

# テキストブック発刊のご案内 『身体を実感する・〈3R〉』坪井香讓著

2016年12月



からだは一冊の書物のようなものだ。  
そこに生命の叡智が宝石のように秘められている。  
それを見出すには、単に知性によるだけではなく、  
鋭敏に「感じて」ゆくことが必要で、そうして初めて、  
それらの叡智を現実に活かすことができる。



仕様:A4版 本文25頁 無線綴じ  
表紙カラー 本文モノクロ  
定価:1,200円  
発行:∞気流法の会(2016.10.18)

まず自らの身体と出会ってゆくことが大切である。身体の実感、自覚。その基本中の基本が、〈3R (スリーアール)〉と称するレッスンなのである。〈3R〉とは、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」の三側面のことである。／……リラックスの窮極とはどういうことか？ 実感・集中の極とは？ 窮極の「つながり」は一体どこどどのように、何に「つながる」のか？ (本文より)

## ❖ 本書の内容 ❖

身体を実感するとは ..... 1

〈3R〉—エクササイズ的前提・基礎—身体の自覚へ—

### 「松のことは松に習へ」

自ずと「進歩」する働き

〈3R〉は様々な身体技法にも含まれている

身体に張りめぐらす「意識のネットワーク」

「外」とつながってゆく！

**ばらばらで一つ、一つでばらばら**

ポイントは「共感」によってとらえやすい

「窮極の問い」になってゆくこともある

※ 〈3R〉にはヴァリエーションがある

∞気流法の稽古—三つの基本から始める .....13

呼吸法の前に

### 重力に沿って重力を活かす

自然は直線を嫌う

※ 稽古はさらに展開する



参考・〈3R〉体験録 .....19

スポーツ (大学野球)、音楽療法家、詩人・作詞家  
プログラマー、会社員

ツボイ カジョウ

## ❖ 著者/坪井 香讓 ❖

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  
の文法」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。フランスパリ  
国立舞踊研修所、朝日カルチャー新宿、  
相模女子大(非常勤2003~06)講師歴任。  
人体科学会学術会員。「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』工作舎等。



## ❖ 購入方法 ❖

∞気流法の会へメールまたは電話でご注文ください。

**必要事項**—お名前、ご住所、お電話番号、ご購入冊数—

ゆうメールで発送致します。折り返し下記ゆうちょ口座  
にご送金下さい。別途振込手数料をご負担願います。

**料金** 1冊1,200円+送料180円=1,380円

(送料は、2冊215円 3冊300円。それ以上はお問合せ下さい)

郵便振替 00120-7-112142 メビウス気流法の会

ゆうちょ銀行 記号00120 番号112142

(他の金融機関からは 019店 当座 0112142)

※本書は書店では取り扱っておりません

**気流法**  
Kiryuho(Kajo Method)  
Since 1976

〒206-0803 東京都稲城市向陽台  
2-11 ビューパレ向陽台113  
∞気流法の会

<http://www.kiryuho.com/>  
blog: <http://d.hatena.ne.jp/tsuboikajo/>  
<http://d.hatena.ne.jp/tsuboikajo+2/>

TEL E-ビ-

**メール:** [lab@kiryuho.com](mailto:lab@kiryuho.com)  
**携 帯:** 090-8683-0456(佐藤)  
**電 話:** 042-378-6648