

あなたの〈ハラ(腹・肚)〉は生命の原郷



東洋や日本で古来から強調されてきた〈ハラ〉。様々な健康法、芸能や武道、禅などで大切なものとされてきました。それは行為だけでなく、精神のあり方の最も内奥の大切な支えのようにも思われてきました。しかし、いろいろな理由で現代人にはとても感得しにくい事情もあります。



〈ハラ〉に伴いがちに思われる余計な装飾やしがらみを拭い去って、端的に、私たち現代に生きる一般の人にも直に触れられる道筋……それが〈身体の文法〉によって遂に可能になった……その原則は実に簡単です。

〈3R〉※のエクササイズを「山蔭(ヤマカゲ)」というツボと結びつけながら行なうだけで自然と可能になってゆきます。(参考/『身体を実感する・〈3R〉』(坪井香讓著)・ブログ『文武随想録』)

※ Relaxation, Relation, Realization の三つの頭文字。「リラックス」と「つながり」と「実感・集中」の三側面を三つの原則とする∞気流法の基本レッスン。

| 一般コース | 進展・応用・遊びコース |
|---|---|
| <p>〈ハラ〉を実感し直す</p> | <p>〈ハラ〉で解く様々な活動や技 瞑想・発声・舞い・合気道等の統一原則</p> |
| <p>3月19日(日) 12:30~15:00</p> <p>健康、養生法も〈ハラ〉をどう活かすかが鍵。それには、まず実感することが必要です。〈ハラ〉によって全身各部が快くかわり、調和がとれます。「山蔭」による〈3R〉によってお腹を中心に快く活々と温かくなります。同時に呼吸も安らかに、見たり、聴いたりとの感受性も鋭く深くなります。</p> <div data-bbox="587 1182 758 1415" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・体の柔軟さも〈ハラ〉の目覚めで、 ・丹田呼吸をしてみる、等々… <p>※自分一人でも、以後実行できるように伝えます。</p> <p>会場/新宿コズミック スポーツセンター第一武道場(西早稲田) 費用/4,000円(学生・研究生2,500円) ※両日とも定期稽古メンバーは別料金</p> | <p>3月20日(祝) 13:00~15:30</p> <div data-bbox="874 1055 1455 1115" data-label="Text"> <p>11:00~12:00 一般コースの復習をかねた指導員による基本稽古有り。19日に出不られる方等はできればご出席ください。</p> </div> <p>身心のエネルギーの集中・ゆるみ、強・弱等のリズムを〈ハラ〉の実感と共にとらえ直す試み。呼吸や発声、体の平衡感覚、∞気流法の工夫した武術のやわらかな動き等を、初心者でも楽しんで遊ぶように試して〈ハラ〉を一層納得してゆきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラシックの歌手の手の置き所と「山蔭」→〈ハラ〉の関係、 ・相撲の基本「四股」を踏む際に「山蔭」を活かしている、等々… <p>会場/たま・スペース(京王・小田急永山) 定員/12名 費用/5,000円(学生・研究生3,500円)：一般コース参加の方 進展コースのみ参加の方=7,000円</p> |

※両コースとも『身体を実感する・〈3R〉』(坪井著)をテキストとして使用します。お持ちでない方は当日の購入もできます(参加者特別価格一冊1,000円)。

申込み 電話 or メール or ファクスにて希望コースをお知らせください。

追って参加要項をお送りします。

∞気流法が初めての方は受付後「インタビューカード」をお送りし、ご記入の上ご返送いただきます。折り返し正式受諾をご連絡いたします。3月10日〆切。但し定員に達し次第受付を終了させていただきます。



〈3R〉で自らの身体と深く出会ってゆく…

※なお、個人指導などについては下記へお問い合わせください。

【予約】 TEL 090.8683.0456(佐藤) メール lab@kiryuho.com FAX 042.378.8020(FAX専用)

〒206-0803 東京都稲城市向陽台2-1-1ビューパレ向陽台113 ∞気流法の会