

ホリスティックヘルススクールじゆう工房 2007年10月

じゆう工房通信 Vol.22

発行所：ホリスティックヘルススクールじゆう工房

〒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

【 2007年10月13日(土) 特別講習会のお知らせ 】

一分間養生操の動きを一つ一分解して、集中してマスターしましょう！

◎講師：外山 美恵子

◎日程：2007年10月13日(土) 午前9:00開場 午後16:40終了

◎午前の部：午前9:20開始 午後12:00終了

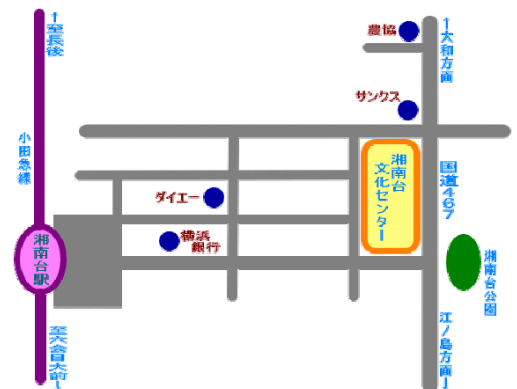
◎午後の部：午後13:20開始 午後16:40終了

◎参加費：午前の部・午後の部、各3,000円(NPO心とからだの研究会会員)、各3,500円(同NPO未会員)、一日通し券:5,500円(NPO心とからだの研究会会員)、6,500円(同NPO未会員)

◎場所：湘南台文化センター市民シアターリハーサル室

◎主催：NPO法人 心とからだの研究会

(TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752)



【 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」 】

2007年10月14日(日) 午後14時開演! 当日券2000円 前売り1,800円

今年は、5歳から90歳代までが、同じ大舞台で一分間養生操を表演いたします。NPO設立記念ステージとして、当会名誉顧問の帯津良一先生(帯津三敬病院名誉院長)による「いのちの養生と気功」と題した講演も行います。今年で12回目となるステージは、気功を通じて学んだことを表演を通じて他の方々にもお伝えし、皆で喜びを共有することでお互いの「いのちの場」を高めていくことが、おおきな目的のひとつです。舞台の上も観客席も境のない、年代を超えた気の交流ステージに、ぜひ皆様お誘いあわせの上お越しください。

※出演される方は、9時にご集合下さい。9時30分頃よりリハーサルを行います。

【 黄楊の櫛=按摩櫛 再入荷いたしました! 】

お待たせいたしました、品切れとなっていた黄楊の櫛=按摩櫛を再入荷いたしました。大変ご好評をいただいた為、現在原料不足となり、製造元より値上げを余儀なくされることになりました。今後はお一つ1,500円となりますので、どうぞご了承下さいます様、お願い申し上げます。なお、2周りほど小型の黄楊櫛が、1,000円での販売となります。ご希望の方は、心とからだの研究会までお問い合わせ下さい。(TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752)

《 10月のぬり絵講座】のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

10月の「ぬり絵で学ぶ からだの仕組み・入門編」講座は、火曜日の講座のみです。

10月30日(火曜日) 午後13時40分～15時 循環器系の働きと心包経を勉強します。

心包とは、心臓を包む膜で、かたちはなくとも働きがあるされている、東洋医学上の部位です。腕から指先にかけて心包経が流れると考えられています。

一方心臓は、西洋医学では循環器系統を司る長にあたります。今回の講座では、身体の内循環の全体像を塗り絵で学び、循環をよくするための気功法についても合わせて練功していきます。この講座は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：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 (TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752)

【 今月のキーワード：^{ごぎょう}五行論について その1 (入門編) 】

古代中国人は、陰陽論の考え方とともに、世の中に存在するものの代表的な素材として木・火・土・金・水を選び、それらを存在させて働かせるエネルギー・五気について考え、その作用を五行と名づけて深く研究していきました。

木・火・土・金・水とは、「物質」としての「木」や「水」を直接指しているのではなく、様々な動き変化する気の運動と変化の特性を表したもので、それぞれの特性は、以下の表の通りです。

五行	特性	派生意味	五臓	気化
木	曲直：上や外に伸びようとし、曲がったり伸びたりする。	生長、昇発、伸展	肝	昇
火	炎上：温熱を持ち、上昇する。	温熱、昇騰、	心	開
土	^{かしよく} 稼穡：蒔かれた種を育み、収穫をもたらす。万物の母。	生化、受納	脾	蘊
金	従革：変革を意味し、浄化、粛清の性質を指す。	収斂、沈降	肺	合
水	潤下：潤いがあり、下に向かう。	滋潤、向下、	腎	降

一分間養生操の中にある、一分間瞑想術は、この五行の働きを表現した気功法です。それぞれ対応した臓器を養いながら、陰陽論と同じく、エネルギーの変化と循環を表します。木は一粒の種が勢い良く伸びていく様を、火は日の出の太陽が辺り一面に輝いている様を、土は無限の広がりを持つ大地を、金は透明に輝く水晶の世界を、水は広々とした大海からその中の一滴の雫に還る様を、それぞれ表現した動きになっています。

練功の際は、ご自分の内なる循環を味わいながら、大自然のいのちの循環を表現する気持ちのよさを味わってみましょう。