自動運動合宿

in 横浜道場

➡最速＆最強の整体への道⬅

体に“まかせて”動く、「 自動運動」。
ーーそれは「動く禅」であり、「健康法の打ち 出の小槌」。
体と心を育む一番の基盤、氣道の最重要メソッドです。
自動運動を自分に浸透させて、普段から考えるより「感じて」、
そして「まかせる」ままに生活できたら理想ですよ ね！
でも、自 宅 で一人で自動 運動をしても、なかな か深まりづらいもの 。
なので、昔はお寺で一週間、連日８時間自動運動をする場があったそう 。
それくらい行うと、普段は出ない動きや、内感運動やヨーガのような動きも出たりして、
最後は体も心も止まってポカンとするそう ですが、
確かにこの数年、この連日合宿で自然と瞑想に至った方も多数 ！
ですから
自動運動をとにかく深めたい方
自動運動が好きな方に
捧げます！

様々な行法（や、希望者は湯治も）を活用し
自動運動を徹底的に深め堪能する
「体（＆空）の学校」advanceでもある“自動運動虎の穴”です。

受講者からの声

初めての自動運動合宿で、一体どんな事が起こるのかとドキドキしながら受講しました。
合宿を通して、とても気持ちの良い時間を過ごせました。
手当てバージョンということで、様々な手当てからの自動運動という流れを体験できたのも面白かったです。
より背骨と仲良くなれた感じがします。
参加前は「何時間もずっと動き続けることなんて出来るんだろうか…」という気持ちもありましたが、やってみると意外と動きが出て来て、ずいぶん動けるものだな、あと我ながら感心しました。
(もちろん、疲れたら自由に休めるので、動き続けなければならないということはないのですが、せっかくならずっと動いていたいと思っていたもので…)
◇行ってしばらくしても、以前よりポカンとした感じが続いている実感があります。本来なら、合宿後は頭を使わないのが良いのでしょうが、当日中に車で帰宅する必要があり、半ばポカンとした状態で幸せを感じながら高速道路を運転して帰りました。それもまた気持ちが良かったですが、次回参加する時はもっとのんびりしながら帰ろうと思います(笑)　(M.K様)

3日間フルで参加させて頂きました。
夢バージョンということをきちんと認識せずに申し込んだ(！)のですが、参加後、夢バージョンで本当に良かったと感じました。
今の自分にぴったりな内容でした。
手当て、自動操法は勿論のこと、なりきりからの自動運動、なりきり～誘導～個室 での自動運動、タイムラインからの自動運動などなど、行うにつれて変わって行く身体と心の動きがとても興味深かったです。
夢バージョンと名前がついていますが、どなたか(晶先生？)がおっしゃっていた、「空の学校アドバンス」というのがぴったり来るディープな体験でした。 まだその影響は続いていて、今後の自分の生活が楽しみです。
終了後の直会で裏話として聞いた、今回のプログラムを作るにあたって、参加者の今までの講座の受講状況までも考えられていたということに驚きました。
本当に細かいところまで意識されて(そして無意識の力も使いながら)組み立てられた内容なんですね。
とても贅沢な体験をさせて頂きました。是非また参加したいです。
どうもありがとうございました！　(H.K様)

2日間の自動運動の本当に最後、
「ゆっくり動きを静めていって・・」終了する合図を聞いたとき、
いつのまにか寝ていた状態から目覚めたような感覚がありました。
いつもは自動運動しながら、何かしら意識があるのですが、
このときは、動きながら寝ていたとしか思えないようなポカン経験、初めてでした。
参加してよかったです。
自動運動するだけといっても、自分１人で2日間ひたすら自動運動するなど、私にはとてもできません。
一緒にやる方がいたおかげ、先生方からのサポートがあったおかげです。ありがとうございました。
2日目の朝も、首が痛くなり心配だったのですが、皆さんも似たりよったりでしたし、
もっと動いて大丈夫～、とのことで、安心して続けられました。あと、気のよい道場のおかげ、マコモ風呂もとても効きました。
あっという間の2日間、よい体験を、ありがとうございました。（A.Mさま）

「湯治・活元」は最高のアイディア！
ゆう先生 、マコモさんありがとう！
これからもヨロシク！(シバ様)

Q：今回ご受講の決め手になったのはどのような要素でしたか？
A：ひとりではむずかしい「長い時間の自動運動」を行いたいと思ったこと。マコモ風呂にも入れることを決めてで受講してみて期待通りでした。呼吸法など「体の学校」の要素もあって、 体の面からたっ ぷりと学べる二日間でした。（I.K様）

単日の参加でしたが、とても楽しかったです。
朝、行ったら、前日より参加されている皆さんのお顔が神々しく「出遅れたー」と思いましたが気を取り直して。
最初はこんなに長い間、自動運動できるのかな、退屈じゃないかなとか色々思ってましたが、やっている間のことはあまり記憶がなく、途中、気が付いたら、よだれがたたみについてしまう程。
ねむっていたり、ぼーっとしていると誘導していただけるので、また新たな動きが出たり。
皆さんと途中触れ合ってしまうのも、なんだか楽しくて、誰にたたかれているのか、たたいているのか、
さすっているのか、それもわからずやっているのか、やっているのが客観的に見たらおもしろいなぁと思いました。
マコモくんは相変わらず優しく迎え入れてくれて、途中、寝そうになるくらい、気持ちよかったです。
今度は2日間通して参加したいです。
その時はホテルをとって参加される方と、1日目の夜おいしい物でも食べにいきたいなぁ。
ホテルとごはん、この講座に入っていたらいいのに。
あと2日間の方がもちろんいいに決まっているけど、
1日でも参加したい人にハードルを下げたらもっと参加する人が増えるかとも思いました。
昨日は夜10：00には寝てしまい、ぐっすりねむったので、
朝3：00には起きて家事がはかどりました。ありがとうございました。（S.Mさま）

詳細は裏面をご覧ください→

〈以下は淨潤先生の日記ブログより転載〉

何より大切と思う 自動運動合宿！（活元運動（＝動禅）研鑽会）のご紹介

合宿という名称だが、
単に連日の自動運動研鑽会。
これが本当に凄い。
素晴らしい。
皆さん、
自動運動を徹底的に行ったことがありますか？
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
私は16才から続け、
そして「その自動運動でＯＫ」と
恩師岡島瑞徳先生より初めてお会いした時に仰って頂いた。
自分では大丈夫感はあったが、
（何せよ勝手に発動するのだから。
まあ、そこまで到るまでに二年位はかかったかもしれない）
やはり師が査定して下さったことは何よりの安心、励みであった。
田中治吾平の鎮魂法の実際（霞が関書房）にもあるように、
自動運動は、きっちりとした監視者（ｻﾆﾜ）がいなくてはならないのだろう。
先月、芦屋の六ろく荘でカタカムナ～縄文の講座をした時に、
気功の大先人に「自発動功」（≒自動運動）について伺ったところ、
「きっちりとした監視者がいないと…」
と仰っていた。
（実際、私もその後、僧侶になる過程では霊的なかむりによる動きの見極め方を宮家道元師から教わった）
私はに偶々に岡島先生に認められ、
その後、整体協会はじめ様々な所に行ったが、
どこでも称賛された。
（自動運動（活元運動）を称賛されるってどういうこと？と思いつつ）
皆さんの自動運動はほんものですか？
（チェックを受けたことはありますか？）
私のような不安に陥らないためにも、
私たち「氣道」協会では、
【体の学校】を設け、 その中で自動運動のチェックをしている。
※ちなみにこれは宣伝では全くない。
野口晴哉先生や直弟子の方から認められた方なら（特にご子息のダン先生に）
、どうぞ安心して励んでほしい。
（今日もお伝えしたが気功を日本に広めた津村喬さん曰く、殆どの活元運動が「？」で、
私としても整体協会の活元会であっても観念運動的なところがあったのが否めなかったため書いてしまった）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
自動運動（活元運動）は素晴らしい。
そんなことは、
全生社の「活元運動のすすめ」という小冊子（野口晴哉著）だけでなく、
中野裕道先生その他、さまざまな著書を通して皆さん知っているだろう。
（実際、快医学代表の我妻さんにもＯリングテストでチェックして頂き、
たった二時間の自動運動で全員、Ａクラスの身体に戻った。
100人に一人もいない位の胸腺までＯリングテストでＯＫのあり得ない身体に「食事療法などしなくとも」なった）
最高の健康法である。
つまり最高の整体法である。
そして、
それ故に、最高の動禅である。
そんなことは耳では知識では知っているだろう。
奇跡としか思えないことが、なぜか起こってしまう。
そんなことは私も知っていたし、
だからこそ、
この50年間近く行い続けていた。
けれども、それは短時間だった。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
もちろん、１～２時間行ったことはある。
しかも岡島瑞徳先生のもとだから、かなり本格的な活元運動が出た。
まさに自発動功といえるように、
もう体力的には限界なのに、体が勝手に動いてしまう、ということがあった。
そういう所は、もう無い。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
話は前後するが、
私は自動運動のお墨付きを岡島瑞徳師から頂いたあと、
潮式霊動法の潮先生に手紙を書いた。
潮先生のところだけは連日（一週間）の自動運動研鑽を行っていただめだった。
曰く、数日後にはヨガのポーズが自然に出たり、
高橋信次先生の仰る如くの悟る前に多い前世の言葉が出たり、
その他の興味深い内容に惹かれたこともあった。
数日後、長文の温かい愉氣が届いた。
ぜひいらして欲しいと。
感激と共に、埼玉の上尾でのアパートで自動運動（活元運動）に励んでいる間に、
潮先生は旅立たれた。
その後、岡島瑞徳先生のもとで数時間の自動運動研鑽を行ったことは上述した。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
潮先生のような所はもう無い。
整体協会にもどこにも、どこにも無い。
そう思って、40年以上たった。
昨日も岡島瑞徳先生のお弟子さんにお伝えしたが、
岡島瑞徳が遺した「ヨガ・コース」の行い方（ｽｰﾙﾔｶﾏｽｶｰﾙ～浄化体操～季節の体操～ｱｰｻﾅという進行手順と息づかい）は、
私の兄弟子、姉弟子たちが引退すればこの世から消えてしまうだろう。
ヨガと整体との統合を図った師の継承をしたく、
私たち（「氣道」協会）は岡島瑞徳先生の「ヨガ・コース」の行い方で『体塾』を行っている。
同様、潮先生の活元会（自動運動会）も然り。
明日の自動運動合宿では合掌行氣法を研鑽したい、と今日言ったが、
それも野口晴哉先生時代はお弟子さんと共に、
一晩中行っていたという。
これまた今日も言ったがトイレに行く弟子には、
叱咤し「気が散っている！」と仰っていたという。
今日聞いたら、一時間も合掌行氣法をしたことがない人が多かった。
それ故、一つのマインドフルネスとして行うことにした。
合掌行氣法ですら…
そして自動運動（活元運動）も然り。
岡島瑞徳先生、潮先生、野口晴哉先生の継承として、
自動運動合宿（自動運動研鑽会）を行っている理由である。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
最初のあたりに、
「皆さん、
自動運動を徹底的に行ったことがありますか？」
と書いた。

確かに自動運動（活元運動）以上に素晴らしいものはない。
座禅も良いが、動禅である活元運動が省かれていると、
本末転倒に終わること多いことは、
この１０数年、繰返し理由と共に語っている。
身体からのアプローチも取り入れた禅、（整体禅）こそ
“氣道”なのだ、ともいっている。
その自動運動を、
ほんとうの自動運動にするために、
深い動きにするために、
即ち、ほんとうの自分に戻る動禅にするためにこそ、
整体（操法）はじめ、『全ての』“氣道”methodがあるといっていい。
すべてが禅のため。
ポカンのため。
青空のため。
即ちタオ＝“氣”のため。
“氣道”
そうした時間をとってほしい。
自らの魂のために。
タオ（＝氣＝天＝空＝神）のために。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
個人的には【空の学校】と、【自動運動合宿（研鑽会）】が最も好きな時間である。
そして、
参加者にとっても最も実りある時間であろう。
ほんとうは、
この日記に向かった時、
「皆さん、ほんとうに本当に損をしていますよ」
…という一文だけ書きたかった。

それが長文になってしまったが、まだ書きたらない。
どこで座禅の素晴らしさ、動禅の素晴らしさをうたっているのだろう。
岡島瑞徳や野口晴哉師亡きあと、どこでその活元運動（自動運動）が、
学べ、チェックされ、
そして連日で研鑽できるのであろう。
今の地球の中で。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
それだけではない。
その活元研鑽会（自動運動合宿）は、
その時々のメンバーに合わせて、
私たちが知るmethodを適宜紹介して、
さらに自動運動（活元運動）を深め、そしてそのmethodも深めていく。
（今までは、バイロン・ケイティのワークをかなり時間をかけて行っていったり、
タイムラインや未来同窓会など【心の学校】（＝夢の学校）のmethodをふんだんに取り入れたり、
「内観法」同様、半畳の空間の中での活元運動なども行っている。
そのように、様々な、あり得ないほどのmethodを紹介＆研鑽している。
そのため、参考資料も多数プレゼントしている。）
つまり、【空の学校】とはその意味で異なり、
参加者に合わせて、
自在に空（＝ポカン＝タオ＝“氣”）に戻っていただく。
自動運動（活元運動）という主題を通して。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
すべては、
ほんとうの私である“氣”。
つまりポカン。
（＝青空、タオ、空、いのち）
のために。
私たちの活動は、
そのためのみにあります。
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

講師が皆様の自動運動を全力サポート！

皆さんで、長時間、道場での時空を共にしながら、
色々なバージョンの自動運動を愉しみましょう。

【日時＆道場＆講師】

〇10/11(日)～10/14(水) 10:30 or 11：00 ～ 16：00 / 横浜道場 /長谷川淨潤＆他
担当：淨潤　11（日） 11～13時（新月会含む）※新月会後は今野か松岡担当
12（月） 10時半～16時（10時半～12時の【氣道塾】含む）＆その他！）
今野　13（火） 10時半～16時（10時半～12時の【体塾】含む））
松岡　14（水） 10時半～16時（10時半～12時の【体塾】含む））

☆つまり午前中からの【体塾】や【新月生ライヴ活元会】（角田健 他！）も含まれるというスペシャル企画です。
（【体塾】（2500円）や【新月会】（4000円）の単独参加も、もちろん可能です。）

〇10/18(日)～10/21(水) 10:30 or 11：00 ～ 16：00 / 横浜道場 /長谷川淨潤＆佐野裕子＆他
担当：佐野 18（日） 11～16時
永井 19（月）10時半～12時（【体塾】）※体塾後は佐野か淨潤担当
今野 20（火）10時半～12時（【体塾】） ※体塾後は佐野か淨潤担当
松岡 21（水） 10時半～12時（【体塾】 ※体塾後は佐野か淨潤担当
淨潤 （上記の通り、時折り参加させて頂きます）

〇11/24(火)～11/26(木) 11：00 ～ 16：00 / 横浜道場 /長谷川淨潤＆佐野裕子
※ 24（火）は11～13時の満月会含む
☆つまり【満月会！-即興生ジャズ活元＆瞑想会】（松本健一 他）も含まれる
というスペシャル企画です。（【満月会】（4000円）の単独参加も、もちろん可能です。）

【参加費】

今回だけの特別価格!!

■10月開催分

〇通し参加 未会員：24000円 （19000円+年会費：5000円）/ 会員：19000 / 動画会員：18000円
〇部分参加（１日あたりの金額） 未会員：11000円 / 会員：6000円 / 動画会員：5000円
※未会員の方は（6000円×日数＋50000円）になります。
未会員・部分参加の方はWEBからの申込はできませんので、お電話にてお申込み下さい。
※最終日（10/14(水)、10/21（水））のみのご受講はできません。

■11月開催分

〇通し参加 未会員：26000円（21000円+年会費：5000円）/ 会員：21000円/ 動画会員：19000円
体の学校卒業生（＝健康法master）：16000円
〇２日間参加 未会員：20000円 / 会員：15000円 / 動画会員：14000円
体の学校卒業生（＝健康法master）：12000円
〇１日参加 未会員： 15000円/ 会員：10000円 / 動画会員：9500円
体の学校卒業生（＝健康法master）：8000円
未会員・１日参加の方はWEBからの申込はできませんので、お電話にてお申込み下さい。
※最終日（11/26（木））のみのご受講はできません。

【定員】

30名

【参加資格】

基本は体の学校卒業生ですが、自動運動に慣れており、お好きな方＆深めたい方、ぜひ長時間の自動運動を行ってみたい方もOKです。

【申込方法 】

定員に限りがありますの で必ずお電話(045-261- 3300)またはWEBより（右下QRコード）にてお申し込みください。
※その後一週間以内に受講料をご納入下さい。(道場へのご持参でも結構です・WEBからはカード決済も可能)
・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〕

その他
・要予約、事前入金となります。
・ご希望の方は講座中に、関東で唯 一公開している最強温泉「マコモ風呂」の体験も可能です。
（10/11・12・11/24以外、各日限定先着３名、要予約、タオルをご持参ください）
・休憩も随時OK。長時間の自動運動に自信がない方／自動運動がうまくできていないと感じる方も、
上記資格に当てはまる方や、特に体の学校卒業生でしたらぜひこご参加ください。
・道場宿泊ではありません。ご必要に応じてホテル等をご手配ください。
・研修生は２割引の料金で参加できます。お電話にてお申込み下さい。

★ こちらのQRコードから
WEB申込いただけます。