

★当講座は当初3月28日に開催予定でしたが、新型コロナウイルス拡散予防措置のため朝日カルチャーセンターにより延期された次第です。

## 2020年 6月6日 / 朝日カルチャーセンター新宿 坪井香讓 公開講座『あまつかぜ—究極の呼吸動作法』

### 「あまつかぜ」とは？

いのちの根源である呼吸のリズムに乗り、ラセン状（円相と円球を含む）に動作する型。これによってリラックスと集中、遠心と求心等のこつを感得し、様々な心身の活動の質を高め、深める。別名「うづたまの息吹（イブキ）」「巴の息長（オキナガ）」

ブログに連載の「《あまつかぜ》の展開」の中にあるように、半世紀余の探求の結果見出された、ヨーガ、禅、太極拳、合気道その他の健康法や行法、身体技法の結実とエッセンスである。この「あまつかぜ」を一般に分かりやすく公開します。

### 次のような方々に勧めます。

- 健身・元気のため。若い人もそうですが、中高年からのカラダをどう調和を保ってゆくかに絶妙です。
- 芸術・瞑想・武術の技等々をもっと深く精妙にレベルアップ。センスを養いたい人。
- 宇宙・自然・社会の裡にある自己。自己の裡にある宇宙・自然・社会。これを全体的にとらえる、とらえ直す wholeness のセンス。マインドフルネスを全身心で有機的に静・動で行なうことにもなるだろう。

時 / 6月6日 土曜日 15:30~17:00

場所 / 朝日カルチャーセンター新宿  
(新宿西口 新宿住友ビル)

費用 / 3,300円(朝カル会員)3,960円(一般)

用意するもの / 動きやすい服装  
五本指ソックスまたは足袋

申し込み / 03-3344-1941(受講受付)

ネット申込可

<https://www.asahiculture.jp/shinjuku>

※この講座は坪井や∞気流法の会の主催ではありませんので、申し込みは各々でお願いします。

※「あまつかぜ」の基本的な型の手順等、以下、坪井香讓の著書等、参考に前以ってお読み下されば幸いです。

①『メビウス身体気流法』（平河出版社刊）  
P247~250

②『気の身体術』（工作舎刊）P190~194

③最新著作『呼吸する身体』（新泉社）  
P219~231

（最も詳しいのは③です）

ブログ「坪井香讓の文武随想録」  
[tsuboikajo.hatenablog.com](https://tsuboikajo.hatenablog.com)

∞気流法の会 東京都稲城市向陽台 2-11-113 TEL042-378-6648 / 090-8683-0456(佐藤)  
メール [lab@kiriyuho.com](mailto:lab@kiriyuho.com) ウェブサイト <https://www.kiriyuho.com/>

### 【予告】 新緑の奥多摩・御岳山 気流法宿泊セミナー 2020年5月3日~5日

清浄な「気」に満ち鳥や野生の獣も多く棲む御岳の森（標高 900m 余）一武蔵御嶽神社、滝、溪谷、朝夕の眺め等、見所多数一山上宿坊に滞在して、「あまつかぜ」を習得する三日間。初心者/経験者各コース 講師/坪井香讓&気流法指導スタッフ

※なお、現時点（2020年3月11日）では、新型コロナウイルスの問題は必ずしも予測がつかない状況です。朝日カルチャーあるいは気流法の会のホームページなどを逐次ご覧ください。