

はじめてでも大丈夫

——天風哲学の第一歩を、オンラインで。

どなたでも **オンラインで**

講習会 **ご参加** できます

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。

当財団の認定講師が、心を積極化する理論と方法である「心身統一法」を体系的に解説するのが講習会です。日常生活で使っている言葉や行動を振り返りやすいように具体的な事例を多く交えながら説明します。

5テーマ + 研修料で構成されています。

●2026年度スケジュール

| | |
|------------|--|
| 2026年4月配信 | 心身統一法概論（堀田）／観念要素の更改法（吉松）／研修料「我とは何ぞや」（木村） |
| 2026年5月配信 | 積極観念の養成法（佐藤）／神経反射の調節法（國岡）／精神使用法（高瀬） |
| 2026年6月配信 | 心身統一法概論（岩永）／観念要素の更改法（安倍）／積極観念の養成法（宮井） |
| 2026年7月配信 | 神経反射の調節法（吉田）／精神使用法（岸本）／研修料（浦） |
| 2026年8月配信 | 研修料「我とは何ぞや」（萩原） |
| 2026年9月配信 | 研修料「我とは何ぞや」（國分） |
| 2026年10月配信 | 心身統一法概論（山下）／観念要素の更改法（岩永）／積極観念の養成法（岡田） |
| 2026年11月配信 | 神経反射の調節法（石川）／精神使用法（宮井）／研修料（吉田） |
| 2026年12月配信 | 心身統一法概論（安倍）／観念要素の更改法（高瀬）／積極観念の養成法（浦） |
| 2027年1月配信 | 神経反射の調節法（矢那瀬）／精神使用法（石川）／研修料（山下） |
| 2027年2月配信 | 心身統一法概論（佐藤）／観念要素の更改法（木村）／積極観念の養成法（吉松） |
| 2027年3月配信 | 神経反射の調節法（高畠）／精神使用法（萩原）／研修料（岡田） |

中村天風財団（公益財団法人天風会）

東京都文京区大塚 5-4-0-8 天風会館 TEL：03-3943-1601

MAIL：info@tempukai.or.jp https://www.tempukai.or.jp

裏面は

オンライン **運動法セミナー**

のご案内です

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?

※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

(4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26、10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27)

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!

裏面は

オンライン講習会のご案内です