



ホリスティックヘルススクールじゆう工房

じゆう工房通信 vol.36

2009年1月号

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

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

E-mail: jiyukobo@ni.main.jp

発行責任者：外山美恵子

編集：矢野美智子

迎春 2009 ～今年も宜しくお願い致します～

じゆう工房は、今年も皆様と一緒に「美しく元気に！」ますます輝く一年を送りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。新年にあたりまして、じゆう工房の指導員より、一言ずつご挨拶申し上げます。皆さんそれぞれにとっても良いメッセージです。今年も、皆様と「美しく元気に！」を究めるために、「呼吸法の研究と実践」を深めて行きたいと思っております。息の仕方で人生が変わる醍醐味を味わいましょう。日輪常転・飛天運氣・虎歩功・亀息功などで100日練功を提案します。日毎に内側から輝く自分になりましょう。(じゆう工房代表 外山美恵子)

●青木政枝

三度の食事と同じように、練功を生活の一部としてコツコツと地味に、そして時折ご馳走が入ったりしながら取り組んでいけたらと思いません。まず動き出すことによって知恵と成長が生まれ、育つ気がします。

●赤松淑子

私は気功を通して、不断の練功、徳を積んで魂を成長させることの大切さを学んでいます。心身にとっての不健康を一掃して、上機嫌の笑顔をお仲間と周りに広げて、世界の和に向けて発信します。

●池田千恵子

練功を続けているとふと体の中心がしっかりしてくるのを感じます。理屈なく無駄な力が抜けて、不思議と内面も元気になるのに気づきません。生きていくのにとても大切な人間性も成長できる気功を、ゆっくりと一緒に練功していきましょう。

●石井恵子

私にとって心身共に若く元気で過ごせる、年齢も立場も異なる“気功が大好きな仲間”がいる事が幸せです。「継続は力なり」今年もガンバります。

●石坂光代

ふと振り返ると「お陰様で」と思えることがたくさんあります。年をいた母もたくさんの方の手を借りて元気に過ごして居ります。感謝の気持ち忘れずに一日一日を「いい日」に過ごしていきたいと思っております。

●北島和恵

宮沢賢治のように生きる！雨にも負けず、風邪にも負けず、、が大切な年になりそうです。



★今月の Topics★

●冬場の乾燥肌、 チクチク かゆみに さようなら！



『洗濯用 マザータッチ』

『マザータッチ』は、洗浄・消臭・抗菌・抗ダニ・保湿機能を備えた洗濯用洗剤ですが、これで洗った衣類は、冬場の乾燥による肌のチクチクやかゆみを起こしにくいと、現在じゆう工房でも評判です！

★愛用者①水曜夜クラス担当・赤松先生のコメント；

一昨年の忘年会でビンゴ景品として頂いたのがきっかけでしたが、使ってみると柔軟剤不要で静電気も起きず、無香料で洗濯特有の匂いがつかないところや、キャップ2カップで半年以上もつ点がとても気に入り、リピート使用させて頂いています！

★愛用者②木曜午前クラス担当・北島先生のコメント；

他の洗剤で洗った下着だと皮膚がかゆくなる孫が、『マザータッチ』で洗うと大丈夫なので、大変助かっています！

※次ページに活用術をご紹介します！

指導員からの新年挨拶 Part II

●佐々本良二

世間を取り巻く世界的な不況。今年も「激変」の年になりそうです。こんな時こそ、三調を整え、冷静に対処するセルフコントロールが大切ですね。ノープロブレム！

●新坂俊輔

過去を悩まない、未来を考えすぎない、今をシンプルに生きる。



●東田樹治

今年のテーマは‘矛盾の調和’です。人生は矛盾の中にあり、それを対立させれば停滞や破壊になりますが、調和させれば創造や発展になります。これは一生のテーマかもしれませんね。

●富岡千秋

世界的に激動する、不透明な時代においても、ゆるぎないものが自分の中にあれば、放松しながら日々を幸せに暮らすことができるはず。そんなしなやかさと爽やかさを身につける為に、練功を積み重ねて生きたいと思っております。

●加藤博子

私の今年の目標は“傾聴”です。人の話に心を傾ける事はもちろん、気功をすることで喜んでいる身体や心の声にもっと耳を傾けたいと思います。気付きのトレーニングである気功法。新発見にわくわくします！

●矢野美智子

今年は、「ふあんそん」をテーマに、心の余計な力を抜く練功をしたいと思っております。気功は身体だけでなく内面も大掃除してくれますから、毎朝新しく生まれ変わる日々を、皆様と一緒に楽しんでいきたいと思っております。

★マザータッチ活用術★



『マザータッチ』はミネラル水、ハーブエキス、海藻エキスを成分として作られており、石けんや合成洗剤を使用していません。

洗濯用としてだけでなく、お風呂に入れると水道水の塩素を除去し、お湯が柔らかくなります。かゆみも防ぎ、お肌はすべすべ、浴槽等に湯垢がつきにくくなります。

また水で100倍に薄めれば、消臭抗菌スプレーとして、お部屋・車・生ゴミ臭・ペットの臭い消し等、幅広い用途にお使い頂けます。

お肌に優しい『マザータッチ』を使用した後の排水は、川や海に流れて有用微生物の活性因子となるので、自然を汚さないだけでなく、川や池の水をきれいにする働きもあり、環境にも優しいのです。

じゅう工房では、洗濯用の他に食器洗い用も取り扱っておりますので、ぜひ一度お試しください。

NPO 法人心とからだの研究会主催

左記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認定講師)

◎場所：じゅう工房
(小田急線・JR 藤沢駅南口から5分)
◎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

FAX：0466-50-7752 メール：

kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

NPO 法人心とからだの研究会主催

ぬり絵で学ぶ からだの仕組み 三焦経と耳の働き

今月は、ぬり絵を通して、耳の働きと、東洋医学の三焦経の働きについて学びます。関連する気功法で身体も動かしましょう。初めての方も大歓迎です！
ご参加の際は、色鉛筆をご持参ください。

◎日 時：2009年1月27日(火) 13:40～15:00



NPO 法人心とからだの研究会主催

10分間のシンプル気功レッスン講座

『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：2009年1月30日(金) 13:00～15:00



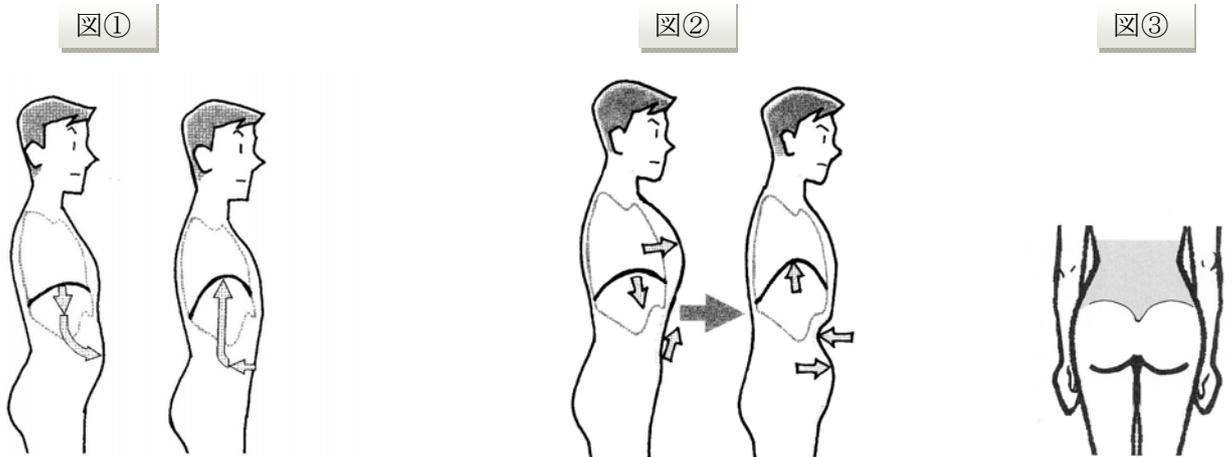


★ステップアップ講座★ 呼吸について ～その2～

先月から始めました、呼吸についてのステップアップ講座。呼吸の主動力は、胸郭（肋間筋）・横隔膜・腹筋でしたね。今回は、胸式呼吸・順腹式呼吸・逆腹式呼吸について整理してみましょう。

◆胸式呼吸・順腹式呼吸・逆腹式呼吸のまとめ

	意識する所	息を吸うと	吐くと	呼吸筋
胸式呼吸	胸部	胸部が膨らむ	元に戻る	肋間筋と横隔膜前側（肋骨部）を主に使う
順腹式呼吸	腹部	腹部が膨らむ	元に戻る	横隔膜前側（肋骨部）を主に使う（図①）
逆腹式呼吸	胸と腹部の境目 （胸郭下端）	胸部が膨らむ	腰背部（図③）が膨らむ	肋間筋と横隔膜前側（肋骨部）に加え、横隔膜後側（椎体部）、腹筋も使う（図②）



胸式呼吸はおなかを意識する。おなかは吸って膨らみ、吐いて戻る。

逆腹式呼吸は、胸で息を吸い、吐くときに上腹部をへこませる。このとき下腹は膨らむ。

◆逆腹式呼吸の特徴

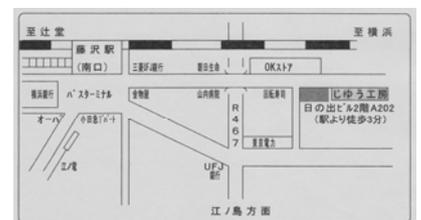
腹式呼吸は、腹部で呼吸することではなく駆動力の大部分は横隔膜の働きによります。特に逆腹式呼吸で吐き出す際は、横隔膜の他に腹筋も使います。ゆっくりと息を吐き出すと、腹筋の緊張していく力と拮抗していくように横隔膜は徐々に緩んでいきます。このように引き伸ばされながら力を出すことで、横隔膜を効率よく鍛えることができます。また、吐き出す際に腰背部が膨らむことで命門が開き、腰をゆるめ腎臓に刺激をいれることができます。さらに、肺全体を適度に刺激することで肺胞の活性化を促し、平常心を養い感情のバランスをとるセロトニン神経の活性を促進させるのにも、逆腹式呼吸はとても効果的です。

来月号では、セロトニン神経と呼吸の関係についてみていきましょう。

（■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）

★じゅう工房入会案内★ じゅう工房では、常時無料体験を実施しております。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

入会金 ¥10,000（通信会員¥5,000）			
会費	一般会員	月 ¥ 6,000（月3講座）	気功法、ヨガ&気功
	指導員養成	月 ¥10,000（月4講座）	気功法
	特別会員	月 ¥10,000（月3講座）	個別・気の調整を含む
	通信会員	年 ¥ 5,000（各イベント）	会報・会員価格でのイベント参加



ホリスティックヘルススクール じゆう工房2009年1月予定

2008/12/8

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
		30	31	1	2	3
	冬 休 み					
4 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	5 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	6 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	7 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	8 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	9	10
11 気功(富岡千秋) (池田千恵子) AM10:30~11:50	12 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 成人の日 </div> 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	13 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	14 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	15 気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00	16	17 PM4:30~ 町田先生の 健康相談 【要予約】
18 【呉式太極拳】練功会 AM10:30~11:50 【単操講座】青木政枝 PM12:50~2:10 気功(矢野美智子) PM2:30~3:50	19 気功(矢野美智子) PM1:40~3:00 <div style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;"> (株)本物研究所 無料セミナー 超音波加湿器 イオO2説明会 PM7:00~9:00 </div>	20 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	21 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	22 気功(北島和恵) AM10:10~11:30	(株)本物研究所 商品紹介セミナー 超音波加湿器 イオO2 1月19日(月)午後7時~ 講師: 田中廣治氏 (『新林の滝』開発者) 鳥インフルエンザ対策にも有効で す! お話を聞くだけでも勉強になりま す! お誘い合わせの上ご参加下さい。	
25 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	26 気功(矢野美智子) PM1:40~3:00 指導員打合せ (PM7:00~) 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	27 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	28	29 気功(東田樹治) PM1:40~3:00	30 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	31 

※月3回の出席が出来ない場合は、都合の良い日時 of 講座に振り替えてご出席下さい。
 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。