

心とからだの研究会・ホリスティックヘルススクールじゆう工房 2007.5.1

## じゆう工房通信 Vol. 19

〒251-0055 藤沢市南藤沢 8-1-A202 Tel:0466-50-7750 Fax:0466-50-7752

http://jiyukobo.main.jp E-mail: jiyukobo@ni.main.jp

発行責任者: 外山美恵子 編集: 矢野美智子

### じゆう工房【5月のぬり絵講座】のお知らせ 初めての方、大歓迎です！

5月の「ぬり絵で学ぶ からだの仕組み・入門編」講座は、夜と昼の2講座開催いたします。

内容は昼夜同じになりますので、ご都合にあわせてご参加下さい。

**5月29日(火曜日)午後19時40分～21時**

**5月30日(水曜日)午後13時40分～15時**

今回は、前回の胃とペアになる **脾臓の働きと脾経** について勉強します。

梅雨入りから夏の土用までの季節に、脾と胃の働きを調べておきますと、今年の夏を元気に過ごせます！西洋医学と東洋医学、両方からの観方をもとに関連した気功法についても、毎回練功します。いつからでもご参加頂けます。ぜひ一度、ぬり絵講座の楽しさを味わってみて下さい。ご参加頂く時は、色鉛筆をご持参ください。

※この講座は、NPO設立後はNPO活動に移行致します。

場 所: じゆう工房 (小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分)

講 師: 矢野美智子

費 用: 毎月1回 2,000円(会員対象:未入会の方は別に入会金が必要です)

内 容: 肝臓はどこにあるの？脾臓ってどんな働きをしてるの？ 東洋医学ではどう考えられているのでしょうか？ 意外と知らないからだの仕組み。ぬり絵を使って臓器の場所や経絡・ツボなど、東洋医学の知識も勉強しながら、毎回関連する気功を取り入れ、実際に動いて、からだで学んでいきましょう。

### 【2007年遊行寺・初夏のリトリートのお知らせ】

初心者大歓迎です！どなたでもご参加いただけますので、奮ってご参加ください。

☆日 時: 2007年6/1(金)13:00 受付開始 ~ 6/3(日)16:30 終了 17:00 解散

☆会 場: 遊行寺 〒251-0001 藤沢市西富 1-8-1 (TEL:0466-22-2063)

※緊急時以外の問い合わせはご遠慮ください。

☆内 容: リハビリ操体(自己按摩操体)& 練功十八法

☆講 師: 韋 俊文老師 元上海体育学院教授(生理学教研室)、科学研究所長、旧ソ連レニングラード大学生物学博士)

☆会 費: 部分参加 : ¥2,500(会員)/¥3,000(非会員):一講座あたり

会 員 : ¥37,000 (2泊3日6食含む)

会員以外 : ¥43,000 (同上)

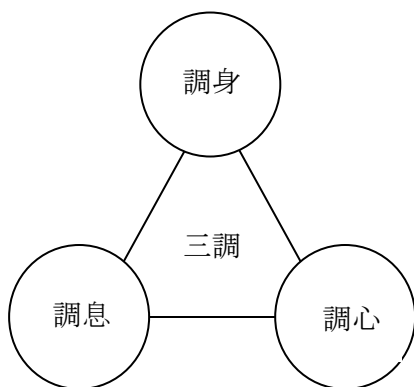
☆お問い合わせ 心とからだの研究会 ホリスティックヘルススクール じゆう工房

## 【 今月のキーワード：三調（入門編） 】

さわやかな5月になりました。心もからだも伸び伸びできる季節です。緑の風を感じながら、すがすがしい気持ちで、三調を整えてみましょう。気功の練功は、いつでも三調で始まり、三調で終わります。毎回あたり前のように行っていますが、三調で何を調えているのか、その目的とポイントを改めて確認していきましょう。

三調とは、調身・調息・調心の3つの総称で、姿勢・呼吸・心（精神）を調えることです。立位、坐位、側臥位、仰臥位など、どんな姿勢においても三調を整えます。

三調	調えるもの	調えること	行う時のポイント
調身	姿勢	体内の気血が調和し、経絡の巡りがよくなります。また、深い呼吸が入りやすくなります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 舌先は上顎の裏へ軽くつけます。</li> <li>◎ 上半身の力を抜き、重さは下半身に預けます。（上虚下実）</li> <li>◎ 百会と会陰を一直線にします。</li> </ul>
調息	呼吸	身体も心も落ち着いてくることで、自律神経系の興奮状態を変え、臓腑機能が調整されやすくなります。	◎腹式呼吸や逆腹式呼吸を行う際、ゆっくり細く均一に吐き出し、少し止めて、自然に吸って、少し止めます。
調心	心（精神）	意念（イメージ、意識）によって精神的な気のバランスを調えます。身体の陰陽のバランスが調い、気血も調和して、脳波がアルファーになります。雑念を払う力がつくことで、練（煉）功にも集中しやすくなります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎姿勢と呼吸が調っていると、調心しやすくなります。</li> <li>◎心を穏やかに、にっこり微笑んで平らかな心で行います。</li> </ul>



調身・調息・調心は、それぞれ独立していながらも、お互いに深く関係しあっています。姿勢を調べると、深い呼吸も入りやすくなり、呼吸が調うと、心も調いやすくなります。また、心が調べば姿勢も呼吸も自然と調べられます。つまり三調の内のどれか一つを調べると、自然と他の二つも調べられてくるのです。

日常においても、お茶を頂くときやパソコンで仕事を始める前など、三調を整えてから行くと、お茶がより美味しく感じられたり、パソコンによる疲れも軽減されます。ご自分の内側を観察しながら、三調の練（煉）功を深め、日常に生かしていきましょう。