

# 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」（愉氣） ●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、あなたの心の顔れ】</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 （池み・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、“心の学校”の一環（1日目）として行なっていきます。ですので、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）への橋渡しをしていきます。



- 受講手続き**
- 日 時 … 2017年12月23日(土) 11時～16時すぎ ● 場 所 … 横浜道場
  - 講 師 … 長谷川浄潤 ■プロフィール：整体 therapist、氣道家、ピアニスト、1961年生。幼少時より、東洋医学、ヨガ、野口整体、臨床心理など、古今東西の様々な身心技法を研鑽し、1989年に「自然に生き、自然を生かす道」である氣道を創始。これまで6万人意表の個人指導（整体）や、健康の自然法を伝える数多くの講座を行う。著書は『氣道』(と)、『東洋医学セルフケア365日』(ちくま文庫)、『月経美人セルフケア』（ブルーロータスパブリッシング）、『健康法常識のウソ』『実践自然健康道』（氣道協会）など多数。第5回、第9回「人体科学会」にて『身心の文法』を発表。神官、僧侶、長尾弘ヒーリング修得。名誉医学博士。早稲田大学 open college 講師。
  - 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“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】一「氣道」入門』（ちくま文庫 / 580円＋税 / ISBN:978-4480421340）  
『風邪の効用』（ちくま文庫 / 600円＋税 / ISBN:978-4480038074）  
『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）  
※自動運動や手当て（愉氣）を行いますので、参考図書は必ずご一読されておいてください。

**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 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

ご住所（〒 \_\_\_\_\_ ） \_\_\_\_\_

※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）