

ホリスティックヘルススクールじゆう工房 2007年12月

じゆう工房通信 Vol.24

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

【 ☆☆ 一分間養生操 張先生の口令入り CD&DVD 入荷しました！ ☆☆ 】

今なら CD (A) と DVD のセットで 500 円引きです！！

一分間養生操の新しい CD と DVD が届きました。今回の CD は、張先生による誘導の声が入っています。中国語なのですが、張先生の言霊が伝わってきてなぜか不思議とイメージが湧いてくるのです。一分間養生操で使われている中国語だけでも覚えておくと、合宿で張先生の言葉がさらに理解できるようになりますよ！

また、今回の発売を記念して「じゆう工房通信」では「一分間養生操で覚える中国語」コーナーを始めます。紙面で発音記号や日本語の意味を学び、正確な発音は CD から、字幕で字も確認したい方は DVD を、ぜひ合わせてご活用下さい。今なら CD(A) と DVD セットで 500 円引きです！

◎一分間養生操 CD (A) @¥2,500 円：張先生の口令入り×各 1 回・口令なし×各 1 回

◎一分間養生操 CD (B) @¥2,000 円：口令なし×各 2 回

◎一分間養生操 DVD @¥4,000 円：張先生による解説付き。中国語・字幕あり。50 分程度。

☆一分間養生操 CD (A) @¥2,500 円 + 一分間養生操 DVD @¥4,000 円 = 6,000 円 500 円 off !!

【 ☆☆ 2007 年忘年会のお知らせ ☆☆ 】



江幡先生による笛の演奏もあります。ヒーリングステージで聞き逃した方は、必聴です！！

◎日 時：2007 年 12 月 16 日(土) 午後 17:30 開始 午後 19:30 終了予定

◎場 所：グランドホテル湘南 藤沢駅北口徒歩 5 分(TEL 0466-22-1311)

◎参加費：6,000 円

◎申 込：各指導員またはじゆう工房(Tel:0466-50-7750 Fax:0466-50-7752)へお申し込み下さい。

【 ☆☆ 2007 年冬至 日の出観気のお誘い ☆☆ 】

冬至は、陰の気が極まり陽の気に切り替わる日です。吾妻山公園の山頂で、日の出の太陽からエネルギーをたっぷり頂きながら、一分間養生操も練功します。

大自然の中で「気は未来を開く」を是非ご一緒に実感しましょう！！

◎日 時：2007 年 12 月 22 日(土) 午前 5:49 藤沢発小田原行きがお勧めです。

◎場 所：二ノ宮駅下車 吾妻山公園山頂 (二ノ宮駅より徒歩 15~20 分)



《 12月のぬり絵講座》のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

12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。

12月26日(水曜日)午後13時40分～15時 ^{たんのう}胆嚢と胆経を勉強します。

東洋医学では、胆は「決断の腑」とされ、表裏関係にある「謀慮をつかさどる肝」と共に、人間の心の基底を形成し、すべての行動力の源泉とされています。胆が衰弱すると決断力・行動力の低下を招くと考えられています。

この年末にしっかりと胆嚢および胆経を調べて、来春に向けて行動力と決断力を磨いておきましょう！ 肝胆経には、『毎日の気功シンプルレッスン』の「飛天運氣」の動きが効果的です。練習もしっかりやってみましょう。

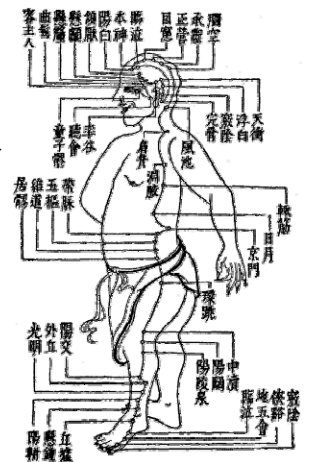
この講座はいつからでもご参加頂けます。ご参加頂く時は色鉛筆をご持参ください。

◎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 一般：2,500円

◎主 催：NPO心とからだの研究会 (TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752)



【 ☆☆ 一分間養生操で覚える中国語：一分間呼吸法 ☆☆ 】

毎日の練功に、CD・DVDと合わせてご活用ください！

※第三声の発音記号はPCで表示不能のため、(3)と表示してあります。

《一分钟呼吸法：yī fēnzhōng hūxī fa(3) イーフエンジョン フーシーファ》

吸气	xī qì シイチイ	:	吸って
哈	hā ハー	:	(吐き出す音)
吸气抬头	xī qì tái tóu シイチイタイトウ	:	吸って頭を上げる ※抬=上げる ※头=頭
哈	hā ハー	:	(吐き出す音)
吸气抬臂	xī qì tái bì シイチイタイビイ	:	吸って腕を上げる ※臂=腕
哈	hā ハー	:	(吐き出す音)
两手捧气	liǎ(3)ng shǒ(3)u pěng qì リアン ショウ ペン チイ	:	吸って両手を高く上げる
沐浴	mù yù ムーユー	:	沐浴する
全身放松	quán shēn fàng sōng チュエンシェン ファンソン	:	全身を緩める
两手重叠	liǎ(3)ng shǒ(3)u chóng dié リアンショウチョンディエ	:	両手を重ねる
静养	jìng ya(3)ng ジンヤン	:	静養する