



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.39

2009年4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

★★ 4/19 春の気功特別セミナー ★★

～バザー同時開催～




桜の蕾が今か今かと動きだす様が、目に見えるように感じられる4月になりました。春は、五行では「木」。天へ天へと向かう成長のエネルギーが働く季節です。自然界の働きを感じながら、いい季節にこそ気功でしっかり心とからだを調べて、大きく変わる時代を上手に乗り切っていきましょう！

4月19日春の気功特別セミナーでは、バザーを同時開催します！

バザーにご提供頂ける商品は、4月10日まで事務局にて受け付け中です。 ※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

 NPO 法人心とからだの研究会主催

～ワンコイン講座～ 八光流ってなに？

気功に通じる経絡指圧で 背骨を調べよう！



八光流柔術から生まれた皇法指圧（こうほうしあつ）は、経絡に沿った指圧でからだを調べていきます。今回のテーマは、“背骨を調える”です。2人1組になって、家庭でもできる経絡指圧を一緒に勉強しませんか？ 初めての方でも丁寧に学べますので、ぜひ皆様お誘い合わせの上、お越し下さい。

- 日時： 2009年4月21日（火）13:40～15:00
- 場所： じゅう工房
- 講師： 笠間玲子（八光流皇法指圧師範・じゅう工房会員）
- 会費： NPO会員 500円（ワンコイン）、一般 1,000円
- 申込： 4月17日までに指導員か事務局へお申込み下さい。
- 申込： 事務局 FAX：0466-50-7752 kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

★今月の Topics★

●バラの香りで美肌力 up!
アイマスクにも！！

『ブルガリア ダマスク
ローズ ウォーター
スプレータイプ
200ml @2,100円』



春になると、明るい色の服を着たくなったり、道端に咲いている小さな花々を見て自然と鼻歌が出てきたりしますね。

フラワーエッセンスやホメオパシーで多くのレメディ（処方箋）となっているように、花のもつエネルギーは、私たちの心身のバランス調整にとっても力を発揮してくれます。今月ご紹介の『ローズウォーター』は、ブルガリア共和国原産のダマスクローズの花びらと、天然の地下水だけでつくった「化学香料完全無添加の化粧水」です。

お顔の化粧水としてだけでなく、ボディローションとして、空間の気の場を調えるルームスプレーとして、様々にご活用頂けます。じゅう工房のご愛用者 Y.U.さんお勧めの活用方法は、コットンにローズウォーターをふくませて、アイマスクとして目の上におくと、血行が良くなるだけでなく、黄色味も消えて一段と美肌になるそうです！皆様もぜひ一度お試しください！！

※早期申込み割引きは、4月30日受付分までです。詳細は、各指導員または事務局へお問い合わせください。

日付	講座	開始時間	担当講師	内容
5/22 (金)	第1講座	13:30～	奥野浩史 石井恵子	峨眉伸展功 気功シンプルレッスン
	第2講座	15:00～	北島和恵 斉藤市郎	峨眉一分間養生操 気功シンプルレッスン
	第3講座	16:30～	池田千恵子 石坂光代 津山鮎子	気功シンプルレッスン 峨眉法済功行功 峨眉法済功臥功
	特別講座	19:30～	外山美恵子	NPO 認定講師講座 (合宿参加者に限りどなたでも自由に聴講できます)
5/23 (土)	早朝練功	6:00～	吉松真美	前日の復習等
	第4講座	9:00～	日向寺みどり	峨眉虎歩功
			富岡千秋	峨眉連環三昧掌
			東田樹治	峨眉法済功坐功
	第5講座	10:30～	赤松淑子 佐々本良二	気功シンプルレッスン メンタルヘルスセミナー
	第6講座	13:30～	青木政枝 鳥飼美和子	峨眉捧沙掌 峨眉周天搬運法
	第7講座	15:00～	森寺美由記 秋村裕彦	峨眉法済功動功 伸展功の一考察
第8講座	16:30～	萩原邦枝 三上人美	峨眉天字荘 虎歩功の疲れをとる足のマッサージと按腹	
特別講座	19:30～	NPO 認定講師	気功シンプルレッスン普及指導員認定講座	
5/24 (日)	早朝練功	6:00～	東京療術参加者	前日の復習等
	第9講座	9:00～	矢野美智子 友野恵子	峨眉大字荘行功 峨眉大字荘
	第10講座	10:30～	江幡好史 加藤博子	シンプル養生太極拳 笑う気功(丹田笑呼吸法・内笑瞑想)

★『じゅう工房』

なんでもノート』より★

『夢は、ことばに出して
チャンスを引き寄せよう』

これは、“怒らない・妬まない・愚痴らない”の「三毒追放」でも有名な勝間和代さんの言葉です(勝間式『自分ナビ』宣言2009/3/28 朝日新聞より)。夢はことばにして語り合っこそ、成就の近道になるそうです。

“じゅう工房何でもノート”には、練功中の疑問・質問、ご提案だけでなく、ご自分の夢を書いて下さるのも大歓迎です!ことばで表現して、できるだけ多くの方に知って頂くことで、夢が叶う可能性が高くなるのですから、書かずにはいられなくなりませんか?

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 任脈と横隔膜の働き

ぬり絵を通して、東洋医学の任脈の働きと横隔膜の仕組みについて勉強しましょう。初めての方も大歓迎です! 色鉛筆をご持参ください。



◎日 時：2009年4月22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。

◎日 時：2009年4月24日(金) 13:00～15:00



★キーワード講座★ ～収功って何？（その2）～

先月・今月とじゅう工房の指導員が「収功」について書いたものを掲載いたします。

皆様それぞれの中で2008年度を「収功」し、新年度に向かうきっかけにして頂ければと思います。

■“気を丹田に収める事”について改めて考えてみた時、『収功・収功・収功』と心の中で唱える坐功の収功がお気に入りの収功です。「しゅうこ〜う」と伸ばす響きが妙に落ち着きます。これは呼吸では？！
そういえば功法の中でも一動作毎にホッと一息入れて感覚を眺める。これも収功と言えるのかもしれませんが。
そう考えて行くと、ゆったりとした呼吸で暮らす事は、一呼吸ごとに収功出来ているから、何があっても動じない平常心が生まれるのではないかと思いました。まずはお腹に大きな呼吸を入れて、収功する事から改めて始めてみようと思います。(加藤)

■昨年12月の写経講座で「おさめる」について調べる機会があった。収める、納める等、漢字の違いによって細かい意味の違いはあるが、「おさめる」の共通する意味は、「不足を補い、誤りを正す」ということであった。これを気功法のおさめ、つまり収功に置き換えてみると、「気の不足を補い、気の滞りを正す」とでもなるかと思う。これは、きちんとおさめてこそ心身の補正が行われることを意味している。収功が大事といわれるゆえんはここにあるような気がする。一口に収功と言ってもさまざまあるようで、浅学の身には未だよく解らないことが多い。現時点での理解は、きちんと区切りをつけて、「終わった」或いは「よし」という感覚があることがとても大事なように思える。だから、終わったか終らないかわからないような終わり方だけはしないように心がけている。(東田)

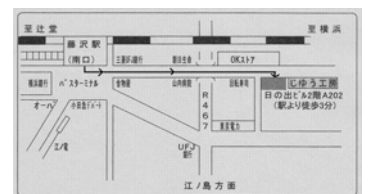
■自分の中では呼吸に始まり、呼吸に終わっています。あの世からこの世に帰ってくる場合には、日本人らしく「関東一本締め」となるのでしょうか。また、ビジネスでの収功とは、自分なりに次のプロジェクトにおける課題が見えたときに、現在までの収功がなされたように思います。ダラダラといつも通り、変化がなく次の仕事をこなしているようでは、収功されたとは言い難いのではないのでしょうか。(佐々本)

■収功とは、気功の世界に入らなければあまり耳にすることは無いと思います。気功の練功をはじめて収功の意味を知り、その時々で収功を入れるようになっていく。しかし、練功を続けていくうちに、気が呼吸によって動くという事がわかってくる。そうして意念という言葉にも出会う。この2つを理解し、自分のものになった時、気をコントロールする力がついてくると、いつでもどこでも、どんな時でも収功ができるようになるのではないのでしょうか。(北島)

■「収功」とは、「感謝」だと思います。(小川)

★じゅう工房入会案内★

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



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。

