



じゅう工房通信 vol.38

2009年3月号

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



NPO 法人心とからだの研究会主催

～ワンコイン講座～ いのちのリズムを感じてみよう！

気功とフラダンス入門講座のお知らせ

気功とフラダンス？ えっ？

つながるの？ と思われませんか？

大自然の中で“いのちのリズム”を感じて動き、あらゆるものに感謝を表すフラダンスのスピリットは、気功との共通点がたくさんあります。



「気」という言葉は、ヨーガでは「プラーナ」、

ハワイでは「マナ」という言葉に通じますし、目には見えない働きやリズム、波動を感じる感性磨きが自然とできてしまうところなど、気功もフラダンスもスピリットでは一つに繋がります。

今回は、2時間の講座で『月の夜は』という入門の振付を学び、一曲踊れるようになります！ 年齢問わずご参加頂けますので、どうぞ皆様でお誘い合わせの上、お越しく下さい！！

- 日時： 2009年3月24日（日）13:00～15:00
- 場所： じゅう工房
- 講師： 下村 康子（気功歴12年、フラダンス歴8年）
- 会費： NPO会員 500円（ワンコイン）、一般 1,000円
- 申込： 3月17日までに指導員か事務局へお申込み下さい。

★YouTube に 一分間養生操の表演動画 追加掲載★

YouTube というインターネット上の無料動画サイトに、昨年のヒーリングステージ 2008 の表演映像を掲載しております。気功シンプルレッスン表演・オープニング表演に加え、一分間養生操の表演も追加いたしました。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。



●ヒーリングステージ 2008 一分間養生操表演

<http://www.youtube.com/watch?v=BCJczk89SGM>

★今月の Topics★

●毎年、乾燥で粉をふいていた手が、つるつるに！

『ピュアコラーゲン かがやき
袋入り 100g @1,500円』

※スティックタイプ・緑茶入りもあります

じゅう工房のベストセラー商品は、コラーゲンです。

粉末状なのでおみそ汁やコーヒー、どんな飲み物にも溶けてクセもなく、ご飯を炊く時に入れる方もいらっしゃいます。今回ご紹介するのは、このコラーゲン「かがやき」100g入りを昨年の夏以降に飲み始めた火曜クラスの T.H. さんの実体験です！ Hさんは、毎日コーヒーをお飲みになる際にティースプーン2杯ほど「かがやき」を混ぜるようにしたそうです。そして、お風呂にマザータッチ（1月号のこのコーナーでご紹介済み）を2キャップほど入れるようにしたところ、毎年乾燥で粉をふいていた手の甲が、今年はかなり改善されたことに気が付いたそうです。「かがやき」で内からコラーゲンを補給し、マザータッチで外からも保湿したお手入れの成果ですね。皆様もぜひ一度お試しください！！



★4/19 春の気功特別セミナー★



★★同時開催バザーのお知らせ★★

先月号でも告知させて頂きました 4月19日春の気功特別セミナーで、バザーを同時開催することになりました。

使い捨てではなく、誰かの元で新たな命を吹き込まれるように循環させていくリサイクル活動は、経済的な変化が大きい今の時期こそ、必要ではないでしょうか。また、皆でワイワイとバザーを楽しむことは、心の健康にもいい効果があります！ バザーの後には、新たな自分に出逢う気付きのセミナーがあります。大変な時こそ、大きく変わるチャンスです。是非みなさまお誘い合わせの上、お出かけ下さい。バザーにご提供頂ける商品は、3月10日から4月10日まで事務局にて受付けます。ご自宅で眠っているものがございましたら、是非事務局までお持ち寄り下さい。

※バザーの売上は、全額NPO法人心とからだの研究会の活動資金とさせていただきます。

- 日時： 2009年4月19日(日) 13:30~15:30
バザー開催は13:00~を予定しています。
- 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

★『じゅう工房

なんでもノート』より★

このコーナーでは、“じゅう工房なんでもノート”に寄せられた言葉を、ご紹介させて頂きます。

第一回目は、じゅう工房日曜午後クラスの会員さんで、現在80歳の戸倉正さんに書いて頂いた、戸倉さんの人生モットーです。

あるがまま
ままならぬまま
なるがまま
ままよままと
すべて気のまま

80歳にして、心もからだもとても柔らかい戸倉さんは、日曜クラスのみならず、じゅう工房の皆が尊敬する大先輩です。

ノートには直筆で書いて頂きましたので、是非そちらもご覧下さい！！

“じゅう工房何でもノート”には、練功中の疑問・質問、気功を続けてきて気付いたこと、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、何でも自由にお気軽にお書き込み頂けます。

これからも、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！！

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 肝経と肝臓の働き

ぬり絵を通して、西洋医学からみた肝臓の働きと、東洋医学の肝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3月25日(水) 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。月に一度でも少し身体を動かしてみませんか。

◎日 時：2009年3月27日(金) 13:00~15:00



★キーワード講座★ ～収功って何？（その1）～

いよいよ2008年度も今月で終わりです。「終わりよければ全てよし」という言葉もある通り、終わり・締めというのは、次につなげていくためにも、とても大切です。気功法の練功においても、どの功法にもある最後の「収式・収功」がとても大切で、気を動かした後に、全身を巡っている気を「収める」ところまでが、一つの功法になります。

そこで今回は、じゅう工房の指導員の皆さんに「収功」について書いて頂きましたので、今月・来月と2回に分けて、ご紹介いたします。ご自分なりに「収功」について考えながら、2008年度を締めくくって頂ければと思います。

また、「収功」についてのご意見・お考えをお寄せ頂ける場合は、事務局までどうぞお寄せ下さい。

■練功を始めるとき、日常のざわざわした世界から気功に入るために静かに座るのに対し、練功が終わった時、練功したものをきちっと、体に収め日常に戻る儀式としての収功、その大切さを思います。

気沈丹田、ゆったりした呼吸、感謝の念、どの動きをしてもこうしたものが入れば収功になるのではないかと思います。そしてそれは「今日はここまで」の言葉と一緒に、明日につながる練功であると思います。(青木)

■年頭のメッセージで、私は『上機嫌の笑顔を周りにお仲間と広げていきたい』と書かせて頂きましたが、ただ発信するだけではなく、相手の方から、良い笑顔が返ってくるような人格を身につけ、気付きの行動や、相手の思いを分かっている自分になれるように、三調を整える気功を続けて、寝る前には「今日も合わせ」と笑って、収功していきたいと思います。(赤松)

■教室で始めの三調は、気功態となるため。

終わりの時の三調は、調べて気功態から通常に戻るといった感覚です。(石坂)



■気功の練功の終わりに気を下丹田に収め、身体が気功状態に置かれているものを日常の状態にまできちんと戻すことが収功だと思います。これを毎日繰り返し繰り返し、積み重ねていくことで三調が整い、そして人生の最後を迎えた時に、口角がスッと上がった穏やかな顔で「ここで終わり」と言えること。(石井)

■気というのは、上昇したり広がったりしますが、その気を最後に中心にもどして収めて落ち着かせるのが収功。日々の生活の中では、毎日繰り返ししていることをそれぞれ「終わった」とほっとしたり、「今度はこうしよう」と反省し考えたりします。ひとつひとつの今あったことを心と体の中心に収めて、次のステップに進むために大切なことだと思います。(池田)

★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

