

ホリステックヘルスクールじゆう工房 2008年7月

## じゆう工房通信 Vol.31

発行所：ホリステックヘル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

### 【 ☆☆ 気功シンプルレッスン ～希望の歌～ 販売用CDができました！ ☆☆ 】



7月に入り、2008年も後半がスタートしました。4月にそれぞれのお教室で百日練功のお話があったかと思いますが、そろそろ百日目を迎える時期になります。毎日同じことを百日間続けることを通して、様々な発見や気づきがあったのではないのでしょうか？百日練功体験記として、文章や作品をお寄せいただける方は、事務局宛にご提出頂けると、大変有難いです。

さて、4月からの練功はできなかつたけれど、今日からやってみようと思われる方、また、新たな課題で2回目の百日練功を始めようと思っていられっや方々に、朗報です！『毎日の気功シンプルレッスン』（外山美恵子著・学研刊）で取り上げている功法10分間の表演伴奏曲となる、じゆう工房オリジナルの『希望の歌』CDが、ついに発売されました！現在、じゆう工房にて1枚1,500円で販売中です。毎日10分、この曲がかかったら自然とからだがいってしまう習慣づくりに、是非ご活用下さい！

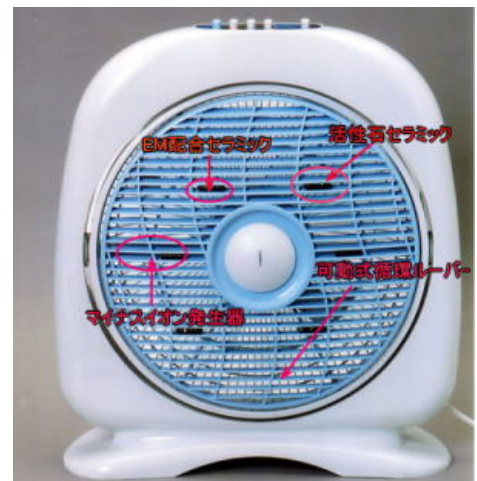
今年5月に行われた遊行寺合宿では、NPO法人心とからだの研究会認定の気功シンプルレッスン普及指導員第一期生が40名誕生いたしました。普及指導員認定には、気功シンプルレッスンの10分間表演という課題があり、起式から始まって日輪常転・呼吸法・飛天運氣・八段錦第六式・拗動六環功というお馴染みの功法を、この『希望の歌』という曲に合わせて表演していただきました。『希望の歌』は、ヒーリングステージなどでよく使っていますので、お耳馴染みのある方も多いかと思いますが、最近では国際気功連合や世界気功フォーラムなど、外部での表演時にもこの曲に合わせて表演することが多く、かねてより多くの方々からCDでの販売を希望する声を多数いただいております。この度、100枚限定で作成いたしましたので、ご希望の方は指導員またはじゆう工房へどうぞお早めにお申し込みください。

### 【 ☆☆ お部屋で森林浴 ～「新林の滝」大好評発売中です！！ ☆☆ 】

先月より、じゆう工房でご紹介しております、船井幸雄グループ「本物研究所」推薦の“マイナスイオンを発生させる空気循環機「新林の滝」”。もうお試しいただけましたでしょうか？

おかげ様で、追加のご注文など、皆様より喜びの声を多数いただいております。

天然アロマオイルと風車がセットになったキャンペーンは6月末をもって終了いたしました。単体でのご注文はまだまだ受付けております。お友達やご親戚の方々への夏の贈り物にも喜ばれています。ご興味のある方は、パンフレットも用意しておりますので、指導員または事務局まで是非お問い合わせください。



【 ☆☆ 今月の田中章義さんの著書紹介 ～『森の妖精ティタの旅』より～ ☆☆ 】



第3回：『森の妖精ティタの旅』 文：田中章義 絵：葉祥明  
英訳：Adam Fulford / 高橋百合子 出版：作品社 2001年刊

このコーナーでは、今年10月13日（祝）に予定している“ヒーリングステージ 2008”の講演者である 田中章義（たなか あきよし）氏 の著作を、毎月ご紹介していきます。英訳と合わせて、周りの方々とお楽しみください。

★「天使として天志として飛ぶ鳥もあり時代も森も国境も超えて」

Some birds fly as angels over woods, divine messengers across borders, beyond time.

★「我らみな永遠の一部なり 生物の種類もいのちのあるなしも越えて」

We are part of eternity each species no matter if we are alive or dead.

★「ひとつのひかりの包みゆくもの果てしなし 汝いつまでも真心であれ」

The light from one light can go on forever illuminating. Please always be true.

★「トマト、桃、カボチャ変われどもそれを実らす大地変わらず」

Tomatoes, peaches, radishes, and pumpkins. The crop varies but the Earth is constant.

★「その姿見る人なくとも知らずとも空気は今日も我らを包む」

Nobody sees it, no one keeps it in mind, but air is always with us day by day.

★「肉体は移ろいゆけど黄金なす永遠なるひかり変わることなし」

Over time the body changes. But the bright gold of eternal light will never fade.

★「あわてずにあなたはあなたのスピードで心の灯<sup>あかり</sup>を届けばいい」

There's no need to hurry. Go at your own pace as you deliver your heart's glowing light.

(以上本文より)

世代も国境も超えて、地球に生まれていない生命はありません。共にこの星に生きる生物の種類をも越えて、宇宙に包まれていない生命はありません。共にこの星に生きる仲間のために何ができるのでしょうか。このことをたくさんの人達と考えてゆくために、田中さんは地球環境平和財団・国連環境計画の方々と共に「地球の森プロジェクト」を立ち上げられ、この本の収益の一部も、このプロジェクトを通じて世界各地での植樹活動に使われていきます。

「古来、この日本に生きた人々は緑色一つとっても、「鶺鴒色」「萌黄色」「裏葉色」「若竹色」「山藍摺」など、実に多彩な表現をしてきました。この国の先輩がいかに自然を思い、神様や大地、四季の恵みに感謝してきたのかを実感しています。そんな日本人の、しかも短歌にこだわる一人として、ぜひ大地にも心にも、再び豊かな森が戻ることをほんとうに願っています。大切なのは、こころ。人間の意識・人々の心が変わることなのではないでしょうか。」（あとがきより）

ぜひ一度、本屋さんでお手にとってみて下さい。妖精ティタと共に、地球の旅へ出かけましょう。

【 ☆☆ NPO 主催 7月のくぬり絵講座>のお知らせ ★初めての方、大歓迎です★ ☆☆ 】

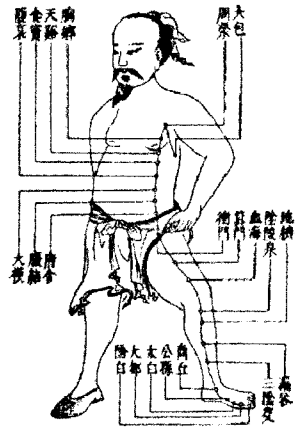
7月30日(水曜日) 午後13:40~15:00

脾臓の経絡と脾臓・膵臓の働き を勉強します。

4月から第二クールが始まりました「ぬり絵で学ぶ からだの仕組み」講座。 今月は、脾臓の経絡と脾臓・膵臓の働きについて勉強します。

東洋医学での脾経は、西洋医学的な脾臓の働きだけでなく、膵臓をも含む大きな働き全体を司ります。今クールでは、脾臓だけでなく膵臓についても、ぬり絵を通して学びます。土用の季節を司る脾経を気功法で調え、夏バテせずに今年の夏を楽しむ準備をしましょう。この講座はいつからでもご参加頂けますので、是非お誘い合わせのうえ、お越してください。

なお、ご参加頂く時は色鉛筆をご持参下さい。



- ◎日 時：2008年7月30日(水) 13:40~15:00
  - ◎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・NPO 法人心とからだの研究会理事)
  - ◎費 用：NPO 心とからだの研究会会員：2,000円 一般：2,500円
  - ◎申 込：NPO 法人 心とからだの研究会 TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752
- Eメール：kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

【 ☆☆ 季節の症状対策 ~夏を元気に乗り切る~ ☆☆ 】

『毎日の気功シンプルレッスン』で夏バテせずに今年の夏も元気に過ごしましょう!!

夏の土用の丑の日といえば、今年2008年は7月24日と8月5日にあたります。東洋医学では、土用の時期を司るのは「胃」と「脾」です。膝を曲げお尻を踵に近づけるだけの胃経伸ばしは、夏バテせずに元気に夏を過ごすためにオススメの動きです。腹部の圧迫をすることで、胃腸の働きを高めてくれます。暑さで食欲が落ちてしまった時や、胃腸の働きを回復したい時、便秘や下痢をしやすい時など、ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で練習してください。詳細については、各お教室でしっかり勉強してくださいね。



『毎日の気功シンプルレッスン』

(外山美恵子著 学研 DVD-BOOK)より