

## 第19回 寝禅講座 鼻の話と呼吸法と体操

今回は、鼻の話と、寝禅の呼吸法、手軽にできる体操をしたいと思います。鼻は、匂いを嗅ぐだけでなく、空（くう）の世界を感じる感覚があります。例えば、鼻を澄ませば、聞こえない音も聞こえ、よく鼻が利けば、通常、味わえない味を、鼻で味わえることもできるということです。

また、寝禅の真呼吸と、日常的に体調を整える体操を紹介し、実際に試していただきます。

また日頃、疑問に思っていることを話し合っていきたいと思っています。是非、ご家族やご友人をお誘いの上、ご参加ください。



▶ 日 時 令和5年 10月21日(土) 午後1時～4時30分

▶ 場 所 十全ビル新館 9階会議室  
住所：東京都千代田区永田町2-9-6  
電話：03-3595-6666

▶ 対 象 「月刊人間」や十全著書の読者、「寝禅」に興味のある方

▶ 参加費・持ち物・服装

参加費は無料。筆記用具、飲料水、タオルなど。動きやすい服装

▶ 内 容 テキストにそっての話。「寝禅」の呼吸法や体操の実習。  
初めての方は当研究所のホームページの「自然生活」「寝禅」をご覧ください <http://www.kounojyuzen.com/>

### ★申し込み方法

「真理生活研究所・人間社」に電話・ファクス、ハガキでお申し込みください。

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 FAX 03-3595-7820