

ホリステックヘルススクールじゆう工房 2007年7月
じゆう工房通信 Vol.20

発行所：心とからだの研究会
〒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【7月のぬり絵講座】のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

7月の「ぬり絵で学ぶ からだの仕組み・入門編」講座は、火曜昼の講座のみです。

7月31日(火曜日)午後13時40分～15時 小腸の働きと小腸経 を勉強します。

暑い夏には、冷たいものを取りたくなりますが、夏の経絡である小腸が冷え過ぎると、下痢などの不調や内蔵の冷えからくる夏の腰痛になる方も少なくありません。西洋・東洋医学における理論とともに関連した気功法も毎回紹介しますので、夏を快適に過ごすためにぜひ一度、ぬり絵講座の楽しさを味わってみてください。この講座は、いつからでもご参加頂けます。なお、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 (じゆう工房指導員)

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)

【 2007年 遊行寺 初夏のリトリートを終えて 】

2007年6/1(金)～6/3(日)まで、毎年恒例の遊行寺リトリートを行いました。今年は、上海より**韋俊文**老師をお迎えし、**リハビリ操体(自己按摩操体)**と**練功十八法**を教えていただきました。韋老師は、76歳とは思えないほど背筋も伸びて若々しく、優しい笑顔が印象的などとても素敵な先生でした。練功の時も一人一人の動きを指導して下さり、3日間、情熱に溢れた授業をしてくださいました。

韋老師が繰り返しおっしゃっていたことは、「**健康は宝、自分の健康は自分で守る**」というメッセージでした。韋老師は、毎朝欠かさず自己按摩をされるそうで、今回の合宿ではその按摩の時に大変有効な**柘植の櫛＝按摩櫛**をご紹介頂きました。韋老師は、生物学の博士でもあるので、柘植の「C18H21N3」という成分が身体に有効であることなどを専門的にご説明下さり、不眠・頭痛・めまいといった症状の軽減や美容効果の高い按摩櫛の使い方を教えて頂きました。

その按摩櫛は合宿では完売してしまいましたが、現在、じゆう工房で取り扱いを始めました。ご自身用はもちろん、贈答用にも大変喜ばれております。中国の重慶に育つ大きな葉のなる柘植の木を選別しており、それぞれ色や木目が微妙に違い、また手にしたときの適度な厚みや日本にはない櫛の歯の太さも人気の理由です。お一つ千円という価格に勝る価値が充分にご体感頂けると思います。是非一度、実際にお手にとってみてください。

ご希望の場合は、じゆう工房へのお電話・FAX・E-mail等で受け付けております。

上記連絡先をご参照の上、お問い合わせ下さい。

【 今月のキーワード：^{れんこう}練功（入門編） 】

夏至を迎え、7月になりました。来るべき太陽の季節にむけ、自然界では準備が始まります。実りの季節をめざして、私たちも日々、練功のタネを蒔いていきましょう。今月は、「練功」という言葉について改めて確認していきます。

「気功法」とは、先月のキーワードである三調、すなわち ^{ちようしん}調身・^{ちようそく}調息・^{ちようしん}調心 を通じて、体内の「気」を練ることを主眼とし、「気」を養うことを主たる目的とする自己鍛錬法です。

「気」を練ることを繰り返し積み重ね、深めていくことが気功の「功」という字の意味で、実践の深まりがあつてこそ、体質を增強し、疾病を予防・治療する効果が期待できます。一度に多くのことをやろうとせず、1日5分でも、毎日続けることが大切です。「継続は力なり」という言葉がありますが、日々気功法を続けることの目的は、「継続する力」を養うことでもあるのです。

しかし、1日5分の時間をわざわざとることも意外と難しいものです。そこでお勧めなのは、生活の中の動作に、気功の動きを組み込んでしまうことです。例えば、毎朝トイレに行った時にホッとしながら「三調」を調えるようにしたり、歯を磨きながら壮美のポーズをする、うがいをする時は常に伸展功の展腿式の姿勢で、などなど、忙しい日常だからこそ、気功的な動き方を取り入れることで時間も節約でき、また身体の疲労度合も変わってくると思います。ご自分の工夫次第で、いくらでも練功の時間を作り出せます。是非、毎日の生活に組み込んでみて下さい。

さて、ここでもう一步踏み込んで考えてみたいのですが、練功とは、なにも肉体的な鍛錬のことだけをいうものではありません。三調の一つに調心がありましたが、調心のポイントは「心を穏やかに、にっこり微笑んで平らかな心で行う」ということでした。つまり、毎日を「心穏やかに、にっこり微笑んで平らかな心で」生活しようと心がけることも、立派な練功になるのです。いつもできるだけ笑顔でいること、周りの人に「おはよう」などの挨拶を気持ちよくすること、「ありがとう」など感謝の言葉をきちんと伝えること、そんな「当たり前」のことを「当たり前」にできることが、実はとても素晴らしい練功といえるのです。これはどなたでもすぐに行えますので、今日から実践していきましょう！

一人一人がこのような練功を積み重ねていたら、当然、周りの人間関係も改善していくことと思います。気功では、自分の **body・mind・spirit** を磨くことを通じて、その個人個人がよりよい人間関係を築き、周りの方々や大自然と共に生きていく喜びなどを感じることで、個人の練功の先に、個人の喜びを越えた、共生の喜びが味わえるようにできているのです。

事務局では、皆様の練功の体験記などを募集しております。毎日の練功を通じて感じたことなど、文章に表わしてお寄せ下さい。

