

2017 初夏 ∞ 気流法 宿泊セミナー 清里高原

6月16・17・18・19日（金・土・日・月） 部分参加も可. 2頁のプログラムをご覧ください

清里自然の森山荘

参加者募集

ハラ はら
肚 は 原 だ ◎ ∞気流法の＜元気法＞

肚は — 生命を支える炉

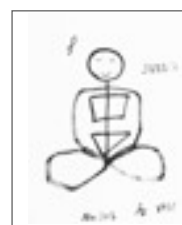
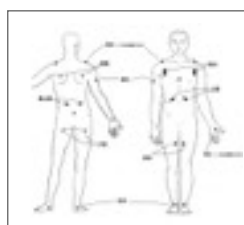
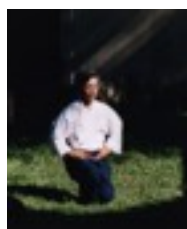
— 意思と決断の奥底の泉

ナゴ
— 和み（人や自然との）を実現する中樞

肚（腹とも書かれる）は、

そこに様々な心身の活動の種が育ち生成される場 — 原(つば) のような領域なのである。

＜あまつかぜ＞という螺旋回転の動作と呼吸によって＜肚＞を実感する。



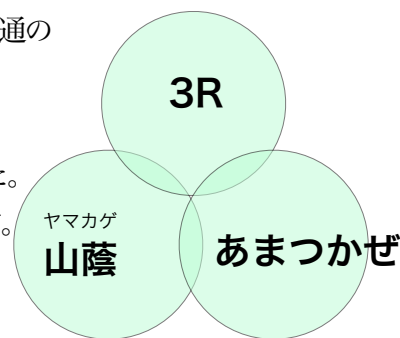
この新しい風（呼吸）に乗って、^{ハラ} 肚に目醒める

健康、養生法も＜肚・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。けれど、その肚をどのように感得し、活用するのか、具体的にはあまり知られていない。

∞気流法の創始者坪井香譲は、武道や瞑想だけでなく、あらゆる身心活動に通じる共通の＜身体の文法＞を発想し、諸芸や合気道、柔術、芸術などに展開してきました。

そして遂に、肋骨下端の傍にある「**山蔭**」のツボを活かす深いリラックスと、そこに深呼吸の要素を加え**＜あまつかぜ＞**という動的な技法を工夫し、練り上げました。また、「山蔭」による**＜3R＞**※によって腹部を中心に全身が快く活々と温かくなります。呼吸も安らかに、深くなり、集中力が発揮されるようになります……肚の目醒めです。

※「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。Relaxation, Relation, Realization の三つの頭文字をとって呼称としている。



＜肚・ハラ＞の女性原理も大切 — これまで一般に、肚が＜男性原理＞的に偏ってとらえられすぎてきましたが、本来＜女性原理＞もそこに和しているべきなのです。老子・タオイズムや我国の「もののあわれ」の伝統が肚にも活かされるはずです。（参考／『身体を実感する・＜3R＞』（坪井著）. ブログ『文武随想録』）

プログラム ※部分参加も受け付けます

表は目安です。その時々天候や進み具合によって調整しつつ行なうため時刻が多少ずれる場合もあり。

	6/16(金)	6/17(土)	6/18(日)	6/19(月)
07:00		目覚めの3R(自由参加)	目覚めの3R(自由参加)	目覚めの3R(自由参加)
08:00		朝食	朝食	朝食
09:30			坪井香譲+指導スタッフ レクチャー&稽古 肚は原② あまつかぜB	希望者には稽古もあり 前日18日中に受付 (料金別途)★
10:00		初心基本の稽古 ＜3R＞&身体の文法 (自由参加)		後片付け
12:30		ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム
		休憩	休憩	解会
15:00	チェックイン開始 ※夕飯に間に合わない方は前もってお知らせください	坪井香譲+指導スタッフ レクチャー&稽古 肚は原① あまつかぜA	a. 初心基本の稽古 希望者は個人指導もあり b. やわらげの武(坪井香譲による特別稽古) a.b.は希望者受付 (料金別途)★	★18日(日)a.b.の稽古は 少人数グループ、1時間～ 1時間半を予定(3頁参照)
18:00	入浴	入浴	入浴	
19:00	夕飯	夕飯	夕飯	
21:00	＜3R＞の稽古あり	交流会	フリータイム	
22:00		和みの＜3R＞	和みの＜3R＞	

※『身体を実感する・＜3R＞』（坪井著）をテキストとして使用します。当日の購入も可（参加者特別価格一冊1,000円）

インド5,000年！…ヨガ、中国3,000年！…気功、太極拳の悠久の時の流れ。
その流れが、今、一つのシンプルなる形になり、私たち現代人の身に太古からの叡智が実現する。

公開講座「あなたのくハラ(腹・肚)は生命の 原郷」受講者の声より — 2017.3月

●春分節公開講座では、たいへん有意義な楽しい時間を過ごさせて頂きまして、ありがとうございました。

翌日、全身がバランスよくほぐれているような、やわらいでいるような、そんな感覚があり、なんとも言えない心地よさを味わっておりました。

仕事柄、重い物を持ち運んだりもいたしますので、すぐにみしみしと疲労しますが、思い出した時に山蔭！裏山蔭！と意識を向け、日常でも活用させて頂いております。(^^)

習っております太極拳のクラスでは、山蔭を少し意識し、始めました所、足裏の密着感や立禅で勝手に運ばれていく腕の感覚、全く頑張っていないのに充実した身体感覚などが、普段より感じられたように思います。

以前師事しておりました舞の師匠より、足裏とハラを繋ぐことがとても大事だとよく言われておりましたので、ハラという言葉は、私にとっては男性的な遠いものではなく、(元々)とても身近な探求箇所でもありました。(笑) (Y.Rさん 会社員)

●2時間半の講習会はあっという間に過ぎてしまいましたが、全身にエネルギーが廻っていたのでしょうか、歩きたくなくて気がつけば普段なら乗り継ぎをする遠方の駅まで行ってしましました。身体に疲労感とはいささか異なる充分な身ごたえを感じ、以来、自分自身や他人への「からだウォッチング」をしています。同じ動作でも、この人は体の一部分だけしか使っていないとか、全身で動いているとかが分かって、自分の身体と遊んでいます。(T.Iさん 施設マネージャー)

費用

宿泊費用 一泊 7,020円 (朝タニ食付、ルームシェアリング、税込) ※昼食希望者は各回別途864円(税込)

セミナー講習基本費用(税込) 一般 / 気流法定期メンバー

3泊4日 35,000円 / 25,000円 + (宿泊費21,060円)

2泊3日 30,000円 / 20,000円 + (宿泊費14,040円)

1泊2日 20,000円 / 17,000円 + (宿泊費 7,020円)

※『身体を実感する・<3R>』(坪井著)をテキストとして使用します。当日の購入も可(参加者特別価格一冊1,000円)

★6/18(日)午後、希望者のための少人数グループ稽古費用(2頁 プログラム参照) . 当日申込可.

a. 初心基本の稽古(指導スタッフ担当) 3,000円(定期メンバーは別料金)

b. やわらげの武(坪井香譲による特別指導) 4,000円(//) ※19(月)もこれに準ずる

申込方法

電話またはメールで受付 **※切 6月8日(木)必着**
(17~18(土日)は定員20名※切)

初めての方は受付後インタビューカードをお送りします。
ご記入の上ご返送いただき、折返し正式受諾をご連絡致します。

講師・坪井香譲

1939年生。∞気流法(身体技法)創始者。早大哲学科(心理学専修)卒。「身体の方法」を発想し、様々の実践をする。1980年ビジョン体験で身心技の極意に出会い、∞気流法創唱。フランス国立バリ舞踊研究所、朝日カルチャー新宿、相模女子大(非常勤2003~06)講師歴任。人体科学会学会会員。「武道・やわらげ」最高師範。著書『メビウス身体気流法』平河出版社『気の身体術』工作舎『身体を実感する・<3R>』当会発行等



指導スタッフ・有川清/朽名輝臣/佐藤響子

宿泊・清里自然の森山荘

標高1,300mの高原に位置する、巨匠、吉村順三設計によるセミナーハウスは7,000坪の広大な敷地を持つ林間施設。自然林、湿地草原、池など豊かな自然があり樹木や草花の気配や匂い、風の音鳥の声、土の温もりなど眩しいほどの生命の感触が体験できます。



●「薬膳的食養料理」で山里や高原の幸を楽しめます。

● 近隣に天然温泉、名所が多数あります。

〒407-0301 山梨県北杜市高根町清里学校寮区

TEL:0551-48-2032 JR小海線「清里」駅からタクシー5分、または高速バス「長坂高根」バス停からタクシー相乗り

申込・問合せ先

携帯 090.8683.0456(佐藤)

メール lab@kiryuho.com

∞気流法の会 東京都稲城市向陽台2-11-113 (〒206-0803)

TEL 042.378.6648 FAX 042.378.8020

ホームページ <http://www.kiryuho.com/>

坪井香譲のブログ「文武随想録」<http://d.hatena.ne.jp/tsuboikajo/>