

4月29日(水)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)

命の力を強化・向上！

少しでも完全な人生に近づくよう生きる。

活きている瞬間瞬間を、何の不満感も少しの不平感をも感じないで、いつもよろこびに生きられている状態の人生を**完全な人生**と言います。

二度とない人生ですから、少しでも完全な人生に近づくように活きたいものです。

そうなるには何よりも必要とするものは、生きる力を量的にまた質的に充実させることです。

「即ち命の力を強化し向上させること」です。

それには、まず心を積極的にすること、そして心を効率よく使うことです。

本講座では、その方法を毎日の生活の中で具体的に使う方法をお伝えします。



担当講師: 鷹野國雄

講座の概要

第1回 4月29日(水・祝日) 14:00~16:00

- ①朝の目覚め
- ②身体に注意を向ける
- ③積極心を妨げている欠点短所
- ④健全なる精神
- ⑤クンバハカ法:体勢の取り方
- ⑥養動法・安定打坐法:姿勢

第2回 5月9日(土) 14:00~16:00

- ①身体に注意を向ける
- ②生存を確保する
- ③クンバハカ法:実習
- ④プラナヤマ法:呼吸の基本
- ⑤養動法・安定打坐法:実習

第3回 6月6日(土) 14:00~16:00

- ①身体に注意を向ける
- ②自己暗示法
- ③プラナヤマ法:実習
- ④養動法・安定打坐法:実習
- ⑤無我一念法:実習

第4回 7月11日(土) 14:00~16:00

- ①身体に注意を向ける
- ②自己暗示法
- ③プラナヤマ法:活用
- ④安定打坐法:実習・活用
- ⑤無我一念法:実習

第5回 8月1日(土) 14:00~16:00

- ①身体に注意を向ける
- ②生命の力は向上的
- ③クンバハカ法:実習
- ④プラナヤマ法:実習
- ⑤養動法・安定打坐法:実習

※都合により講座内容が変更になる場合があります。

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
電話03-3943-1601(電話受付:平日9:00~17:00)

お申し込み方法は
裏面をご覧ください。

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
- 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。
 - キャンセル料=当日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、
生命力を強くする力、生きる力は、宇宙大自然から活力を取り入れることです。その活力を導入する基本的方法をお伝えします。
生まれながら与えられたる天賦の積極的精神というものがある。その天賦のもの、一番尊いものが自分の生命を完全に作り上げる原動力である。それが生まれながら天賦のものとして与えられているのだから、発現できないはずがありません。
この積極精神を発現する基本の実践講座です。

- ◇今回の実践講座<前期5回コース>では、
まず
「朝起きた時の心構え」
「身体に注意を向けて身体を活性化する」
「積極心を妨げているものは何かに気づく」
ところからはじめます。

- ◆そして積極精神を理解し、実習として
「クンバハカ法」
「プラナヤマ法」
「無我一念法」
「安定打坐法」
を日常生活で活用できるように練習します。

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。

実生活の中でただひたむきに教えを活かすことです。

「理論を実践して日常生活で活用する事」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、身体に注意を向け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。