



ホリティックヘルススクールじゅう工房

じゅう工房通信 vol.35

2008年12月号

<http://jiyukobo.main.jp/>

発行所：ホリ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

E-mail: [jiyukobo@ni.main.jp](mailto:jiyukobo@ni.main.jp)

発行責任者：外山美恵子

編集：矢野美智子

## 冬の季節の練功 ～写経講座のお誘い～



12月でもまだ暖かい日が続きますが、  
暦では立冬が過ぎ、来年の節分まで冬に入りました。

東洋医学では、冬はエネルギーを「収蔵」する季節で、  
腎臓と膀胱が司るといわれています。

冬は先天・後天の腎気を養い、春の芽吹きに向けてエネルギーを充分蓄える練功をしていきましょう。

腎気を養う気功法は、手のひらの労宮穴と足裏の湧泉穴とを合わせるように擦る湧泉穴按摩や、手のひらを腎臓の辺りにあてて擦る擦腎愈など、お教室でもお馴染みの功法もありますが、暖かくして静かに坐り、姿勢をととのえて「写経」をするというのも、集中力が高まるこの季節にはお勧めの練功です。

じゅう工房では、月に一度写経講座を開催しています。慌ただしい日常の中で、静かに坐り、声を出して読経したあと写経に集中する時間は、“本当の贅沢”と言えるかもしれません。講座の後半は、お茶を頂きながらほっと一息の時間もあります。

写経用紙等はこちらで揃えてありますので、写経が初めての方も、どうぞお気軽にご参加ください。

心とからだにエネルギーを養う写経講座で、新しい年も美しく元気にスタートいたしましょう。

### 【 ☆★ 2009年 初回の写経講座 ☆★ 】

◎日 時：2009年1月8日（木）15:30～17:00

◎場 所：じゅう工房（小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分）

◎講 師：東田隆光氏（じゅう工房指導員・NPO法人心とからだの研究会副理事長）

◎参加費：2,000円（写経用紙・道具貸出料、お茶代含む）

### ★今月の Topics★

#### ●『サンラメラ』の 季節です！

太陽のような  
やさしいぬくもり  
日だまりのあたたかさ  
体の芯からぽかぽかに



『サンラメラ』は輻射熱方式によって部屋全体を暖める遠赤外線暖房機です。

通常の暖房器具のように温風方式ではありませんから、ホコリやカビなどを空気に巻き上げることもありませんし、二酸化炭素も出しません。

室内が乾燥しすぎることもないので換気の必要もなく、女性にとっては、肌の乾燥が気になるこの季節に、大変お勧めです！

サイズは大小2種類あり、現在じゅう工房で実際にご体験いただけますので、サンラメラの暖かさを是非一度ご体験ください！

## 気功健康セミナー&ヒーリングステージ2008

### “気は未来を開く” 御礼とご報告

今年で13回目となるヒーリングステージが10月13日(祝)にNPO法人心とからだの研究会設立一周年記念として開催され、お蔭様を持ちまして盛況の内に閉幕することができました。これも一重に皆様のご協力のお蔭です。いつも本当に有難うございます。

今年のステージは、虎歩功31名、シンプルレッスン41名、1分間養生操80名弱、高校生21名、高齢者38名、ダンスとコラボ17名、と6歳から80歳代まで、延べ総数200名を超える方々が舞台上で表演して下さいました。

一人一人がそれぞれの年代ならではの輝きをあらわし、観客の方々と一体となって充実した一時を過ごすことができました。これからも湘南から日本全国へ、さらに世界へ向けて、こころ洗われ、いのち喜ぶ活動の輪を拡げていきたいと考えております。

来年のステージも10月に開催する予定です。詳細日程が決まり次第、改めてお知らせさせていただきますので、今後とも皆様方のご参加・ご協力を、心よりお願い申し上げます。

### NPO 法人心とからだの研究会主催 12月のぬり絵講座

#### 心包経とリンパの働き

ぬり絵を通して、西洋医学的な臓器としての働きと、東洋医学的なシステムとしての働きの両面を学ぶ講座です。関連する気功法でからだも動かします。

今月学ぶ心包経は、心を補佐する循環系の働きを司ります。合わせてリンパ循環についても一緒に勉強していきましょう。

◎日 時：2008年12月24日(水) 13:40～15:00



### NPO 法人心とからだの研究会主催

#### 12月の<気功シンプルレッスン講座>

『毎日の気功シンプルレッスン』(外山美恵子著・学研刊)の中から10分間にまとめた5つの功法を中心に、ご参加された方々の体調に合わせて少人数で丁寧に学ぶ講座です。

気功法が初めての方でもご参加いただけます。

◎日 時：2008年12月25日(木) 13:00～15:00



#### 《上記2講座共通》

- ◎講師：矢野美智子(じゅう工房指導員・NPO 法人心とからだの研究会理事)
- ◎場所：じゅう工房
- ◎参加費：NPO 法人心とからだの研究会会員 2,000円 / 一般 2,500円
- ◎お申込：事務局 FAX0466-50-7752 kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

★NPO シンボルマーク入り  
T シャツ販売中!



中央に、NPO法人心とからだの研究会のロゴマークが入りました!

Tシャツの色は、人気が高く品切れになっていた、濃い紫・赤・黄緑・緑の4色です。数量限定のため、お早めにお買い求め下さい。じゅう工房で一枚2,000円で販売中です!!

★希望の歌 CD 残り少なくなってきました!



10分間の『気功シンプルレッスン』表演曲である『希望の歌』CDの在庫が残り少なくなってきました。じゅう工房にて1枚1,500円で販売中です。ご希望の方は早めにお求め下さい。

★気・舞・道 CD 発売中!

お教室でよくかかっているじゅう工房オリジナルのBGM曲です。カセットテープのみの販売でしたが、CD化希望の声を多数頂きまして、CDの販売も開始しました。じゅう工房にて1枚2,000円で発売中です!



## ★ステップアップ講座★ 呼吸について ～その1～

今年7月の中国研修で、張明亮先生より教わりました虎歩功の嘿字訣（へいじけつ）では、**逆腹式呼吸**がポイントとなります。今月から、呼吸について改めて整理していきましょう。

「生きる」ことは「息る」に通じるように、息＝呼吸は、生命が生きていく上で必要不可欠な働きです。寝ている時でも絶えず呼吸が行われていることで、私たちの命は今もこうして生き続けることができます。そんな大事な呼吸であるにも関わらず、子供の頃、お箸の使い方は習っても、呼吸の仕方を習うということはありませんね。ほとんどの方は、生まれた時から教えられなくとも呼吸ができています。呼吸はやり方を学ぶ機会がないために、効果・働きについて知る機会もないのは、とても残念なことです。呼吸は、私たちの肉体だけでなく心にも大きく関わります。

このコーナーでは、呼吸の働きや仕組みについて学ぶことで、心とからだの健康に役立て、また自分自身をコントロールする力を磨いていきましょう！

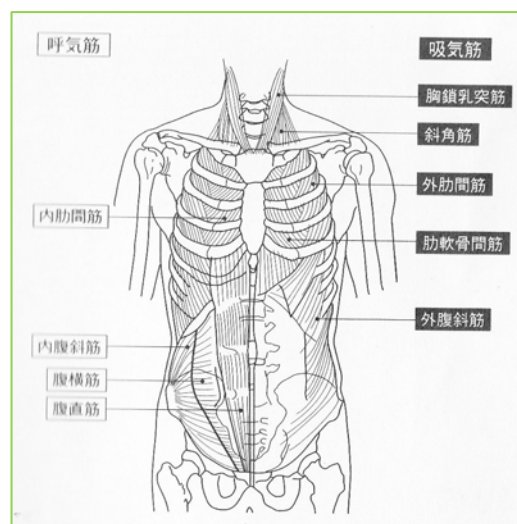
### ◆呼吸の主動力：胸郭（肋間筋）・横隔膜・腹筋

●**胸郭**：12対の肋骨で囲まれた鳥かご構造になっており、肋骨と肋骨の間には内外2枚の**肋間筋**がある。肋間筋によって胸郭が膨らんだり縮むので、胸郭内にある肺で呼吸が行われる。

●**横隔膜**：胸郭の底の部分にある筋肉の膜で、上に膨らんだドーム状になっている。緊張して縮むとドームが低くなり肺を下に膨張させ、空気が肺に流れ込む。ドームが高くなるのは横隔膜が緩むためで、横隔膜の筋力でドームを高くあげるわけではない。胸式・腹式に関わらず、息を吸うときには横隔膜は緊張する。よって、横隔膜は息を吸う時に収縮し（下に下がり）、吐く時には弛緩する（結果として上がる）。



●**腹筋**：おなかの周りにある**腹直筋・外複斜筋・内複斜筋・腹横筋**をさし、おなかをへこませたり**胸郭を下へ引く力**を出す。おなかの中は内臓があるため、腹筋が収縮すると腹圧が高まり、すぐ上にある横隔膜を上に向けて圧迫する。この横隔膜を押し上げる力が、息を吐く力となる。息を吸った際、おなかが膨らむのは腹筋が緊張しているわけではなく、腹筋は息を吐く時に収縮し（胸郭を下に引き横隔膜を上を押し上げる）、息を吸う時には弛緩する（胸郭が上に上がる）。



（■参考文献 『はじめての呼吸法』雨宮隆太・橋逸郎著 ベースボールマガジン社 2005年刊／ 『呼吸の奥義』永田晟著 講談社 2000年刊）

じゆう工房は、今年もみなさまの温かいご支援・ご協力を頂きまして、無事一年を送ることができました。スタッフ一同、心より感謝申し上げます。どうも有難うございました。

なお、12月30日（火）より1月3日（土）まで冬休みとなります。

みなさまどうぞお身体ご自愛の上、よいお年をお迎え下さいませ。

# ホリスティックヘルススクール じゆう工房2008年12月予定

2008/11/12

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
無料の説明会です。どうぞお誘い合わせの上お越し下さい。	気功(矢野美智子) PM1:40~3:00  指導員養成(外山美恵子) ★サンメラ説明会 PM7:00~9:00	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  PM4:30~5:30理事会 PM6:00~8:00忘年会	気功(矢野美智子) PM1:40~3:00  指導員養成(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	気功(矢野美智子) PM1:40~3:00  指導員養成(外山美恵子) PM7:40~9:00	気功(石坂光代) AM10:10~11:30	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  気功(矢野美智子) PM6:00~7:20 (12月16日分)		
21	22	23	24	25	26	27
冬至 日の出観気 二宮・吾妻山公園  【呉式太極拳】練功会 【単操講座】青木政枝 (両講座とも、吾妻山にて日の出観気会の後に行います。)	指導員打合せ PM7:00~  指導員養成(外山美恵子) PM7:40~9:00	天皇誕生	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) PM1:00~3:00		
28	29	30	31	☆毎年恒例！ 冬至・日の出観気へのお誘い☆ 冬至は陰が極まって陽に変わるそんな特別な日です。 特別な日の日の出のエネルギーを皆さんで味わいましょう！ 日時：12月21日(日)午前6時15分 集合：二宮駅改札口 ☆忘年会☆ 12月7日(日) 18:00~グランドホテル湘南にて ☆冬休み☆ H20. 12. 30 (火) ~ H21. 1. 3. (土)		
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	PM7:00~ 指導員会・大掃除					

※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。