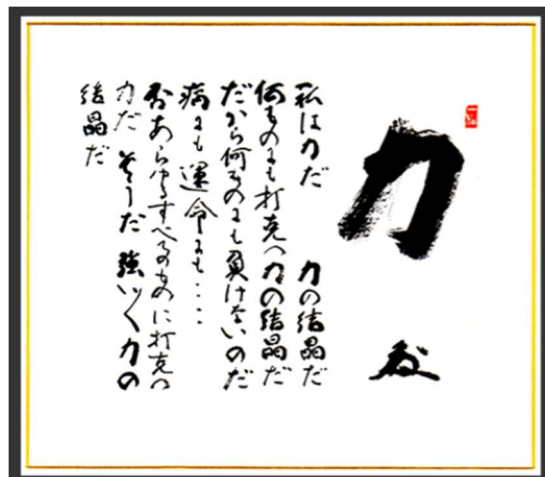
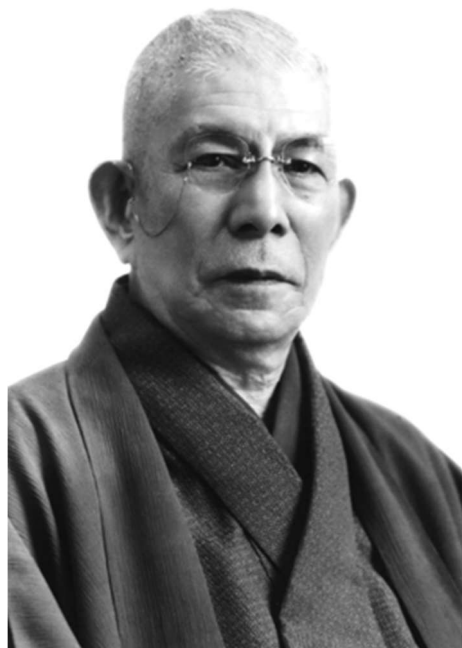


安定打坐法 クンバハカ法 プラナヤマ法を

日常生活で自在に使う。



10 月コースでは、この三つの方法を深く身につけ、日常の生活で自在に使えるように練習・訓練します。



「いかなる場合にも、心に喜びを感じしめて生きる。

換言すれば人生の一切すべてに対して喜びに生きる事、
ただこれ一つだ。」

中村天風の言葉

現実の世界は苦勞や苦惱、苦痛が絶え間なく起こり、思うようにならない、ままならない人生です。

だからこそ人生は、「いかなる場合にも、失望や落胆、煩悶、焦燥を乗り越えて、常に努めて、心に喜びを感じさせて生きよ」と天風先生は言われます。

私たちは、この言葉を日常生活の信念とし、心身統一法の正しい実践と行動を通じて心を調え、磨き、いのちの質を高めながら生きて参りましょう。

その根底として、安定打坐法、クンバハカ法、プラナヤマ法は絶対に必要なものです。

5 回の実習を通し、皆さまの習熟レベルに合わせて三つの方法をお伝えしていきます。

第 1 回
10 月 10 日
(土)

朝こそすべて・
夜は感謝

第 2 回
11 月 23 日
(月・祝日)

身体を調える
日常の訓練

第 3 回
12 月 12 日
(土)

身体を調える
活用

第 4 回
1 月 9 日
(土)

身体を調える
訓練・活用

第 5 回
2 月 13 日
(土)

身体を調える
実習・応用

- 第 1 回 10/10(土) 朝こそすべて・夜は感謝
身体を調える。
安定打坐法：坐法・姿勢。積極精神と活力。
- 第 2 回 11/23(月) 身体を調える
(祝日) 安定打坐法：日常の訓練。
クンバハカ法：体勢。クンバハカ呼吸。
- 第 3 回 12/12(土) 身体を調える
安定打坐法：活用。
クンバハカ法：実習・活用。
プラナヤマ法：実習。
- 第 4 回 1/ 9(土) 身体を調える
プラナヤマ法：訓練・活用。活力移送法。
- 第 5 回 2/13(土) 身体を調える
安定打坐法：実習。クンバハカ：実習。
プラナヤマ法：応用。

講師から皆さんへ

鷹野教室は「実践」を大切にして
天風哲学を深く身につくように、
日常生活で自在に使えるように、
練習法・訓練法をお伝えします。

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 年に入会。

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。

はまかぜの会顧問。



受講料

1 コース(5 回セット)→25,000 円

1 回のみの受講も可→各回 6,000 円

- ・当日の申し込みもお受けします。
- ・セット申込の場合は個別キャンセル不可。
- ・初回 1 回のみのお申込者が残り 4 回セットを申し込まれる場合は、
割引料金【4 回セット 20,000 円】で受け付けます。

募集条件

- 募集条件／一般・会員（どなたでも可）
- 開催場所／天風会館 4 階(東京都文京区大塚 5-40-8)
(東京メトロ有楽町線 護国寺駅 1 番出口徒歩 0 分)

お申込み方法

中村天風財団ホームページ又は郵便備付の振込票にて
ご入金確定後に受付完了となります。

口座記号番号：00120 - 4 - 109731

加入者:公益財団法人天風会

* 通信欄に「天風塾鷹野教室」と「受講日」をご記入ください。



【天風塾 ご案内】(QR コードから入れます)

- ・キャンセル料＝当日 100%
(返金手数料はご負担いただきます)
- ・セット申込の個別日程のキャンセルは
できません。