

4月29日開講。定員30人限定（先着優先。定員になり次第募集終了となります）

実践！ 人間としての 生きる力を向上させる。

人間が本来持っている潜在勢力を引き出し、幸福で充実した人生を作り上げることが、天風哲学、心身統一法の学びであり実践です。

この講座では、心身統一法の行法を生活行事として身のつけるための行じ方、実践方法を中心にお伝えします。

まず体を緩めることから始めましょう。そしてクンバハカ、プラナヤマ、安定打坐を身体の自然動作の一部となるように訓練しましょう。**精度が向上するに従い、観念要素の更改、積極観念の養成の行法、心の使い方は一段と向上します。**



担当：鷹野國雄講師

講座の概要

第1回 4月29日(火) 14:00～16:00
身体を緩める。
成長を妨げている欠点短所は何か？
クンバハカ実習①、安定打坐実習。
生存の原則・生活の原則。

第2回 5月17日(土) 14:00～16:00
身体を緩める。 積極精神と活力。
クンバハカ実習② 安定打坐実習。
自己暗示法・連想暗示法。

第3回 6月14日(土) 14:00～16:00
身体を緩める。クンバハカ実習・活用。
プラナヤマ実習①、安定打坐の実習。
自己暗示法-命令暗示法。

第4回 7月5日(土) 14:00～16:00
身体を緩める。クンバハカの実習。
プラナヤマ実習②、安定打坐の活用。
日常の言葉と行動。

第5回 8月2日(土) 14:00～16:00
クンバハカ実習。プラナヤマの活用。
安定打坐実習。感謝の生活。

※都合によりプログラム内容が変更になる場合があります。

受講料

- 1コース(5回セット) **25,000円**
- 1回のみ受講も可 各回**6,000円**
※事前申込制。当日申込みはお受けできません。
- 募集条件:一般・会員(どなたでも受講可)
- 定員:30名。(定員になり次第募集終了します)
- 開催場所:天風会館4階406号室
※運動法は行いません。普段着でご参加下さい。

お申し込み方法

- ① 同封の郵便振込用紙にてお申し込みください。
 - ② 中村天風財団ホームページからも申し込めます。
入金確定後受付とさせていただきます。
HP◆<https://www.tempukai.or.jp>
→【天風塾ご案内】
- QRコードからも入れます。
 - 締切:5回セットは令和7年4月21日まで。
個別日程は各回の1週間前まで。
 - キャンセル料:
前日17時以前のキャンセルは全額返金します。
(返金手数料はご負担いただきます)
前日17時以降のキャンセル料は100%です。
 - 5回セット申込の個別日程のキャンセルはお受けできません。



心身統一法実践講座

- ◆この実践講座は、自分の人生を好転させたい方に「心身統一法の学習と実践」を分かりやすく提供するゼミナール形式の講習会です。
賛助会員、一般の皆さまにかかわらず、どなたでもご受講になれます。
- ◇今回の実践講座<前期5回コース>では、まず「身体を緩めること」、「自己を見つめること」、「自己の成長を妨げている欠点短所は何かに気づく」ところから始めます。
- ◆そして、心身統一法の根本原則である「生存原則、生活原則」を理解し、実習として「クンバハカ法」、「安定打坐法」を身体其自然動作の一部となるよう、訓練していきます。
- ◇5回のコースの中で、通常の講習会で行う心身統一法の科目及び安定打坐法、プラナヤマ法の実践と習得を身に付け、**積極精神の現実養成を行うところまでを目標**とします。
- ◆初学者にもベテランにも実践方法までしっかり学べる講座となっています。

◎尚、下記日程で<後期コース>を予定しています。
<前期コース>と併せて参加をご計画ください。

- 1回目:令和7年10月 4日
- 2回目:令和7年11月15日
- 3回目:令和7年12月13日
- 4回目:令和8年 1月10日
- 5回目:令和8年 2月11日

講師から皆さんへ

理論を「実践して活かす」

私がこの講座でお伝えしたいのは、心身統一法を学んで実践することです。それは、人間があらゆる変化と困難を克服して、強く、たくましく、且つ賢明に生きる為の方法だからです。書籍や人から学び、知識を蓄えることはとても大切です。しかし、学んだことを実践することの方がはるかに重要です。実践されなければ確かなことは分からず、何も始まらないのです。勇気をもって実践に挑戦しましょう。「行修は行修、実生活は実生活」と分けないことです。実生活の中でただひたむきに教えを活かすことです。

「理論を実践して活かす事」が心身統一法実践講座の目的です。

「理論的にわかっている」と思っている人も、もう一段の実践アップを目指しましょう。

今回の講座は、心身統一法のトレーニングの切り口となるもので、5回の講座のトレーニングをすれば、人間としての生きる力が向上していきます。

まず、身体を緩めることから始めましょう。

あとは皆さんの実践努力です。

実践講座でお会いしましょう。

鷹野國雄



講師プロフィール

人生で困難な出来事・障害に直面した時、自分の人間的弱さを痛感し、積極的な自分を目指して1992年入会。2003年講師に認定、2014年3月はまかぜの会を創立。理事、教務委員長を歴任。現在は特任講師。