

ホリスティックヘルススクールじゆう工房 2008年9月

じゆう工房通信 Vol.33

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

《 ヒーリングステージ2008 【合同練功会】のお知らせ 》

10月13日のヒーリングステージに向け、9月23日(火・祝)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やるの練功は、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。今年は、心とからだの研究会のNPO法人化一周年記念ステージとなります。当日出演予定の方はもちろん、当日は出演出来ない方も、参加費は無料ですので、奮ってご参加下さい。

・ 日時：2008年9月23日(火・祝日)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

☆予定時間割☆

13:00 ～ 開場

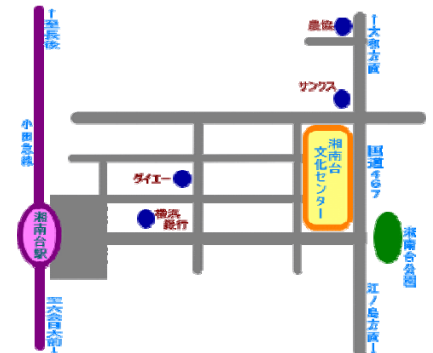
13:20 ～ 伸展功・一分間養生操・気功シンプルレッスン

15:00 ～ 休憩

15:15 ～ 伸展功・一分間養生操・気功シンプルレッスン

16:40 ～ 終了・後片付け

17:00 ～ 退出



※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。

※各色Tシャツ、カンフー着をお持ちの方は、衣装合わせに使いますのでご持参下さい。

2008年10月13日【気功健康セミナー&ヒーリングステージ2008】

前売りチケット 1,800円で発売開始!



今年はNPO法人化一周年のステージとなります。当NPOの名誉顧問である張明亮老師による5年目の表演に加えて、張明亮先生と同年の歌人・田中章義氏を特別講師にお招きし、『地球と共に生きる～「天使の願い」に込められたメッセージ～』というタイトルでお話していただく予定です。

全体表演としては、前回のステージで5歳から70歳代までと一緒に表演した「一分間養生操」を、今年は一段とレベルアップしての表演と、さらに「一分間養生操」をアレンジしたダンスグループによる表演も予定しています! 「一分間養生操」の様々な表情をどうぞお楽しみください!!

今年のステージも、あらゆる年代の方々と一緒に楽しみながら、いのちについて、地球について、共に学べる場にしたいと思っております。気功法に初めて触れる方にもお楽しみ頂けますので、ご家族や周りのご友人にお声がけ頂き、皆様お誘い合わせの上ご来場下さい。チケットは当日2000円のところ、9月末日まで受付分の前売りは1800円です。今年も65歳以上の方と高校生以下の200名様は無料で招待いたします。ご希望の方は、ホームページの専用応募フォームまたは各指導員へお申し付け下さい。

【 気功の授業が受け放題に！！ 】

9月に入り、毎年恒例のヒーリングステージまで、1ヶ月となりました。じゆう工房の会員さんは、10月13日までの間、気功クラスが月3回以上でも受け放題!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、ご自分の練功を深めるだけでなく、日頃はお会いしない他クラスの会員さんとも、交流をしてみてください。

年に一度のこの機会を、どうぞお楽しみください!



【 ☆☆ 『気・舞・道 vol.1』CDができました ☆☆ 】



『希望の歌』と同じく、CD製品化の声を多数頂いておりました、じゆう工房のオリジナル曲を集めた『気・舞・道 vol.1』がCD化されました。練功用としてだけでなく、日常のBGMとしてもお使い頂けます。じゆう工房にて1枚2000円で好評発売中です。『希望の歌』CDと合わせて是非ご活用下さい!

【 ☆☆ 気功シンプルレッスン表演用CD ～希望の歌～ 好評発売中! ☆☆ 】



『気功シンプルレッスン』表演時の伴奏曲である、じゆう工房オリジナルの『希望の歌』CDが、1枚1500円で好評発売中です! 日輪常転・呼吸法・飛天運氣・八段錦第六式・拗動六環功から成る『気功シンプルレッスン』は、誰でもが気持ちよく動ける功法として、大変好評を頂いています。10月のヒーリングステージ2008に出演を予定されている方はもちろん、今日から始める毎日10分間の百日練功にも、是非ご活用下さい!

【 ☆☆ NPO主催 9月のくぬり絵講座> 小腸の経絡と小腸の働き ☆☆ 】

今月の「ぬり絵で学ぶからだの仕組み」講座では、小腸の経絡と小腸の働きについて勉強します。

小腸は、栄養吸収のための大切な器官で、できるだけ効率良い吸収のために、小腸の壁には無数の襞があり、広げるとテニスコート並みの広さがあると言われています。また、近年の研究では免疫機能の司令塔として、“第二の脳”といわれるほど注目されるようになってきました。

一方、東洋医学での小腸経は、右図の通り小指から顔の側面まで伸びる経絡です。ぬり絵を通して、西洋医学・東洋医学の両面から小腸について一緒に学んでいきましょう。

この講座はいつからでもご参加頂けます。みなさまでお誘い合わせのうえ、お越しください。なお、ご参加頂く時は色鉛筆をご持参下さい。



◎日 時：2008年9月24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)

◎お申込：NPO法人心とからだの研究会：kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp TEL&FAX:0466-23-1736

【 ☆☆ 百日練功 体験記・短歌が届きました ☆☆ 】

4月に各お教室で呼びかけました百日練功について、百日後の練功体験記を募集しましたところ、じゅう工房・日曜クラスのKさん（本人希望により匿名です）より、百日練功の練功体験記として短歌を頂きました。



一分は耐え 三分のなかなかに 坂こえられず 夏の逝きつつ

さて、この方は百日練功に何の功法をされていたのかお分かりですか？ そうです、両手を肩の高さに挙げて「一」の字になる「一字襠」（いちじとう）です！ Kさんは、日々の生活の中で電子レンジをかけて待つ間、ただ待つのではなく、「一字襠」の練功をする時間としていらっしゃったそうです。

「一字襠」の経験がある方なら、一分はなんとかできても三分はなかなか厳しいのはお分かりいただけますよね？ それでも、生活の中のちょっとした時間に練功を見事に組みこまれたので、百日経った後も継続していけば、秋には三分の坂を越えられるかもしれませんね。みなさんもKさんのやり方を参考にし、“生活そのものが練功、練功が生活”に近づく工夫をしてみてください！！

【 ☆☆ ヒーリングステージ 2008 特別講師 田中章義さんの作品紹介 ☆☆ 】



(WAFUNIF 総裁ホープ氏と)

第5回：『地球言葉遺産』

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 の作品を、毎月ご紹介しています。国連 WAFUNIF 大使としても活躍され、言葉をととても大切にされている田中氏のホームページには、「地球言葉遺産」というページがあり、そのページは次のようなメッセージから始まっています。

「日頃、短歌と接していると、「言葉」がどれほど長生きなのかを実感する。
100年、200年のみならず、1000年も2000年も生きる言葉。
その大きな樹木のような生命力。
ここでは地球各地で大切にされてきた、この星の「言葉遺産」を丁寧に紹介していきたい。
生涯をかけて、最終的に地球すべての国の言葉から選出したいと思っている。」

そして、世界各国で伝承されてきていることばが続きます。

“知り合いがいれば、草原があるのと同じだ。（モンゴル）” など

また、日々の想いがつづられた「原稿用紙」というページには、次のような言葉があります。

「人であれ、自然であれ、あたたかいほのぼのとした心と出会いたい。人の心はたからもの。
みえないことから探しにいこう。人のカズだけ笑いあり。人のカズだけ涙あり。
たくさんの人に会い、たくさんの人に伝えたい。ぼくらの大切な、地球のたからもの。」

是非一度、田中氏のホームページにも遊びにいらしてみてくださいね。 <http://www.akiyoshi-tanaka.com/>

ホリスティックヘルススクール じゆう工房2008年9月予定

2008/9/1

TEL:0466-50-7750 FAX:0466-50-7752 E-mail:jiyukobo@ni.main.jp ホームページアドレスhttp://jiyukobo.main.jp/

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	気功(矢野美智子) PM1:40~3:00 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	気功(池田千恵子) AM10:10~11:30 ソフトヨガ&気功 (池田千恵子) PM1:40~3:00 気功(赤松淑子) PM7:40~9:00	気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00 PM3:30~ 特別講座【写経】 東田隆光		
7	8	9	10	11	12	13
気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30~11:50 気功(矢野美智子) PM2:30~3:50	気功(矢野美智子) PM1:40~3:00 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	気功(池田千恵子) AM10:10~11:30 ソフトヨガ&気功 (池田千恵子) PM1:40~3:00 気功(赤松淑子) PM7:40~9:00	気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00		
14	15	16	17	18	19	20
気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30~11:50 気功(矢野美智子) PM2:30~3:50	敬老の日 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	気功(池田千恵子) AM10:10~11:30 ソフトヨガ&気功 (池田千恵子) PM1:40~3:00 気功(赤松淑子) PM7:40~9:00	気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00		PM4:30~ 町田先生の 健康相談 【要予約】
21	22	23	24	25	26	27
【呉式太極拳】練功会 AM10:30~11:50 【単操講座】青木政枝 PM12:50~2:10 NPO主催【特別講座】 気功シンプルレッスン PM2:30~4:30	気功(矢野美智子) PM1:40~3:00 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	【ヒーリングステージ】 合同練功会 PM1:20~4:40 於:湘南台市民シアター 秋分の日	NPO主催 【特別講座】 「ぬり絵で学ぶ からだ&気功」 (矢野美智子) PM1:40~3:00	NPO主催【特別講座】 気功シンプルレッスン (矢野美智子) AM10:00~12:00 PM1:00~3:00 PM3:15~5:15	NPO主催【特別講座】 ★気功シンプルレッスン★ 9月21日(日)・9月25日(木)開催 じゆう工房の会員ではない方でも お受け頂けます!どうぞ皆様 お誘い合わせのうえお越し下さい。 各回 NPO会員2,000円 一般2,500円 ★8月25日は、2コマ通しで500円割引。	
28	29	30	【合同練功会のお誘い】			
気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30~11:50 気功(矢野美智子) PM2:30~3:50	指導員打合せ (PM7:00~) 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00		10月13日のヒーリングステージに向け合同練功会を行います! 広い舞台の上でのシンプルレッスン・一分間養生操等。 ご一緒にステージを作り上げましょう! 参加費無料です。奮ってご参加下さい。 日時: 9月23日(火・祭) 13:20~16:40 場所: 湘南台文化センター 市民シアター			



※月3回の出席が出来ない場合は、都合の良い日時の講座に振り替えてご出席下さい。
 当月分は翌月まで振替可能です。但し、指導員研修及び特別講座への振替出席は出来ません。

《じゆう工房会員募集中!》

じゆう工房では随時、会員を募集しております。気功・ヨガ・太極拳にご興味がある方、指導員を目指したい方など、それぞれのご希望に合わせてカリキュラムを組むことができます。ご入会前には無料で一度ご体験頂けますので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

- 入会金:10,000円 ●会費:一般会員=6000円(月3講座)・指導員養成コース=10,000円(月4講座)・他