

まずはこの学校から!!

# 体の学校 in 横浜

## 幸せな体づくり

### —体を神の社&夢実現装置にしましょう!

「氣道」とくに“体の学校”で目指しているのは『夢を叶える体づくり』です。

体は「夢実現装置」。

体の状態によって夢は叶ったり叶わなかったりします。

同時に『体は瞑想の道具』。

だから「体を神殿に! 神の社に!」と氣道では言っているのです。

どこかに行かなくても自分の体が神社そしてパワースポットだったら最高ですよね。

これからは、自分の体にお参りできます。

そう、まずは自分から。それぞれ「氣道」です。

そのために、この「体の学校」や「体塾」そして「整体指導」etc. があるのです。

“瞑想と夢実現の道具が体”と言ったように、

「氣道」とは瞑想(0)と夢実現(1)の双方を結びつける道。

——というより人間は元々そう作られているのです。

その「元々」に、元の氣(=元氣)に戻すのが「氣道」です。

(さて、今回の「体の学校」は12/24からの“心の学校”の一環として行なっていくます。)

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、12/24からの絶対世界(天心=空)への橋渡しをしていきます。

※それぞれを文字通り『身に付けて』戴くため、スタッフによるマンツーマンチェックも受けられます。



基本カリキュラム ※1~3&7がメインとなります

基本カリキュラム	1 総論	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!! ■「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。 ■体にまかせせる健康法を学ぶ。 (実修内容) ●自動運動 ●相互運動 ●内感運動	4 皮膚法	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】 ■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。
	2 運動法	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!】 ■簡単で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?	5 食事法	【腸美人はお肌ピカピカ 超美人!】 ■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。
	3 呼吸法	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! ■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.	6 様々	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】 ■外を変えることで、内もこんなに変わる。
			7 心	「心の学校」への橋渡し ■《心0》★クリーニング: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》★クリエイト:丹田 (引き締まり・夢・空想・創る「暗示(言語)&ナリキリ(感覚)」)

特典

- 受講される方には、以下、約7万円分のプレゼントをさせていただきます!(お持ちでない再受講(2日間参加)の方にも!)  
 ※映像や音声は、追って閲覧アドレスをお知らせします。DVD/CDでのお受取りをご希望の方は、申込欄にチェック下さい
- ①音声「氣道のエッセンス」
  - ②映像「夢を叶える体づくり一体の学校エッセンス」(非売品!)
  - ③音声「健康の自然法」(1万円(一般価格12500円))
  - ④2020年GWの【体の学校】の音声(これも非売品です。販売予定価格2万円)
  - ⑤さらにYouTube版【体の学校】DVD(一般価格3万円)

最終日には「卒業証書」をお渡しします。➡



# 【体の学校】にご参加の皆さんからいただいたご感想

この2日間、とても楽しく過ごすことができました。  
体への様々なアプローチを通して、  
**身体だけでなく、心まで大きく変わった**気がします。

特に2日目ではからだの感覚とともに、  
**意識がすごく明瞭**になっていくのを感じました。

また、瞑想への理解も深まった気がします。

長谷川先生をはじめ、スタッフの皆さんのお心遣いにも  
深くお礼申し上げます。

また、ともに学んだ参加者の方々にも感謝、感謝です。

ありがとうございました。(2020年8月 H.Oさま)

2日間ありがとうございました。  
今は、終わって頭がぼんやりして言葉にできません。  
というか、**言葉にならないものをたくさん受け取ったり感じたり**、吐き出したり。

**数時間の間にたくさん旅**をしたような感覚でした。

そして(矛盾していますが) **あっという間に**時間は終わったように感じました。

皆さんと体の学校に参加して、**自分の存在があっかく受け入れられた**時間がもてました。  
こんな時間の感覚を普段に生かせる時間を増やして、ただ自分も他人もぼんやり受け入れられるように、これからなっていく予定です。(2020年8月 N.Yさま)

何もかも初めてでどうなることやら…でしたが、

その人の体に必要な動きを勝手にカスタマイズしてくれるなんて、

自動運動は何で楽チンで贅沢なんだろうと思います。

今後は日々活用させて頂きたいと思います。

(2020年12月 あっちゃん様)

「エレガントに手放す」・・・  
護られながらも囚われ続けた私という殻を、  
体からのアプローチにより手放す事ができた。

呼吸法や体操を通じて**自身を解放し**、身体に揺さぶりをかけると、なぜか今まで忘れていた過去の事を思い出したり、**当たり前に思っていたことに深い感謝の気持ち**が湧いてくる。

雑務に振り回される日常、感情をコントロール出来ずに自責する日々、魂の目的と本質にたどり着けない焦りにおわっていた日々が、

体の学校の2日間を超えてからは**慈しみ**を感じ体の中から離れていった。

修学を終え、好転反応を数日間味わいながら、**リニューアルした体を手に入れた喜び**を感じている。

私にも分かる言葉で体の学校に導いて下さった長谷川先生、  
氣道と東京道場の魅力を教えて下さった永井先生、  
心の学校一日講座を通じて氣道の愉しみを教えて頂き、  
私の言葉を受けとめ寄り添って下さった佐野先生、  
ありがとうございました。(2020年8月 K・Tさま)

会員歴だけが無駄に長く、毎月の操法以外

なかなか自ら自分の体を見つめることができなかった私ですが、**本当はしっかり自動運動をやるようになりたいとずっと思っていたので**、今回の体の学校でしっかり学ばせていただけたことは、とても嬉しかったです。(中略)

体の学校が進むにつれ、どんどん頭の中が空っぽになってきて、2日間が終わった翌朝鏡を見ると、**自分の顔つきが変わっていて**驚きました。

毎日自分の体にむきあうと、  
**“これからもっと変わっていかれるんだな”**と、とても楽しみです。(2020年8月 A.K様)

**頭が解放**され、  
途中のワークでは、**ほぼ無心**になり、  
身体がないような感覚に近いものを感じました。  
(2020年8月 Y.Tさま)

私は持病を持っている。多くの呼吸法や体操等のワークがあって、日常的に使えるものばかりで、  
私の健康改善に役立ってくれるのではないかと楽しみにしています。(2020年8月 ArthurKazuさま)

本だけで知っていた方法を**しっかりとチェックして**教えていただけてとてもありがたかったです。  
(2020年8月、C.Oさま)

体の学校は、私にとっては、「**整体**」を理解することから始まりました。

今まで野口整体のことは知っていたので、自動運動、邪氣呼出法、脊髄行気などやったこともあり、  
効果もいろいろあるんだろうなという程度の認識でした。

それらが実は、**無意識を活性化させる、意識と無意識の流通がよくなる**という、  
そして**やればやるほど奥深く**なっていく手段になると、認識できました。

そういうことだったんだ、と理解することで整体への道が明けました。

整体という、上虚下実で無意識が活性化しやすい調身ができると、体が止まっているようです。

微細に振動していて、体の粒子がどんどん整体になるほど細くなる。

**そんなイメージをもつのは初めて**でした。  
坐禅の状態にいつでも動いていてもなれる、ということなのでしょう。

自分もそんな体になれる。  
自動運動、脊髄行気、生気吸入法を3週間まですやっていきたいと思います。

**道場では一貫して絶対的な有意識に包まれていました。**  
初日の初めから船を下りた今も、それは続いているようです。

講座中は「私は浅い」「～だからできない」…と言いつつマイナス言葉を発しがちでした。  
そこをどんな状況、レベルに関わらず  
**「やる」ことに意義があると**、やっとわからせていただきました。  
「せめて2週間くらい前に申し込んでいたら」とか思ったりしましたが、  
もしそうであっても「せめて1ヶ月…」～「せめて3ヶ月」ともぐくっているだけで何もできなかったでしょう。

そして大事なのがこれから次に道場に入るまでの間  
いつでもどこでも愉氣(内に外にも)そして愛を表現していく日々です。  
(2020年12月 F.A様)

二日間ありがとうございました。  
普段、**無視しがちな、気づかないような身体の中の声**をきけたと思います。

そして、身体と心の奥深さも感じました。

講義の内容も、多様な視点が盛り込まれて、はっとさせられることばかりでした。(2019年4月 Kさま)

(体という)神殿のクモの巣やほこりが取れただけでなく、  
ピカピカに磨かれた感じがします!!

「令和」を迎えるにあたり、素晴らしい体験ができました。  
これからもさらに磨練していきたいと思えます。

ありがとうございました。(2019年4月 A.Mさま)

様々な角度からのお話しやご指導で、  
過去の体験の別の捉え方に気づくことができます。

面白いと言っただけですが、楽しかったです。

後々芽吹きそうな予感があります。  
(2019年4月 Y.Aさま)

## 受講手続き

**日時** … 2021年12月18日(土)12～17時 (16時からはスタッフによるチェックリストを用いた研鑽会) & 12月19日(日)11時～15時(13-15時は「満月会」。体の学校参加者は無料です!!)

**場所** … 横浜道場 **定員** … 16名 (お早めにお申し込みください!)

**講師** … 長谷川潤潤 **参加条件** … 自動運動をご存知の方はどなたでも可。

**受講料** … 3万円 再受講7千円(一日5千円) 未会員 3万5千円(年会費込)/12/24からの【心の学校】通し参加者の方 **無料!**

## 参考図書

「氣道創始」



「健康法一常議のウソ」



「東洋医学セルフケア365日」



「健康生活の原理 (全生社)」



※「全生社」で検索してお求めください。

## 申込方法

お電話 (045-261-3300) かこのまま FAX (045-261-3304) でご送信下さい (24 時間受付)。  
なお、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下さるか、直接道場までお持ちください。  
●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

電話番号

ご住所 (〒 - )

## ※【再受講の方へ】

以下該当項目へチェックを入れてください。

(お持ちでない特典:

□なし

□① □② □③ □④ □⑤)

□DVD/CDでの受取希望

※該当項目へチェックを入れて下さい。

□初受講(会員) □初受講(未会員)

□再受講

□再受講 1日参加 (□12/18 □12/19)

□12/24からの【心の学校】ご受講の方