

第16回 ね ぜん 寝 禅 講 座

寝禅の自然運動

寝禅講座では、早寝早起きの睡眠を基本とした「寝禅」の呼吸法の実技を中心に行ってきました。今回は、「自然運動」を取り上げてみたいと思います。

この自然運動は、呼吸法の後に、体の内側から起きてくる運動です。

しかし、始めから、そのように体が自然に動き出すことは、なかなかありませんので、意識的に体を動かすことから試してみます。

体が気持ちよく感ずるように、できるだけ意識を使わないで動かしていきます。

やがて慣れてきますと、無意識に体が動き、全身を調整し、疲れやこりのない体となっていきます。頭でイメージしていても始まらず、まず実践することです。

ご家族やご友人などお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

【日 時】 令和元年

10月18日(金)

午後1時～午後4時30分

【場 所】

十全ビル新館 1階会議室

住所：東京都千代田区永田町2-9-6

電話：03-3595-6666

【参加費・持ち物と服装】

参加費は無料

筆記用具、飲料水、タオル、動きやすい服

【内 容】

「自然運動」の話と「寝禅」の呼吸法及び自然運動の実習。テキストを配布。初めての方は、当研究所のホームページの「自然生活」「寝禅」をご参考にしてください。

ホームページ <http://www.kounojyuzen.com/>

【対象者】

「月刊人間」や河野十全著書、ホームページの読者。「寝禅」や身心の健康に関心のある方

★申し込み方法★

「真理生活研究所・人間社」に電話、ファクス、またはハガキで申し込みください。

住 所 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6 十全ビル114

電 話 03-3595-6666 F A X 03-3595-7820