

# 氣のクラスのご案内

- 凜心館道場(9:30～11:00)  
10月4日(金)、11月1日(金)、12月6日(金)
- 静岡教室(14:00～15:30)  
10月26日(土)、11月23日(土)、12月21日(土)
- ▼ 参加費2,200円／各回

10月～12月のテーマは氣圧法の基本です。  
「氣圧」は心身統一の状態で行う指圧法です。無理に押し  
たりせず、リラックスして手を当てていくことで、心身ともにほ  
ぐれ、活気が出てきます。体験し、お互いに手を当ててみる  
ことで氣圧法の感覚を学ぶ稽古も行っていきます。

※テキストは事前に読んでおいてください

	基本から学ぼう			氣を養おう	
	テーマ	『氣の实在』 参考ページ	基本内容	氣の実践	
10月	氣 圧 法 の 基 本	p.38   p.40	・氣圧法の五原則 ・首・肩の氣圧法	氣 の 呼 吸 法	心 身 統 一
11月		p.41   p.46	・氣圧法の五原則 ・背中の氣圧法		
12月		p.47   p.56	・首、肩、背中の 氣圧法		

研修会のお知らせ(年末開催) 会場:凜心館道場  
12月28日(土) 氣の意思法・呼吸法  
12月29日(日) 氣の不動法・心身統一道  
上記内容で2時間ほどの研修会を実施予定です。  
参加費や詳細な時間は追ってご連絡いたします。