

ホリスティックヘルススクールじゅう工房 2008年2月

## じゅう工房通信 Vol.26

発行所：ホリスティックヘルス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

### 【 ☆☆ 船井グループ 本物研究所商品紹介&気功セミナー ☆☆ 】

立春後も肌寒い日が続きますが、こんな時期にお勧めなのが、羅漢果茶です。羅漢果という果物をご存知ですか？ 羅漢果は、古来より「長寿の神果」といわれ、宮廷料理の保存調味料として王族に使用されていた貴重な天然果実です。

羅漢果の甘みは、独自の「テルペングリコシド配糖体」というもので、体内で吸収されずに体の外へ排出されます。そのため、ほぼノンカロリーですので、食事制限中でも甘いものをガマンせず、美味しく楽しむことができます。

また、羅漢果には水溶性の食物繊維が含まれており、繊維不足といわれる忙しい現代人でも、羅漢果茶を飲むだけで、手軽に腸内環境を整えることができます。

そんな羅漢果を、現代のストレス社会に生きる子供たちの健康を守るために、手軽に摂れるよう苦労の末、顆粒状に開発したのが、(株)羅漢果工房の大橋社長です。その大橋社長が、じゅう工房で羅漢果についてお話し下さることになりました。

さらに、外山美恵子先生による気功の特別セミナーも同時に開催致します。からだにいいものを勉強し、気功でからだも調える一日特別セミナーに、是非お誘いあわせの上、お越しください。

セミナーにご参加いただきますと、素敵な特典をご用意しております。皆様のご参加をお待ちしております。



◎日 時：2008年2月22日（金）午後14時～16時30分

◎場 所：じゅう工房（小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分）

◎講 師：株式会社羅漢果工房 代表取締役社長 大橋正文氏

NPO 心とからだの研究会 じゅう工房 代表 外山美恵子先生

◎ご参加費：一般：2,000円 じゅう工房会員：1,000円



### 【 ☆☆ 本物研究所の商品、大好評販売中です！ ☆☆ 】

この冬、じゅう工房で大活躍していました遠赤外線暖房機サンラメラをはじめ、細胞一つ一つを活性化する船井幸雄氏一押しのカリカセラピ、美白効果でも話題のカリカ石鹼など、じゅう工房では本物研究所の製品が、お使いになった方々の口コミで大変評判になっています。少しでも気になる商品がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

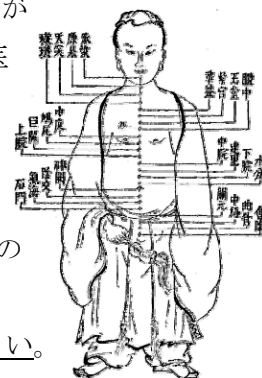
《 2月のくぬり絵講座>のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ 》

2月26日(木曜日)午後13時40分～15時 任脈と横隔膜 を勉強します。

任脈とは、からだの内側の中心線を通る経絡です。「任」には、総担任の意味があり、全身の陰経脈を調整していることから「陰脈の海」と呼ばれます。西洋医学側から見ても、任脈のラインは大動脈・大静脈・リンパの流れる、大変重要な場所です。

また今回は、任脈とともに、ご要望のありました横隔膜についても取りあげます。横隔膜はどんな形をしているかご存じですか？実際にどんな動きをするものなのでしょうか？くぬり絵を通して、一緒に勉強していきましょう！

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下さい。



◎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 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：一分間伸展操 ☆☆ 】

毎日の練功に、CD・DVDと合わせてご活用ください！

《一分钟伸展操：Yī fēn zhōng shēn zhǎn cāo イー フェン ジョン シェン ジャン ツアオ 》

- 1 抬手 tái shǒu：タイ ショウ；手を上げる
- 2 分指展肩 fēn zhǐ zhǎn jiān：フェン ジー ジャン ジェン；指を開いて肩を拡げる
- 3 屈指握拳 qū zhǐ wòquán：チュー ジー ウオ チュエン；指を曲げ 握りこぶしをつくる
- 4 下落还原 xià luò huányuán：シア ルオ ホアンユエン；両手を下ろし 元に戻す
- 5 左側伸展 Zuǒ cè shēn zhǎn：ズオ ツオ シェン ジャン；左側を向き伸展する
- 6 还原放松 huányuán fāngsōng：ホアンユエン ファンソン；元に戻して緩める
- 7 右側伸展 Yòu cè shēn zhǎn：ヨウ ツオ シェン ジャン；右側を向き伸展する
- 8 还原放松 huányuán fāngsōng：ホアンユエン ファンソン；元に戻して緩める
- 9 十指交叉 shí zhǐ jiāochā：シージー ジャオ チャー；指を交差して
- 10 两臂上举 Liǎng bì shàng jǔ：リアン ビー シャン ジュー；両腕を上挙げる
- 11 低头伸臂 dī tóu shēn bì：ディートウ シェンビー；頭を下げて腕を伸ばす
- 12 抬头看手 táitóu kàn shǒu：タァイトウ カンショウ；頭を上げて手を見る
- 13 身体前屈 shēn tǐ qián qū：シェン ティー チェン チュー；上半身を前屈させる
- 14 低头放松 dī tóu fāngsōng：ディートウ ファンソン；頭を下げて緩める
- 15 直立还原 zhí lì huányuán：ジーリー ホアンユエン；まっすぐに立って元に戻す
- 16 全身放松 quánshēn fāngsōng：チュエン シェン ファンソン；全身を緩める

★ 一分間伸展操には、左・右・上・下・前 といった、気功合宿でもすぐに応用できる基本的な言葉がでてきています。単語から少しずつ覚えて、使ってみましょう！