気功生活

2022.1.8

Holistic Life Vol.128

生まれる

全身で、

全霊。

ふゆからはるへ　天野泰司
特集・夢と気功　新春の気功 / 夢曼荼羅の作り方 /
「幸福になる気功」講座ノート
つれづれ湯遊記 5　あや
The Book of Life　12/14・12/29
新生　吉田純子
本と CD・DVD
講座案内

ふゆからはるへ

天野泰司

新年あけましておめでとうございます。２０２２年が開け、新しい春を迎える季節になりました。昨年、そしてこれまでも、多くのご支援ご協力を本当にありがとうございました。おかげさまで、蔦町の新事務所が完成して一年、これからが活動の本番です。本年もよろしくお願いいたします。

からだの自然

『気功入門　からだの自然が目を覚ます』（春秋社）の増刷が決まりました。２００４年12月に初版が出て、今回で14刷。紙媒体や書店が減りつつある昨今、とても貴重でありがたい思いです。

『気功入門』は原点のような本。気功協会創成期、１９９９～２００４年に積み重なった奇跡的で幸運な学びが、この一冊に結晶しています。多種多様な気功、整体や自然体育の流れが出会い、壁を越えてひとつになり、どこまでもシンプルでやさしい本になっているのは、驚くべきことです。

気功とは、何か特別な技法を学ぶものではなくて、自らの体の中に生き生きと働いている何かと出会い、対話しながら、その元からある自然な働きと一つになっていくことです。無限に方法があって複雑多岐になりがちですが、難解になればなるほど、本来の自然から遠ざかってしまいます。だからこそ、できるだけシンプルでやさしいことを選んで、無理のない自然なやり方で学ぶことがとても大切になります。

今年は、この原点の自然に立ち返って、やさしく深く気功を学んでいきます。メイン講座「気功の学校」をはじめとして、入門講座、「禅密の学校」、蔦町での集まり、毎月の配信など、充実した流れになることでしょう。

新しい生命を迎える

昨年末、長女のたまちゃんが自宅で元気な女の子を産みました。名前は「りん」です。

陣痛が始まったと連絡があったのは、木曜の教室の途中でした。初産なので、予定より遅れるつもりでいましたが、10日ほど早くなりました。りんちゃんはお腹にいる時から本当に聞き分けが良く、病院検診の前日に「明日逆さまだと帝王切開になるから、大人の都合なんだけど」と説明すると、翌日にはくるっと頭を下に。「もういつ産まれてもいいよ」というとすーっと頭から下に降りてくれていました。

自宅で出産できたのは幸運でした。産後も毎日てあてができますし、たまちゃんも四日目に骨盤が左右揃った時に起きることができました。

産まれたばかりの赤ちゃんへのてあては、カニババと呼ばれる宿便の排泄を促し、お乳を吸う力をしっかりさせるなど、大きな意味がありますが、最も大切なのは、ただここにいるだけで満たされた幸せな状態を保つことです。新生児期には強い刺激を避け、全てをその子にとって心地よいリズムで進めていくことが大切ですが、どれだけ気をつけても難しい時もあります。多少の波風があっても、てあてをしていくと、原点の幸せな状態に立ち戻って、この変化に富んだ現実世界を、臆せず存分に楽しみながら、全力で生きていく土台、ゆるぎない安心感が育っていくでしょう。

そのままの私を

生後13ヶ月、そして3歳までの間が、潜在意識に幸せの種をまいていく最も大切な時期。だからこそ、お産や子育て、妊娠以前の女性の体づくり、周囲や男性のサポートがとても重要になります。

けれど私たちは、大人になっても、繰り返し赤ちゃんの心と体に戻って、幸せの種をまくことができます。私たちが楽しんでいる「気功」は、そのやさしい具体的な方法です。「今、誕生したばかり」そんな初々しい気持ちで、今ここにある幸せを味わっていきましょう。まず私から、そして次の世代へと、幸せを膨らませていくのです。

次世代は、何も自分の子供や孫に限ったことではありません。また若い人たちだけに気持ちを向けるという意味でもなく、あらゆる人の中にある「こども」や「赤ちゃん」、いわば「純真なその人」「そのままの私」を見つめていくということです。

天心に還る

私たちが「てあて」、あるいは「愉気」と呼んでいるものは、この原点の自然への集中です。

その意味では、気功は「自分へのてあて」だということもできるでしょう。ポカンとして手をふれると、その場所の自然な働きが活性化していくように、なんの飾りも脚色もない自分におだやかな意識を向けていくと、眠っていた自然が一斉に働き始めます。

季節は冬から春へと巡っていきます。生命が次々と芽吹いていくこの時期は、気功の真価が花開くタイミング。やさしい気功を、気持ちよく、天心に還って、みんなで続けていきましょう。

2022 年度

季節をめぐる気功暦

4 月始まり　22 年 3 月～ 23 年 3 月

100 部限定　A3(A4 見開き)

写真や墨絵に、天野のひと言、
季節のワンポイント気功を。
心が静かに私に戻り、
日々、幸せの種をまく暦。
書き込みやすく、新月●満月○も。

予約開始！

1 部 2000 円 (活動への寄付として)

事務局まで、部数・送り先を。

節分の頃から発送の予定です。

新春の気功

ポカンとした
真っ白な心の中へ
今、幸せの種をまく。

新たな年の初めには、頭を空っぽにし、ポカンとして、楽々と気持ちよく動きながら、どんどん体をゆるめます。

心身ともにさっぱりしたら、夢を想い描いて、微笑みながら心地よい波の中に漂うように再び心身をゆるめましょう。

前半が潜在意識のお掃除、後半が幸福の種まきです。

潜在意識のお掃除

一　首のぶらさげとあくびの呼吸

静かに座り、首の力を抜いて頭を前にぶらさげます。そのままゆっくりふーっと息を吐き、吐く息に沿ってさらに深く頭が前へぶら下がっていきます。ゆっくり楽に、ふーっ。

繰り返し、ふーっ。

ゆっくり腰を伸ばすようにして、頭もすっとまっすぐに戻ります。

頭を軽く後ろへ預けて、楽な首の角度を探し、ポカンと口を開きます。そのままゆっくり大きく口を開いて、あくびが出そうになったら自然にあくびをします。ふっとゆるんだら、ゆっくり正面に戻ります。

交互に、三回くらい。

二　全身をゆする

楽に立って、こまかく全身をゆすります。首を楽にして、前後左右斜めと、いろんな方向へ体を傾けながら。

力が抜けてきたら、腕の位置を変えたり、自由な動きを加えたりしながら、一番気持ちよく感じるように、ゆすっていきます。だんだんに、小さなゆれになって止まります。

幸福の種まき

三　夢を想い浮かべてにっこりする

再び静かに座って、夢や、楽しく感じることを思い浮かべてにっこりします。幸福感を味わう時間です。数分。

四　波のようにゆれる

夢のことは忘れて、微笑みと幸せな感覚はずっと保ちながら、ゆっくり波のように体をゆらします。

自然なゆれに任せて、しばらく心地よい波の中に漂い、ゆっくり止まって、円満な感覚を味わって終わります。

アンコール企画
夢曼荼羅の作り方

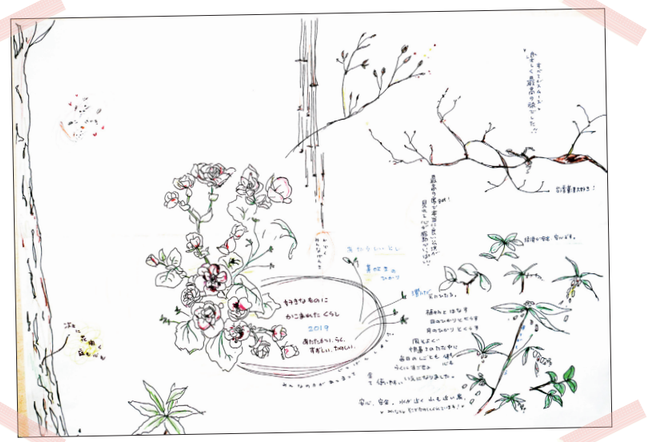
新春に、曼荼羅のように夢を描いてみませんか。
ビジュアル化しておくと、よく叶います。
「気功生活 111 号」から再掲載。

☆「私の夢」ということがパッと見てわかるように、お気に入りの自分の写真を貼ります。
　ちょうどよい写真がないときはイラストや名前でも OK。
☆夢は過去形で、既に叶っているかのように書きます。簡潔にわかりやすく、具体的に。
　無難に落ち着けてしまわずに、自分にとって一番いいように書きます。
　気づかないうちに叶ってしまうことが多いので、叶って欲しくないことは書きません。
☆夢とピッタリの写真や絵を貼り込むと、潜在意識が一目で夢を理解して探し出してくれます。
　ときめく写真や絵を普段から集めておきましょう。「これいいな！」「ときめき」ホルダーに保存もおすすめ。レイアウトや配色も、自由に自分らしく。

参考作例 1　天野泰司

2019年版、気功協会の夢曼荼羅。今見返すと、既に叶っているものや、現在進行形で叶いつつある夢がほとんどです。

付箋に書いて貼っておくと夢の更新の時に便利です。叶った夢は外し、まだこれからの夢は、書き方や見る角度を変えて。新しい夢も自由に書き込んでください。文章は、思わずにっこりするように推敲を。



参考作例 2・吉田純子

2019・新しい家に引っ越しても、庭の草木と共にいたいなと思い、庭を描いて講座に持参。講座では色をつけたり、浮かんできたことを書き込んだり。まだ空間があるので、更新できそうで気に入っています。**2022 新年・**「みんなの力が集まって実現しました」。樹々たちも蔦町に根付き、全てその通りに。改めて今の立ち位置を見る、よすがになりました。全てに感謝。

幸福になる気功

12月19日　天野泰司
気功の学校・準備科　配信

夢と気功

気功とは、今を十二分に楽しむこと。今に集中し、私を越えて全体とひとつになる。大きな自然界の力、宇宙全体の、そして誰かが持っている力。その力を認識すると、夢の範囲が大きくなり、夢が叶うのが自然であることに気づく。心と体の喜ぶことを丁寧に探していくと、夢に向かって自然に流れていく。

3歳までの心

赤ちゃんは先のことは考えていない。今したいことを実現するために、周囲の人の気を真剣に集め、他者も真剣に向かい合い、欲求を叶える。夢がひとつになり、幸せが実現する。

人は、他者が喜ぶことに大きな喜びを感じる。人の子育て期は長い、相手の慈悲を当たり前に受け入れ、慈悲をふりまくのが本来。迷惑をかけないことより、私が何をしたいかが優先。赤ちゃんが、泣かないように、オムツを汚さないようにとは考えない。安心して、やりたいことを遠慮なく実現していい。

生まれる以前から3歳までの時期は潜在意識が全開。その幸福感が将来につながる。気功をして、3歳以前に戻り、幸せの種まきを。体をなでて私に向き合うのは、一つ一つ夢をかなえていくことと同じ。不自然な種を除いて、幸せに向かっていく種をまく。気功をていねいにすることが、毎回幸せの種になる。

ひとりがまず変わる、すうっときれいになると、周囲に広がり、全体が私に良いように動いてくる。私が満ちると相手も、全体も満ちてゆく。満足は今ここにある。なりたい、と思ったようになる、純粋に開花させる人の存在は大きな力になる。

潜在意識に働きかける

今、見えている心は顕在意識。氷山の一角のようで、その背後に大きな潜在意識がある。莫大な量の心、それは周りの人の心や気候など環境ともつながっている。ユングは「集合的無意識」と名付けたが、「私たちは、全体とひとつである」ということ。体に意識を向けると、それに気づく。私たちは動物、生物だが、意識をもって言語を操り、潜在意識に働きかけることができる。ひとりが変わるとその意識状態が広がり、世の中を変える。潜在意識は背中をすっと押してくれる。

夢の叶え方

新しい年が、どんなふうに充実した、気持ちのいい年か。決まっている予定があれば、一番良いイメージを書く。過去形が原則。現在進行形でも。書いたときに幸せな感じがあるのが目安。絵や写真などでビジュアルにすると具体的で良い。いいなと思う写真をみつけては貼るのも潜在意識に入る装置になる。

書いたものは、引き出しに入れておくか、捨てる。よく目にするところに貼るのもよい。意識で追いかけ、考えるのではなく、気持ち良さを味わって手放す。急に掃除をし始めたり、ちょうどいいものを頂いたり、不可抗力的に叶うこともある。上達の秘訣も同じく、上達しようとする努力を手放すこと。何々に合格しました、などと最初に書いて、後は全力で。夢実現の道筋やタイミングは体が選ぶ。

嫌な緊張感が生じる願いは叶えてはいけない。好ましい、最高に気持ちいい状態を妥協せず思い浮かべる。夢なので我慢はない。自分に合う感覚を妥協せず探す。その幸せが実ったら周りも幸せになる。それを体に聞いていく。体はすべてにつながっている。「心がおちつくやさしい気功」を続けて。

夢はころころ変わってよい。今の夢は今で流して、夢を更新していく。

願いを書くのに良いのは、年の始め、新月、誕生日。体は変わる、夢も刻々と変わる。機を見て夢を見つめ直していくと、ほどけやすく、深く学べる状態に。楽しんで、その都度集中してやると勉強も何でも伸びていく。

＊ちくま新書『気功の学校』第七章にもまとめています。
＊「幸福になる気功」アーカイブで受講できます。→15頁

特集完

霧島　湯之谷山荘

鹿児島県霧島市牧園町高千穂4970

温泉巡りをしているうちに、「どのタイミングで出るか」を見極めることに楽しみを見出すようになりました。そのきっかけを与えてくれたのが湯之谷山荘でした。

湯之谷山荘のお風呂は、「硫黄泉（熱い湯）」「微炭酸泉（冷たい湯）」、そして少しぬるめの「混合泉（温かい湯）」の三槽に分かれています。まずは熱い湯にトプン。白濁の硫黄泉に踊る湯の花をぼんやり眺めながら芯まで温まるのを待ち、冷たい微炭酸泉へ移動。ゆるんだ体がきゅっと引き締まり、ピシピシピシッと一つずつ順番に整っていきます。それが終わったら混合泉のぬる湯で一休み。そしてまた熱い湯→冷たい湯→ぬる湯へ。これを繰り返すこと1時間以上。ふと、「もういいや」と思うタイミングが訪れ、のそのそと湯船から上がって部屋に戻ったあと、深い眠りにつくことができました。

鉛温泉　藤三旅館

岩手県花巻市鉛字中平75の1

藤三旅館の広い館内には4つのお風呂があり、すべて100％天然温泉の掛け流しです。そのなかでもお目当てだったのが「白猿の湯」。天然岩をくりぬいた湯船の底からはこんこんとフレッシュなお湯が湧き出ているのですが、深さがなんと125センチもあるので立って入ります。身長157センチの私が入ると首だけが出る感じ。

立って入る感覚は新鮮です。重力から解放された体はぬるぬるの湯の中でふわふわと浮かび、宇宙遊泳をしているみたい。浴槽が深いだけでなく、天井も建物3階分くらいの吹き抜けになっているので、天にも地にも、自由自在に泳いでいけそうな解放感があります。

そんな全身浴も楽しいのですが、おすすめは膝湯。浴槽の深さを利用すると快適に膝湯ができ、5分も経たないうちに汗がぶわっと出てきます。そしたらもう1回ざぶんとお湯に飛び込み、さっと上がれば体は軽く、無重量状態がいつまでも続いていました。

塚原温泉　火口乃泉

大分県由布市湯布院町塚原1235

「ひぇ〜っ、熱い〜！　ピリピリする〜！」と叫びながら入ったのは火口乃泉です。

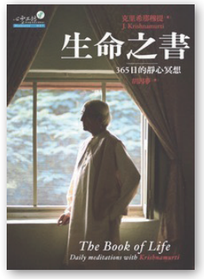
大分県湯布院の活火山・伽藍岳の標高約800メートルに湧くこの温泉は、「日本三大酸性泉」の一つに数えられています。酸性の強さから、入ると全身がピリピリして、「痛い！」と叫んでしまうのですが、その感覚がだんだんと、「なんかいいかも……」に変わっていくときが来ます。それが出どころ！　さっと上がってふーっと大きく息を吐いたら、「あ〜、痛かった〜。でも楽しかった〜」と、笑いがじわじわ込み上げてきました。

この温泉から5分ほど歩いたところには、伽藍岳の火口があります。もくもく上がる生き物のような噴気をしばらく見ていたら、「私は元気だぞー」とむくむく力が湧いてきて、空を見上げて両手を高く伸ばしました。火山に湧く温泉は、さっと入るだけでもこんなに元気をもらえるんだ！

いい温泉に行くと、「たっぷり入らないともったいない」なんてつい考えてしまいます。でも、ベストな入り方は体がちゃんと教えてくれる。その日の心と体にとって最高な入り方を研究することが、温泉巡りの楽しみの一つになりました。

生命之書

365日的靜心冥想



高く登るには、
低いところから
To Clime High One Must Begin Low

2021.12.14

宗教組織は、固定化し硬直化していきます。ちょうど、その組織に属する人の思考が固まり、頑なになるのと同様に。

生きることは、変化し続けること。常に何かになりつつあること、止むことのない変革です。そして、組織は柔軟たり得ないので、その変化の前に立ちはだかります。組織を守ろうとして極めて保守的になるのです。

真実の探求は個々人が行うことで、教会で集まってするものではありません。真実と共にあろうとするなら、「ただひとり」でなければなりません。孤立という意味ではなく、あらゆる影響や見解から自由である、ということです。

組織化した思考は、必然的に考えることそのものを妨げるようになります。

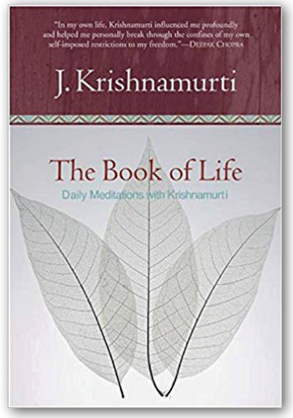
お気付きのように、いわゆるスピリチュアルな組織の中では、権力への欲望が尽きることはほとんどあり得ません。あらゆる種類の、甘く、格調高く聞こえる言葉に覆い隠されているかもしれませんが、強欲による病害、うぬぼれや敵対が助長され、蔓延し、闘争、不寛容、派閥抗争、その他の醜い症状がそこから増長していくのです。

見識の広い人たちが、20人から25人ぐらいの小さな集まりを持って、会費も会員資格もなく、集まりやすい場所で、ていねいに落ち着いて、真実への歩みについて、話し合いをする方が賢明ではありませんか。排他的な集まりになってしまうことがないように、集まった人それぞれが、時々促しあって、また他の小さな集まりに参加するのも良いかもしれません。そうすれば広がりが生まれ、窮屈で偏狭になることはないでしょう。

高いところへ登るには、低いところから始めなければなりません。この小さな始まりから、もっと健全で幸せな世の中を創造する。その手助けがあなたにできるかもしれません。

J. クリシュナムルティ　天野泰司 訳

▶お互いを縛り合うことのない、自由でしなやかな集まりや社会を作っていくことも私たちの目的です。（天野）



台北の誠品書店で2008年に偶然見つけた『生命之書～365日的靜心冥想』。クリシュナムルティの講演、対話、著作の中から、1日に一話を引用。週ごとに切り替わる48テーマを様々な角度から見渡す読みやすい仕様。内容もいいし中国語の勉強にもなり、「これいいね」と即購入。

後に日本語版も出たのですが、頭が働きすぎてしまう日本語訳に満足できず、原典の『The Book of Life』を入手し、HP「気功のひろば」ブログで、不定期に訳出を始めました。この連載は、最新訳の転載です。（天野）

https://npo-kikou.com/blog/

The Book of Life

Daily Meditations with Krishnamurti

静寂と出会う

Finding Silence

2021.12.29

瞑想とは何か。

その探求の中に入っていき、思考の全プロセスを理解した時、心は完全な静寂の中にあることに気づくでしょう。

この全面的な静寂の中では、見張っている私も、観察している私もありません。経験をかき集めている私が、つまり自己中心的な心の活動が存在しないのです。

それが、サマディー（三昧の境地）だ、などと言わないでください。全くナンセンスです。あなたはそれを本で読んだだけで、自ら見つけたものではないからです。言葉と「そのもの」との間には、莫大な隔たりがあります。言葉は「そのもの」とは違う。「扉」という言葉は、「扉そのもの」ではありません。

瞑想するということは、自己中心的な心の活動を洗い清め、一掃していくことです。深く深く瞑想をして、そこへ至った時、静寂と出会い、完全に空っぽな状態を体験することになるでしょう。心は、社会によって汚染されず、いかなるものにも影響されず、欲望により生じる圧力にさらされることもないでしょう。

完全にひとりであり、「一人」として存在し、無垢で、純真である。そうすると、時間を超越し、永遠に続いていくものが生じ得るようになるのです。

この、全てのプロセスが瞑想です。

J. クリシュナムルティ　天野泰司 訳

▶自分自身とていねいに向き合って、心身がすっかりゆるんでくると、感覚が十全に働きはじめ、自由自在で自然な動きが体の内から湧き起こってきます。その動きに任せるようにして動いていくと、瞬間瞬間に必要な動きが次々に展開し、すっきりした、子供のような心身へ還っていきます。

教わることも、学ぼうとすることもなく、体に、そこに働いている自然ということにチャンネルを合わせ、静かに心をこめて、全面的にこの世界に入っていく。その、全てのプロセスが気功です。

（天野）

蔦町の和室では、庭師・良文さんが届けてくださったお正月の花が、凛とした香りを放っている。一燈園の裏山で青竹を切り、花器を作って松や椿、水仙など活けこみ、軽トラで来られたのだろう、瑞々しいままに、ふっと玄関脇に置いてある。

「あ、よしふみさん来てくれはったんや」ありがたく取り込み、和室の角に配する。

そして対角線上の玄関には、あやちゃん作成のお正月の花飾りが、華やかな生命力を放つ。柳はさながら龍の髭。外に掛けるものだが、ここが気に入った様子。昨年は雪の朝に母が亡くなり、二月に猫が後を追ったので、今年は鏡餅を置く位置を、この木々に守ってもらうこととする。ゆりこさんから西宮恵比寿の金色のお菓子も届き、下の娘レンちゃんの彼氏は虎屋の羊羹をくれる。大掃除は例年より早く進み、何となくおせちも作り、静かな年明け。

りんちゃんは早く生まれた。前日に「よもぎ蒸しの帰り」と、上の娘たまちゃんが来て、腰が痛いと天野にみてもらう。私を育ててくれたおばあちゃんの椅子を抱えて四つん這いになったり、座って遠くを見ている。仏さまのような顔。母の亡くなる少し前みたいだ。これはいつ生まれてもおかしくない、予定の十日前だけれど、と思いつつ「ここで産んでもいいよ」と言い言いして、帰路のタクシーを呼ぶ。

翌日。朝日カルチャーの木曜は、山々を望む清々しさ、いつも心開かれるのが何故か落ち着かない。携帯をみるとやはり着信、「朝におしるし、自宅出産可能か検査に病院にきて、お許しが出て帰る途中、陣痛は十分おき」と。終えてすぐ向かう。

京都岡崎の海助（まあも）産院から、四人の助産師さん、私たちとたま夫婦の八人が六畳間に。支えたりいきんだり手あてしたり食べさせたり、体勢を変えたり、七時間後、しっかりとした女の子が誕生。私もたまを神戸住吉の毛利助産院、蓮（レン）は自宅で天野と二人で出産したが、こうしてみんな、生まれてくるのだと初めて間近で見ることができた。

胎盤やへその緒は、私よりずっと皮が厚くしっかりして白い。海（まある）さんは上手に、へその緒を引いてそのまま胎盤も出してしまう。産後の母は寝たまま、夫がおむつを替え赤ちゃんをおっぱいまで運び、しばらく片乳で過ごすやり方も、開ききった骨盤にもとても良いと感心した。

しばらく一日おき、そして二日おきと通って、天野は骨盤の調整や手あて、起き上がりの誘導。私はもっぱら抱っこが愉気。ただ、いのちと出会う時間。これまで何組も母子が個人けいこに来られた。赤ちゃんとの出会いは何もないところから始まる、言葉にならない世界。何もないところから来て、そこへ還る、そしてまた出会うことの奇跡。新しい年に、いのちと出会う。

本と CD・DVD

気功の原点

春秋社 1500 円＋税

基礎をシンプルに、やさしく深く、暮らしに寄り添う。2004 年の初版から 14 刷のロングセラー。読みやすい。

私を大切にする

ちくま文庫 680 円＋税

健康の秘訣『うごいてやすむ』を全面改訂、可愛い文庫に。動いたら休み、冷えたら温める。「心がおちつくやさしい気功」「肩の荷がおりる気功」収録。

20年の集大成

春秋社 1600 円＋税

季節の流れにそった気功と養生で、心身がまるごと生まれ変わる。2020 年の最新刊。

電子版

がんや病気の時に

春秋社 1500 円＋税

どんな病気の時にも、自分でできることがある。気功・整体・伝統療法・現代医療、あらゆる選択肢を縦横に使い、治る力を引き出す。

幸せなお産と子育てに

春秋社 1200 円＋税

自然な出産、子育ては家族の幸せ。待望の電子化、加えて産前産後は古本を入手し野口晴哉氏の著作とともに手元に置くべし。贈り物にも。

パンフレット・300 円　カラー刷

『季節をめぐる気功』はこのパンフから生まれました。B5 判 16 頁。折に触れ開きたい美しい冊子。

DVD

心がおちつくやさしい気功

ナレーション付とゆっくりバージョン。春の桜の下で。

肩の荷がおりる気功

字幕解説付とナレーション付、秋の京都御苑にて。

CD

Self
sound for 気功

通信講座のため作成。気功にぴったり、静かでナチュラルな 15 曲。

Life
vibration of いのち

DVD2 枚の曲をマスタリング、より美しく完成形に。17 曲。

本の注文は、書店や Web で。
CD・DVD・パンフレット　気功協会へ。　mail@npo-kikou.com

「心がおちつくやさしい気功」「肩の荷がおりる気功」の無料パンフもあります。

Class Information

気功の学校 123

基礎が身につき
新しく生まれ変わる 3ヶ月

1/16・2/6・2/20・3/6・3/20

(日)10:30 ～ 16:30　　担任　天野泰司
京都市生涯学習センター山科・和室
新入学 35,000 円 /5 回　準備科「幸福になる気功」必修。…HP「講座案内」から申込。あと２人！
再受講 6,000 円・ペア割 ２人で 10,000 円 / １回　…参加日程を mail で事務局へ。

気功の学校・本科

季節にそって心身を整え
テーマごとに学びを深める 9ヶ月。

無理なく自然に、本来の自分へ。
「自らが整う」力を身につけていきます。

4月　放鬆と入静
5月　呼吸と動作
6月　心と体
7月　動と静
8月　虚と実
9月　陰と陽
10月　言葉と意識
11月　自然と不自然
12月　教えるということ

季節と体

春　性と自発性
初夏　呼吸と肝
夏　腕胸と腹
秋　脚腰と腎
冬　首と頭

4/3～　毎月第１日曜を予定

10:30 ～ 16:30　　担任　天野泰司
京都市生涯学習センター山科・和室
新入学　60,000 円 /9 回　…基礎科「気功の学校 123」が必修。修了証あり。
再受講 6,000 円・ペア割 ２人で 10,000 円 / １回　…参加日程を mail で事務局へ。

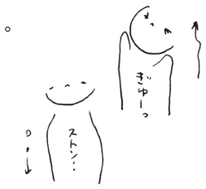
講座案内

移転に伴い、京都朝日会館での開講は３月まで。
東山が一望できる清々しさ、深い静けさをぜひ。

睦月・新しい一年を創る
如月・肩が楽になる
弥生・骨盤から体が変わる

講師　天野泰司
河原町三条　京都朝日会館 8F
一般 3,960 円　3 回 10,329 円
申込　075-231-9693
https://www.asahiculture.jp/kyoto

肩の荷をおろして、春を迎える。
ポイントは肩甲骨！
花粉症、肩こり、疲れ目、
コロナ予防にも。



講師　天野泰司
中之島フェスティバルタワー 12F スタジオ
* 会場はフローリングです。上履または靴下を。
一般 3,410 円　　申込　06-6222-5222
https://www.asahiculture.jp/nakanoshima

蔦町 気功の会

新春アンコール
温気功

1/30　温タオル法
3/27　アイロン温法

（日）14:00 ～ 16:00　天野泰司
5,000 円　限定８名　要申込

時間と会費を見直しました。
気功と温法を合わせ、少人数で贅沢に。
寒い季節は温法の効果は絶大。
心地よさで、よくゆるみます。
興味のある方、どなたでも。

京都 北白川

個人けいこ

1/19・2/16・3/16(水)
1/22・2/12・3/12(土)　10:00 ～ 12:00
5,000 円　１枠 30 分　各４名(要入会)
天野と一対一で背骨の観察から。季節のてあて他リクエストに応じて。「蔦町気功の会」前後も受付可能。

Live 配信講座

講座案内

身につく禅密

この春、

禅密のある暮らしへ。

1/29（土） 身につく練功の進め方

2/26（土） 気を感じ、気を動かす

3/21（春分）自由になり、自由に動く

14:00 ～ 16:00 15,000 円 /3 回

心も体も楽にして、自由で伸びやかな禅密の世界へどうぞ。 初心者歓迎！

ライブ配信後も繰り返しご覧になれます。

基本功と双雲功

今年は初心に還る年。禅密もいちばんの基礎に戻って、楽しみながら自然に身につくよう進めます。
背骨を動かし全身をゆるめる「基本功（築基功）」、自然に動く「双雲功」を一緒に学びましょう。
今回の大きなテーマは「禅密のある暮らし」。生活の中にあたりまえに禅密功があると、笑顔で元気、
生き生きとした日々が展開していきます。双雲功は、整体で言えば「活元運動」と「愉気」。
からだの自然の働きに沿って心身を整え、家族や周りの人も元気にしていくようになるでしょう。
慣れている方はもちろん、初めての方、基礎を受講済の方にも広くおすすめします。 担任 天野泰司

禅密功とは

心身共に自由で自然な状態へ解き放ち、天地自然と一つになっていく本質的な気功。
密教の医僧の家系に代々伝わる行法を、故劉漢文氏が気功として公開普及し、一世を
風靡したもの。1999 年～ 2004 年の最晩年に直接指導を受け、気功協会の中心の柱に。
シンプルで覚えやすく、気の感覚がはっきりしていて、気持ちよく続けやすい。
やさしくわかりやすい形に結実＝「禅」
直接に大きな効果をもたらす ＝「密」
禅密の学びをゼロから再スタートする好機です。

受付中！
～ 1/28 AM

Live 配信講座

Class Information

気功 Monthly Live 大好評・無料

免疫力 強化シリーズ

2022 **1/10**（月） 免疫と大脳

2/11（金） 免疫と肩

3/11（金） 免疫と骨盤

14:00 ～ 15:00 ライブ配信後も繰り返しご覧になれます。

HP「気功のひろば」→左上の YouTube マーク
または前日 Blog に上がる表紙画像をクリック 。

配信記録 アーカイブ

いつでも好きな時に
配信記録の中から
学びたい講座を選んで
受講できます。

幸福になる気功 5,000 円 /1 回 今オススメ！

夢が叶い、学びが深まる秘訣を。新春の受講も大吉！
気功の学校・準備科を Web 初公開、巻頭特集と連動 (p.6)。

治る力と体癖 18,000 円 /3 回

体癖を知ると人生が楽しくなる。
自他を知り、心と体の具体的な関連を学ぶ貴重な講座です。

気功の学校・ゼロ まずはここから！ 15,000 円 /4 回

禅密 web・慧功 「身につく禅密」次のステップに。 15,000 円 /3 回

禅密 web・陰陽合気法 天地部 「慧功」の次はコレ。 15,000 円 /3 回

申込→ HP「講座案内」

前期は基礎からはじめます。 …配信「身につく禅密」から続けてどうぞ

禅密の学校・2022 前期

4/17・5/15・6/19・7/17（第 3 日曜）10:30 ～ 16:30

京都市生涯学習センター山科・和室 担任 天野泰司
学費 新入学 25,000 円 /4 回
再受講 6,000 円・ペア割 2 人で 10,000 円 / 1 回

祝 増刷　第 14 刷！

リニューアル基金

10 年ぶり、ホームページ刷新のご寄付を。
［郵便振替 00980-5-159877 気功協会］

つれづれ

新しい流れを強く感じる年明けです。長女たまのお産、HP リニューアル、気功生活が重なって、年末年始も活発によく働いています。（ヒ）

今年も年賀状をありがとうございました！嬉しく受け取っています。ひそかに虎を二匹描きました、巻頭ページにいます。前の事務所と自宅、伊織町の家に新しく越してきたご夫婦も、年末に赤ちゃん誕生とのこと。家の前はよく通るのですが、またお会いできるかな。初詣は吉田神社と宗忠神社、第一番大吉が出ました。新しい年が幸多いものでありますよう、本年もどうぞよろしくお願いいたします。（純）

気功生活 128 号
令和四年 一月八日 発行

表紙・吉田山荘・真古館　Photo by Junko Yoshida
挿絵　吉田純子　天野蓮　天野たま

Schedule

気功の学校 123	1/16・2/6・20・3/6・20　10 時半 -16 時半　山科
気功の学校 本科	4/3 ～毎月第 1 日曜の予定
禅密の学校	4/17・5/15・6/19・7/17
蔦町気功の会	1/30・3/27　14 時 -16 時
蔦町・個人けいこ	1/19・22・2/12・16・3/12・16　10-12 時のうち 30 分

これからの配信

気功 Monthly Live	1/10・2/11・3/11	14 時 -15 時
身につく禅密	1/29・2/26・3/21	14 時 -15 時

アーカイブ

配信済の動画で
いつでも・しっかり。

- 幸福になる気功
- 治る力と体癖
- 気功の学校・ゼロ
- 禅密・慧功
- 禅密・陰陽合気法 天地部

朝日カルチャー　https://www.asahiculture.jp
「季節の気功」 1/23・2/13・3/13　13 時 -15 時半　ACC 京都 / 最終です！
「気功入門」　毎木曜　13 時 -14 時半　ACC 京都　1 回体験も
「肩が楽になる気功」 2/23　13 時 -15 時　ACC 中之島

新入会者氏名　［1/5 現在　会員 318 名］

正会員 266・賛助 10・ペア会員 42

宮城県　谷口輝江子 / 東京都　小林伸吉 / 神奈川県　勾坂幸恵 / 静岡県
大塚恭子 / 三重県　大市美保子 / 滋賀県　藤原敦子　福元高太郎 / 京都府
住谷雅美　安河内順子　西山美奈 / 大阪府　高橋由子　内田まど佳

NPO法人 気功協会
606-8262 京都市左京区北白川蔦町 18-2
tel. 075-708-8090　fax. 075-708-8091
mail@npo-kikou.com　https://npo-kikou.com

© Holistic Kikou Network 2022