

私は、中学から温冷浴を10年以上毎日実施し、その後、野口整体的な入浴法を日々実践してきました。

入浴が如何に身心を変えるか、育むかは身をもって体験していたつもりでした。

ところが20台の頃、内弟子的生活になったのですが、そこの下宿にはお風

呂がないのです。(台所、便所は共同)

近くに銭湯があったものの50度近い温度のため、風邪時くらいしか活用できない。

そこで新ためて、「いかに毎日の入浴(お風呂)が体調管理に役立っているか」を嫌という程味わったのです。

そうした私が各地の温泉を行脚し、また目からウロコが落ち、今度は「入浴の可能性」について知ったのです。

そのように、入浴(お風呂)に、こだわり尽くした私なりの結論を、今回の講座では初めてまとめてお話しさせて戴きました。

その話は一般の常識とは少し異なるかもしれませんが。

しかし文字通り「肌身」を通して、30年間、毎日味わいつくした結論ではあります。

それを、この3時間に凝縮してお話し致しました。

一言で言えば、「自宅のお風呂を温泉以上にさせる!」ということ。

毎日のバスタイムによって「ほんとうに」体や心が変わるのです。

(長谷川浄潤)

●お風呂のお湯(湯質)について

- なぜ一番湯に入ると早死にしまうのか？
- 入浴剤は何がいいのか？(基本は〇〇、できたら〇〇と〇〇)
- アロマエッセンスをお風呂に入れるのはどうなの？
- 自宅のお風呂を簡単に温泉にする入浴剤を知っていますか？
- 鮫肌も3週間で変わる、コンビニでも購入できる皮膚を改善する魔法の入浴剤と、その入浴法は？
- 酸性水を入浴用にはいけない理由？
- 癌も癒すというアルカリや酸に分けない活性化した電解水入浴法/その体験は？
- 電子水風呂の功罪は？(マイナスイオンの意味について)
- 電気を使わず、入浴用セラミックなどで効果のあるものは？
- 取り寄せ温泉で効果のあったものは何か？
- 日本一効果のあるマル秘の湯の華とは？
- 家庭のお風呂を温泉以上の泉質にするには、どうしたらいいか！

●お風呂の温度について

- 美しくなるための入浴法と健康になるための入浴法の違いがあると聞いたのですが、その違いは？！
- 42度がいいと聞いたのですが、ほんとうですか？
- 脳溢血にならないための入浴法の注意とはなんですか？
- 日本人のお風呂の良い習慣を更に良くするポイントは何なのですか？
- 風邪風呂(風邪を引いた時の入浴法)を行うと、一晩でスッキリと風邪が通るといいますが…
- 慢性病に効果の高い「半身浴」を毎日続けると普通の人はどうなってしまうのか…
- 中毒風呂(毒だし風呂)に入ると、アトピーはじめ、とにかく皮膚をキレイにすると聞いたのですが…
- ストレスで、心が疲れた時に、脳風呂(リラックス風呂)がいいと聞いたのですが…

●お風呂に入る時間について

- なぜ、寝しなの入浴が美容や健康にとって厳禁なのか？
- 自動運動や整体のあとに入浴してはいけない理由は？
- 食後の入浴のいけない理由は分かるけど、食前の入浴はどのなの？
- 一日に何回も入浴してもいいの？
- では、入浴に最適な時間はいつ？！

●洗い方について

- なぜ石鹸を用いると腎臓を傷め、ある年齢になって肌がガサガサになるのか？
- タワシで洗うと、どうして感性が鈍るのですか？
- どうして、一回湯船につかって、そのあとで洗い、そしてもう一度入るのがいけないのか？
- どんな汚れも落とすばかりか、アトピーも改善し、慢性病の改善になる「現在、症状をお持ちの方にお薦めの「洗い方」とは何か？」

●入り方について

- なぜ、プラスチックの器具でお湯のかき混ぜても湯質が変わらないのか？(かき混ぜるのは何がいいのか？)
- 心臓に負担がかからないお風呂の入り方とは？
- 温泉の効果を最大限にあげる入り方とは？！
(注/講師は「温泉ソムリエ」です！)
- 心を和ませる入浴法のコツとは？(「温泉瞑想とは？」)
- では、どのような入り方が理想的なのか？



●シャワーについて

- なぜ(湯船につからず)シャワーだけだと疲れがとれず、しかも「冷え性」になるのか？
- 湯船につかる前にシャワーを用いる人の肌がなぜ汚いことが多いのか？
- 浴後にシャワーで出ると、なぜせっかくの入浴美容法、健康法が台無しになるのか？



- シャワーはどんなシャワーがいいのか？
- シャワーを用いてもいい場合はどんな時か？
- 逆にシャワーを治療器にする活用法は？

●その他！

- サウナの弊害とは？
- 水風呂について。
(なぜ、最後に足だけ水にかけたりするのが良くないことがあるのか？etc.)
- 滝行を皮膚からのアプローチとして入浴法の一つにしているのはなぜ？
- お釈迦さんも産湯につかったという万病を癒すという入浴法とは何か？
(「断食」「自動運動」「〇〇浴」の三つが最高の健康法という理由は？)

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12月11日(土)／横浜道場
※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「お風呂」講座(完全版) 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