



ホリスティックヘルススクールじゅう工房

じゅう工房通信 vol.37

2009年2月号

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

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

E-mail: jiyukobo@ni.main.jp

発行責任者：外山美恵子

編集：矢野美智子

★ “じゅう工房なんでもノート” を設置しました★

～みなさまからの書き込みをお待ちしております～

じゅう工房では、この度、会員のみなさまとの交流用に、“じゅう工房なんでもノート” の設置を始めました。このノートには、会員のみなさまと、じゅう工房または日頃は会えない他の会員さんとの交流を深めて頂けるものであれば、何でも自由にお気軽にお書き込み頂きたいと思っております。



練功中の疑問・質問、気功を続けてきて気付いた皆にも伝えたいこと、旧正月を迎えての新たな今年の決意表明、じゅう工房通信で取り上げて欲しいトピックのご提案などなど、じゅう工房に来た時には、毎回何か一言書いて頂くことで、言葉・表現の練功にもなります！ みなさまの積極的な書き込みを、どうぞ宜しくお願い致します！！



春の気功特別セミナーのお知らせ

日本は、節分の立春後、4月の桜が咲きほこる春に、入学や新学期を迎える時期があり、心あらたに新しいことへ向かうことができ、本当にありがたいですね。そんな4月に、今年も気功特別セミナーを開催致します。経済的な変化が大きく世の中が大変な時こそ、私たち一人一人の生き方が世界に伝搬することを忘れずに、毎日を心をこめて生きていきたいですね。少し観方をかえるだけで、世界は大きく変化します。

新たなご自分に出逢う気付きのセミナーへ是非お出かけ下さい。

みなさまのご参加を心よりお待ち申し上げます。

- 日時： 2009年4月19日（日）13:30～15:30
- 場所： 藤沢産業センター8F 情報ラウンジ TEL:(0466)21-3811
〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢 109 番地 湘南 ND ビル7階
- 講師： 外山美恵子（NPO法人心とからだの研究会 理事長）
- 会費： NPO会員 1,500円 一般 2,000円
- 定員： 100名様（定員になり次第、締切とさせていただきます。）
- 主催： NPO法人 心とからだの研究会
- 申込： 各指導員または事務局へ FAX:0466-50-7752

★今月の Topics★

●いつでも どこでも
うるおいキープ！



『エバメール ゲルクリーム
チューブタイプ 70g
ハンディタイプ 70g』

100g以下の
コンパクトサイズだから



飛行機の手荷物にも ok!

じゅう工房で取り扱っている本物研究所商品の中でも、特にリピート率が高いのが、エバメール化粧品のゲルクリームです。もともとは、水仕事の多い美容師さんの手荒れや乾燥を防ぐために開発されただけあって、ゲル状のクリームが、水分を皮膚にしかりと閉じ込めてくれます。

顔だけでなく、乾燥しがちな肘や膝、かかとの皮膚割れなどには手放せない！と大変喜ばれています。また、今は飛行機の手荷物で持ち込める液体類は100g以下の規定がありますが、ゲルクリームのチューブタイプまたはハンディタイプなら、70gなので詰め替えせずに持ち込むことができ、機内の乾燥が気になった時、いつでもどこでもすぐに使えるので、ちょっとした旅行の時にも、お勧めですよ！！

★YouTube にヒーリングステージ動画を掲載しました★



YouTube というインターネット上の無料動画サイトをご存じですか？

YouTube は、“Broadcast yourself” というキャッチコピーの通り、無料の会員登録をすれば、誰でも自分の好きな映像や音声付きの動画をインターネット上に公開することができます。インターネットさえつながる環境があれば、世界中のどこにいても様々な人の作品を見る事が出来、また自分の作品も見てもらうことができます。この度じゆう工房では、今年のヒーリングステージでの表演映像を YouTube に掲載いたしました。是非一度、ご家族や周りの方々と一緒にご覧になってみて下さい。また、気功やヒーリングステージにご興味のある方がいらっしゃいましたら、下記 URL をご紹介頂ければと思います。



●気功シンプルレッスン表演

<http://jp.youtube.com/watch?v=5Z1ABbJNsNE>

●ヒーリングステージ 2008 オープニング表演

<http://jp.youtube.com/watch?v=GhN1F93wsnQ>

【 ☆★ 2月の写経講座 ☆★ 】

◎日 時：2009年2月5日（木）15:30～17:00

◎場 所：じゆう工房（小田急・JR藤沢駅南口より徒歩5分）

◎講 師：東田隆光氏（じゆう工房指導員・

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）

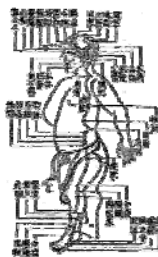


NPO 法人心とからだの研究会主催

ぬり絵で学ぶ からだの仕組み 胆経と胆のうの働き

ぬり絵を通して、西洋医学からみた胆のうの働きと、東洋医学の胆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2月24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2月27日（金）13:00～15:00



★ゲルクリーム活用術★



『エバメール ゲルクリーム』は、鉱物油や界面活性剤を使わない水でできたクリームです。

基本的には、洗顔後に一つで化粧水・乳液・美容液の3役を果たすクリームとしてお使い頂けますが、洗顔前のメイク落とし、ホワイトニングパウダーと合わせてフェイスパック、ピーリングパックとしてもお使い頂けます。

週に1～2回ピーリングパックをしますと、日々のクレンジングで残りやすい汚れをしっかりとることができます。簡単にやり方をご紹介します。

お風呂上りにゲルクリームを顔・首などにたっぷりつけて10～15分放置後、ぬめりがなくなったら指先で優しく擦ります。

お肌の老廃物が粒のようにまとまって取れます。ピーリング後は、洗わなくても大丈夫ですが、お休み前にゲルクリームをもう一度塗って下さい。

15gのお試し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

（じゆう工房指導員・NPO 法人心とからだの研究会認定講師）

◎場所：じゆう工房

（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



★ステップアップ講座★ 呼吸について ～その3～

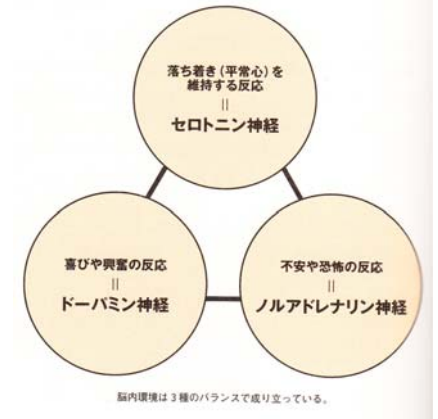
先月号のこのコーナーでは、胸式呼吸・順腹式呼吸・逆腹式呼吸について、まとめてみました。今月は、セロトニン神経と呼吸の関係についてみていきましょう。

◆セロトニン神経と健康

私たちの脳の中で、感情に関係する神経は大きく3種類に分かれます。一つは喜びや興奮に反応するドーパミン神経、もう一つは不安や恐怖心に反応するノルアドレナリン神経。喜怒哀楽の感情は、これらの神経の働きの変化によってもたらされます。感情は人生を豊かにしてくれるものではありませんが、過敏すぎるとさまざまな障害も発生します。そこで、ドーパミン神経とノルアドレナリン神経の両方をコントロールするものが重要です。

それが、3つ目のセロトニン神経です。セロトニン神経は、平常心を養う神経と言われ、喜怒哀楽を適度に抑え、感情のバランスをとってあらゆる状況下で自己の実力を十分に発揮できる環境を調える働きを持っています。セロトニン神経はセロトニンという脳内神経伝達物質を作りますが、神経伝達物質のバランスによる脳内環境の変化が、健康と密接な関係があるようです。例えば、セロトニン神経には、痛みや寒さ、不快に感じる刺激の精神的な負担を抑制する働きがあり、セロトニン神経の働きが弱ってくると、ちょっとした刺激でパニックや不安定な精神状態になりやすいと言われます。

また、感情だけでなく、セロトニン神経は筋肉のコントロールに関しても独特の働きを持つことが解ってきています。特に抗重力筋に強く作用しており、セロトニン神経が活発だと運動神経の反応が良く、意識がはっきりし、足腰が強くなり姿勢が正されると言われています。



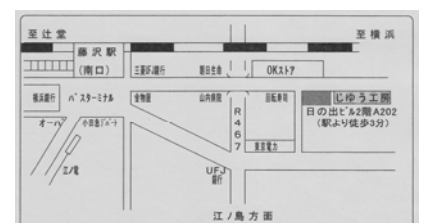
◆セロトニン神経と逆腹式呼吸

そんなセロトニン神経を鍛えるには、リズム運動や呼吸法を意識的にこなすことが有効とされています。漠然とおこなうのではなく、運動なら動作を、呼吸法なら呼吸そのものをしっかり意識して、時間をかけて丁寧におこなうことでセロトニン神経が鍛えられます。特に逆腹式呼吸では、腹筋と横隔膜を適度に拮抗させた状態をある程度の時間維持するので、呼吸筋を効果的に鍛えることができるだけでなく、セロトニン神経の活性化を促進できる点で、とても効果的な呼吸法と言えます。虎歩功や一分間呼吸法には、逆腹式呼吸が出てきます。逆腹式呼吸の効果についての知識は頭に入りましたので、今度は日々の練功を通して、身体でもしっかりと確認していきましょう。

【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・会員価格での代外参加



ホリスティックヘルススクール じゆう工房2009年2月予定

2009/1/19

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 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	2 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	3 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	4 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	5 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	6	7
8 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	9 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	10 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	11 建国記念日	12 気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00	13	14
15 【呉式太極拳】練功会 AM10:30~11:50 【単操講座】青木政枝 PM12:50~2:10	16 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	17 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 気功(矢野美智子) PM6:00~7:20	18 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	19 気功(北島和恵) AM10:10~11:30 気功(東田樹治) PM1:40~3:00	20	21 PM4:30~ 町田先生の 健康相談 【要予約】
22 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	23 指導員打合せ (PM7:00~) 指導員研修 (外山美恵子) PM7:40~9:00	24 気功(石坂光代) AM10:10~11:30 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	25 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	26	27 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

【お得な追加受講回数券、発売中】

月に3回以上レッスンを受けたい時などに利用できる、お得な追加受講回数券をご存知ですか？
6000円券は1回分が無料の4回分で、3500円券は2回分で500円引きになっています。
それぞれ6ヶ月・3ヶ月間有効ですので、ご都合に合わせてご利用下さい。
但し、各月3回目以降の受講にのみ、ご利用頂けます。

※ 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。
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。

