

あなたも心身統一法 を学びませんか？

どなたでも

講習会 **オンラインで** **天風会館で** ご参加できます

中村天風の創見した〈心身統一法〉の当財団の認定講師が心を積極化する理論と方法を体系的に解説しています。具体的な事例を多く交えながら説明いたしますので、ご自身の日々の言行や行動を振り返りながら学んでいただくことができます。

「心身統一法」の各法には一般になじみのない名称が付けられていますが、内容はわかりやすく毎日の生活の中ですぐに取り組むことができるものばかりです。

オンラインでのご参加

毎月3テーマ配信！お申込みを頂くとその月は何度でも見放題！
繰り返しの学びにお役立てください。

視聴料：講習会1テーマにつき1,000円（「心身統一法概論」は無料です。）

※研修料は2,000円

中村天風財団賛助会員は無料です。※研修料は1,000円

お申込はQRコードか中村天風財団公式ウェブサイトよりどうぞ！



オンライン講習会は
こちらからどうぞ。

天風会館でのご参加

5月・7月・11月・1月・3月の原則第2火曜から木曜の18:30より
天風会館1階ホールにて開催。詳しい日程は裏面をご覧ください。

受講料：1日1,000円（「心身統一法概論」は無料です。）

中村天風財団賛助会員は無料です。

中村天風財団(公益財団法人天風会)

東京都文京区大塚5-40-8天風会館

TEL：03-3943-1601 MAIL：info@tempukai.or.jp

<https://www.tempukai.or.jp>

詳しいスケジュールは裏面をご覧ください。

●オンライン講習会スケジュール

オンライン講習会は
こちらからどうぞ。



2025年4月配信	心身統一法概論（吉田）／観念要素の更改法（佐藤）／研修科「我とは何ぞや」（大久保）
2025年5月配信	積極観念の養成法（木村）／神経反射の調節法（安倍）／精神使用法（山下）
2025年6月配信	心身統一法概論（萩原）／観念要素の更改法（矢崎）／積極観念の養成法（中西）
2025年7月配信	神経反射の調節法（高瀬）／精神使用法（浦）／研修科（村里）
2025年8月配信	研修科「我とは何ぞや」（高畠）
2025年9月配信	研修科「我とは何ぞや」（佐藤）
2025年10月配信	心身統一法概論（吉松）／観念要素の更改法（吉田）／積極観念の養成法（難波）
2025年11月配信	神経反射の調節法（岸本）／精神使用法（伊藤）／研修科（鷹野）
2025年12月配信	心身統一法概論（宮井）／観念要素の更改法（堀田）／積極観念の養成法（國岡）
2026年1月配信	神経反射の調節法（岩永）／精神使用法（岡田）／研修科（國分）
2026年2月配信	心身統一法概論（高畠）／観念要素の更改法（萩原）／積極観念の養成法（石川）
2026年3月配信	神経反射の調節法（伊藤）／精神使用法（佐藤）／研修科（宮井）

●天風会館講習会スケジュール

2025/5/13(火)	18：30～20：30	心身統一法概論	高畠達美
2025/5/14(水)	18：30～20：30	観念要素の更改法／積極観念の養成法	安倍敏明
2025/5/15(木)	18：30～20：30	神経反射の調節法／精神使用法	中西政文
2025/7/8(火)	18：30～20：30	心身統一法概論	石川辰義
2025/7/9(水)	18：30～20：30	観念要素の更改法／積極観念の養成法	萩原いづみ
2025/7/10(木)	18：30～20：30	神経反射の調節法／精神使用法	吉田章人
2025/11/11(火)	18：30～20：30	心身統一法概論	佐藤昭明
2025/11/12(水)	18：30～20：30	観念要素の更改法／積極観念の養成法	堀田亜希子
2025/11/13(木)	18：30～20：30	神経反射の調節法／精神使用法	吉松典子
2026/1/13(火)	18：30～20：30	心身統一法概論	木村登代子
2026/1/14(水)	18：30～20：30	観念要素の更改法／積極観念の養成法	山下晃司
2026/1/15(木)	18：30～20：30	神経反射の調節法／精神使用法	岸本京子
2026/3/10(火)	18：30～20：30	心身統一法概論	高瀬一弘
2026/3/11(水)	18：30～20：30	観念要素の更改法／積極観念の養成法	吉松典子
2026/3/12(木)	18：30～20：30	神経反射の調節法／精神使用法	石川辰義

都合により講師・プログラムの変更が生ずる可能性があります。

●その他行事のご案内

★修練会

鎌倉会場 2025/5/3 ～ 5/5
 神戸会場 2025/7/10～ 7/13
 多武峰会場 2025/8/13～ 8/16
 東京会場
 8月コース 2025/8/8 ～ 8/11
 9月コース 2025/9/13～ 9/15

★秋期瞑想行修会

東京会場 2025/11/1 ～ 11/2
 関西会場 2025/11/15 ～ 11/16

★オンライン特別行修会

2026/2/21 ～ 23

★1日セミナー

2025/4/19、6/21、10/11、2026/1/17、2/7

オンライン

運動法〈心身統一法〉セミナー

三つの運動法をはじめ、呼吸法、養動法
安定打坐法(天風式坐禅法)が学べます!
初回参加無料! 日常に行修を取り入れませんか?

原 毎月第4土曜日の午前9:30~12:00にオンラインにて開催です。

プログラム

入場開始 9:00

9:30	運動法解説
9:55	運動法 (グループ別)
10:25	休憩
10:30	養動法・安定打坐
11:00	ひとりマッサージ
11:10	書籍紹介
11:15	運動法 etc (グループ別)
11:50	担当講師より解説
12:00	終了

都合によりプログラム内容が変動する可能性があります。
あらかじめご了承ください。

3つの運動法

●呼吸操練

身体の各呼吸器官を鍛えて、呼吸機能を旺盛にする運動法です。

●統一式運動法

全身の筋肉を使いながら、日頃使われない筋肉を鍛える運動法です。

●積極体操

気力を充実し消極的な気持ちを消滅させ、心身を活性化させる運動法です。

養動法

床や椅子に坐って、軽く体を動かして、身体の各機能を調え、心を落ち着かせる方法です。

安定打坐法

天風式坐禅法です。床や椅子に坐って、音(ブザーや鐘)を活用して、心を安定させると共に、無念無想の境地を目指します。

ひとりマッサージ

身体各部の関節や筋肉を“揉み”“摩り”などにより、柔軟にすると共に、皮膚を摩擦し血行を活性化する方法です。

開催概要

日 時: 毎月第4土曜日 9:30~12:00 入場開始9:00

(4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/18、11/22、12/27、1/24、2/21、3/28)

参加費: 1,000円 (初回無料) **会員無料**

申 込: 中村天風財団公式ウェブサイトにて

ウェブサイトには体験談など掲載しております。ぜひご覧ください!



中村天風財団

TEMPU SOCIETY / SINCE 1919