

# ホリティックヘルスクールじゅう工房 2007年9月 じゅう工房通信 Vol.21

発行所：ホリティックヘルスクールじゅう工房  
〒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

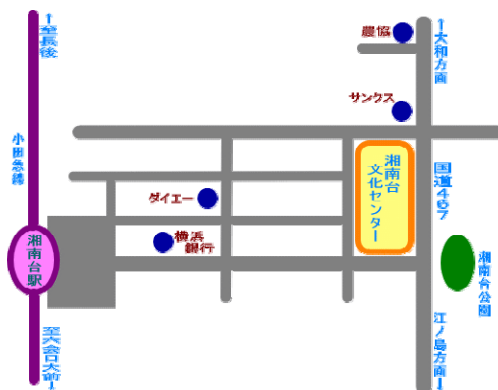
## 《 9月24日 ヒーリングステージ2007【合同練功会】のお知らせ 》

10月14日のヒーリングステージに向け、  
9月24日に合同練功会を行います。

広い舞台の上で、大勢の方と一緒にの練功は  
普段のお稽古では味わえない特別な気持ちの  
よさがあります。じゅう工房会員の方も、  
それ以外の気功サークルの方も、是非一緒に  
練功しましょう。なお、今年の練功会は今回  
限りとなります。参加費は無料ですので、  
奮ってご参加下さい。ご都合の良い時間帯のみ  
の参加も大歓迎です。

日時：2007年9月24日(月・祭) 13:20～16:40まで

場所：藤沢市湘南台文化センター市民シアター (右上地図参照)



### ☆予定時間割☆

- 13:00 ～ 開場 着替え場所は、楽屋を借りておりませんので、男性は舞台下手  
(音響機器のあるところ)、女性は舞台上手をお使い下さい。荷物は客席をご利用下さい。
- 13:20 ～ 開始・準備功・伸展功・1分間養生操 (伸展操～五禽拳)
- 14:00 ～ シンプルレッスン (日輪常転・呼吸法・肩肘式・六環功)
- 15:00 ～ 休憩
- 15:15 ～ 1分間養生操 (伸展操～五禽拳) ・シンプルレッスン
- 16:40 ～ 終了・後片付け
- 17:00 ～ 着替えを済ませて、ホールを出ます。

※各色Tシャツ、太極拳の衣装をお持ちの方は、衣装合わせに使用しますのでご持参下さい。

## 2007年10月14日【 気功健康セミナー&ヒーリングステージ2007「気は未来を開く」】 前売りチケット販売始まっています!! 当日券2000円 前売り1,800円

今年はNPO設立後、第一回目の記念ステージとなります。当研究会の名誉顧問であり、NPOでも特別顧問に就任して下さった帯津良一先生の記念講演に加えて、同じくNPOで顧問をお引き受け下さった張明亮老師の4年目となる表演を予定しています。

全体表演としては、今年7月の中国研修旅行で勉強してきました五分間操を通じて、できるだけ大勢の方と舞台も観客席も一体となって、楽しみながら学べる場にしたいと思っております。

今年もヒーリングステージを、気に触れる場、通わせる場、体験する場として、日頃は気功法にあまり興味のない方にもお声掛け頂き、みなさまお誘い合わせの上、ご来場下さい。

ただ今、チケットの販売が始まっており、当日2000円のところ前売りチケットは1800円です。ご希望の方は、ご連絡先と必要枚数を上記連絡先までお知らせ下さい。

## 【 気功の授業が受け放題に！！ 】

9月に入り、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。秋といえば毎年恒例のヒーリングステージです。出演していただける場合は、特典として10月14日までの間、じゅう工房の気功クラスが月3回以上でも追加料金なしで受け放題になります！

この機会に是非、他のクラスにも積極的に出席していただき、練功を深めるだけでなく、日頃は面識のない他の会員さんとも気の交流をしてみてください。年に一度のこの機会を有効活用いただけることを願っています。

### 《 【9月のぬり絵講座】のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

9月の「ぬり絵で学ぶ からだの仕組み・入門編」講座は、水曜日の講座のみです。

9月26日（水曜日）午後13時40分～15時 腎臓の働きと腎経 を勉強します。

腎臓は、東洋・西洋医学のどちらにおいても重要な臓器です。特に東洋医学では、腎の気は生命力そのものとも考えられており、腎経の気の通りを良くしておくことは、身体全体の機能を整えることとなります。この講座では、毎回該当する経絡に関わる気功法についても学びます。腎経を整えてストレスを調整し、身体を守るはたらきを一緒に学びましょう。

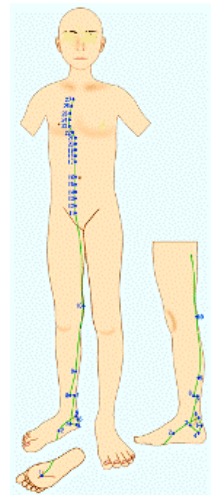
いつからでもご参加頂けますので、ぜひ一度、ぬり絵講座の楽しさを味わってみてください。なお、ご参加頂く時は色鉛筆をご持参ください。

場 所：じゅう工房 （小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分）

講 師：矢野美智子（じゅう工房指導員）

費 用：NPO心とからだの研究会会員：2,000円 非会員：2,500円

主 催：NPO心とからだの研究会



いんようろん

### 【 今月のキーワード：陰陽論について（入門編）その1 】

今月は、東洋医学の基本概念である「**陰陽論**」について勉強します。

陰陽論と聞いてピンとこない方も、太極図（右の陰陽マーク）はどこかで見たことがあると思います。



そもそも陰陽の概念は、上古農耕時代に始まりました。最初は日光が当たる側を陽、影となる側を陰、とすることから始まり、次第に気候の寒暖、昼夜の交替、状態の動静など、人々はあらゆる事物・現象の中に、多くの相反する要素を発見していきました。

	性質・属性	対象・事物（相対的に変化する）
陰	沈む・固い・密・内・寒・物質・放鬆	女子 夜 月 冬 北 湯 天 肉体
陽	上がる・軟・粗・外・熱・非物質・伸展	男 親 昼 日 夏 南 水 地 精神

相反するとはいっても、陰陽二つの要素は固定された対立概念ではなく、無限に「変化する」性質であることが、一番の特徴です。例えば、男性は女性に対しては陽ですが、子として親に対するときには、陰になります。また、同じ人であっても活動的な場合は陽であり、静かに読書静思する時には陰となります。つまり、陰陽は同じ一つのものの側面であり、常に固定されたものではなく、無限に変化を繰り返すものなのです。

陰はいつまでも陰であるのではなく、同様に陽もいつまでも陽ではありません。もともと陰の中に陽があり、陽の中にも陰があると考えられており、陰が極まると陽になり、陽が極まると陰になるのです。よって究極的には、陰も陽も「無」い、善も悪も無い世界に通じていくのがお分かりいただけるかと思います。

その思想を表したのが、太極図です。陰陽は独立して存在することはできず、全体として一であるのです。陰陽の繰り返しや消長があつてこそ一つであるものであり、二つで一つ、区別のないものを表しています。

こうした特徴から、陰陽の対立と消長は、自然界の基本的な法則であると認識されるようになっていきました。

人体においても、陰陽二つの気が交ざることによって成立していると考えられています。陰陽二気が平衡に保たれていることが健康であり、バランスが崩れると病となります。よって治療は、陰陽の調和を得ることが基本原則となります。

練功において、緊張の中の放鬆、放鬆の中の緊張を感じるというのは、陰陽の調和・バランスをとるということです。「矛盾力」にもつながっていきます。気功は動きだけでなく、背景にある思想を知ると、さらに練功が楽しくなりますね。来月は五行論について勉強します。お楽しみに！！