

## ～張明亮老師と行く 峨眉養生文化の旅・青城山～

拝啓 陽春の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

今年の中国研修旅行は、峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人の張明亮老師と、道教の聖地であり、仏教の聖地でもある**青城山**(四川省)を訪れます。

今年は、昨年の研修旅行等でご指導いただきました「**峨眉五臟小煉形**」、「**二十四節氣導引術**」の“春季”を復習するとともに、“夏季”“秋季”を中心にご指導いただきます。また、30時間近い研修時間だけでなく、お食事の際や観光先でも張老師からのご指導をいただけますので、大変贅沢な旅となります。

実際に自分の身体を運び、Body(からだ)・Mind(心)・Spirit(いのち)のすべてで中国の文化や歴史を学ぶことは、皆様お一人お一人の内面が一段と豊かになる特別な経験となるでしょう！

皆様の奮ってのご参加をお待ちしております。

敬具

- 旅行期間: 2011年7月14日(木)～7月20日(水)
- 研修内容: 峨眉養生学(五臟小煉形、二十四節氣導引術、その他の峨眉功法総復習、他)、青城山、峨眉派と青城山について、他。
- 講師: 張明亮老師(峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人)
- 通訳: 山元啓子氏
- 利用航空会社: 中国東方航空
- 旅行代金: 気功研修費、資料代、全食事代、空港諸経費(燃油サーチャージを除く)を含みます。  
※なお、研修旅行は団体行動が基本となり、個別のご要望には応じかねます。予めご了承の上お申込み下さい。

成田発	レポート割 3※③	レポート割※②	早割※①	定価
NPO 会員	235,000	245,000	255,000	265,000

関空発	レポート割 3※③	レポート割※②	早割※①	定価
NPO 会員	233,000	243,000	253,000	263,000

※①: お申込金 30,000 円を 5 月 27 日までに、残金を 6 月 10 日までに振込み分が対象になります。

※②: ※①に加え、当会主催の中国研修へのご参加が、2 回目の方が対象になります。

※③: ※①に加え、当会主催の中国研修へのご参加が、3 回目以上の方が対象になります。

※家族割引は、それぞれの価格から 5,000 円引きとなります。

※別途、燃油サーチャージがかかります。

NPO 会員対象の研修旅行となりました。ご参加には入会が必要です。

- お申込み: パスポートコピーを添えて申込書を事務局へ郵送・FAX・持参等でご提出ください。
- 締切: 上記①②③の早割適用の場合: 5月10日(火) / 最終締切: 5月23日(月)  
上記①②③の早割適用希望の場合は、5月27日(金)までにお申込金30,000円をお振込みのうえ、残金を6月10日(金)までにお振込みください。(残金額につきましては、請求書を送付させていただきます。)  
早割適用外の方も、全額を6月10日(金)までにお振込みください。
- 振込先: 口座番号 三菱東京UFJ銀行 藤沢支店 普通預金 2117167  
口座名義 特定非営利活動法人心とからだの研究会  
※恐れ入りますが振込手数料は各自ご負担下さい。振込控えをもって領収書とさせていただきます。

## 2011年中国研修旅行（青城山）費用について

### ご旅行経費に含まれるもの

- 利用交通機関の費用… 別紙旅行日程に明示した利用交通機関の運賃、航空運賃（但し、エコノミークラス）船舶、列車等。
- バス料金…………… 別紙旅行日程に明示した空港、港又は駅とホテル間の送迎バス料金、都市間の移動バス料金、及び観光バス料金。
- 観光料金…………… 別紙旅行日程に明示した観光に伴う入場料及びガイド料金。
- 食事料金…………… 別紙旅行日程にもとづく食事料金。
- 宿泊料金…………… 各地におけるホテルの宿泊料金及び税サービス料金。（2名1室）
- 添乗員…………… 成田空港～成田空港まで同行いたします。
- 手荷物運搬料金…………… お一人様一個の手荷物運搬料金(20kg以内。但し、中国内は15kg以内)
- その他…………… 航空保険追加保険料、旅行特別補償保険料（死亡時2,500万円補償）、空港使用料、空港保安税、中国空港管理建設費、中国出国税

### ご旅行経費に含まれないもの

- 個人的費用…………… クリーニング代、電報電話代、日程表明記以外の飲食代等。
- 超過手荷物料金…………… 規定の重量(お一人につき20kg)容量・個数を超える分。
- 傷害疾病の際の医療費
- お一人部屋追加料金…………… 23,000円/人
- オプションツアー参加費用・ご希望の方のみ参加して頂く現地で催す小旅行の費用。
- その他の諸費用…………… 旅券印紙代、海外旅行保険料(任意分)、ご自宅から空港間の交通費。  
燃油サーチャージ、研修にて別途教材費が発生した場合の費用

### お取消し料について

- イ 旅行開始日前日より起算してさかのぼって40日目に当たる日以降31日目にあたる日まで…………… 30,000円
- ロ 旅行開始日の30日前に当たる日以降3日目にあたる日まで…………… 旅行代金の20%
- ハ 旅行開始日の前々日及び前日…………… 旅行代金の30%
- ニ 旅行開始日…………… 旅行代金の50%
- ホ 旅行開始後及び無連絡不参加…………… 旅行代金の全額

上記ご旅行経費は2011年2月10日現在の運賃料金並びに上記団体の場合に準拠したもので、航空運賃料金・中国国内費用に変更がありましたら、ご旅行経費を変更させて頂く場合があります。その他ここに記載のない事項につきましては、国土交通省認可による標準旅行業約款に従います。

旅行企画・実施：(株)全日本中国旅行  
観光庁長官登録旅行業559号JATA正会員  
総合旅行業務取扱主任者：柳子栄子  
<http://www.mmjp.or.jp/ANC/>  
東京都千代田区神田淡路町1-4-3HT淡路町ビル4F

お問い合わせ



担当：尾崎明子 Email: [jpozaki@hotmail.co.jp](mailto:jpozaki@hotmail.co.jp)  
東京都港区六本木4-12-5フェニキアビル2F TEL:03-6447-0905 FAX:03-6447-0906

## ●張明亮老師からのメッセージ・今回の研修目的:

NPO法人心とからだの研究会 特別顧問 張 明亮  
中国峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人

今年の中国研修旅行は、道教の聖地であり、仏教の聖地でもある青城山(四川省)での研修を予定しています。ここでは、五臓小煉形の他に、五代から宋の初めに生き華山で修行し睡仙と呼ばれた陳搏(ちんたん)の二十四節気内功導引術を紹介します。

昨年ヒーリングステージでは、五臓小煉形の「肺」を紹介しました。この小煉形は、独特の手の形を用い、黙して特殊な旋律を唱え、心の中では黙想し、その無言の旋律を静かに聞きます。この身、口、意の「三密相応」によって独特の働き、効果が得られます。特殊な旋律は、古人の「五音入五臓」理論を具体的に運用表現したものであり、養生家の内景理論における非常に細やかな深遠な部分でもあります。このような音声は、ただ単に音を発声するだけではなく、特定の音の高低「律」をもっており、古代の音楽と養生学とが融合したものです。この様な原則に基づき、五臓小煉形の唱誦の入った曲「五臓小煉形養生音楽」を製作しました。今年はこの峨眉養生学の専修功法—五臓小煉形の復習に合わせて、二十四節気導引術の「春季導引術」の復習と、新しく「夏季導引術」と「秋季導引術」を学びます。

新しく学ぶこれらの功法は、平易で誰にも練習でき、よい効果が期待できます。今までに学んだ功法も大切にして、どうか心身の神秘をご自身で体験して下さい。

今年も、一緒に心身合一、天神合一の大道を歩みましょう！

## ●研修内容(予定)

### ◆前奏曲

- ・生命の音符を奏で、響かせよう—峨眉五臓小煉形の復習
- ・天神合一の路を歩こう—二十四節気導引術総論
- ・ルーツを訪ね、青城に道を問う
- ・二十四節気導引術歴史源流
- ・道教の聖地青城山探訪
- ・峨眉派と青城派との解けない縁

### ◆変奏曲

- ・新しいページを創造し、新しい道を切り開く  
二十四節気導引術と峨眉伸展功、峨眉法濟功功の比較
- ・春季導引術初級教程の復習  
立春 雨水 啓蟄 春分 清明 穀雨
- ・夏季導引術初級教程の講習  
立夏 小満 芒種 夏至 小暑 大暑
- ・秋季導引術初級教程の講習  
立秋 処暑 白露 秋分 寒露 霜降
- ・二十四節気導引術中級教程築基法—閉気勢

### ◆終曲

- ・峨眉伸展功、峨眉法濟功功等の復習
- ・峨眉派功法の研究討論と質疑応答

(翻訳文責=山元啓子)