

# お氣楽や 教室だより 8月号

## 誦句集 1座右の銘

心身統一合氣道で学ぶ根幹が書かれている**誦句集**

1座右の銘の前半をお伝えしましたので、前回からは心身統一の四大原則について。

### 心身統一の四大原則

- 1、 臍下の一点に心をしずめ、統一する。
- 2、 全身の力を完全に抜く。
- 3、 身体の総ての部分の重みをその最下部に置く。
- 4、 氣を出す。

6月にお話したように、「心身統一とは、自分の心と身体と、天地自然とひとつになる。ということで、周りにぶつかることなく、しかし、自分を大切に持っている状態」でしたね。

その状態になったら、氣持ちは荒ぶることもなく穏やかな状態でいられます。

そのポイントを4つあげられています。1つめは7月号でお話した

**1 臍下の一点に心をしずめ、統一する。**

心の状態を言っています。

心が落ち着くべきところは、臍下の一点です。

でも、どうしたらそこに心が落ち着くの？

という方

**2 全身の力を完全に抜く。** が使えますよ。

全身の力を完全に抜く方法は、「全身リラックス体操」が有効です。

これは身体の力を抜く体操で、これは身体の方からアプローチします。

心と身体は一緒に生まれて、一緒に生きてきています。心身一如なのです。

身体で現れることは心にも表れます。

ですから、心をコントロールできないときには身体からアプローチすることがお勧めです。

「全身リラックス体操」も、腕を肘から曲げて指先のお水を振り払うように下に振り落とします。そうすると、全身にその振動が伝わっていきます。

力が入っている部分には響きにくいですから、自分のどこに力が滞っているか気づけます。これを早く振ることでもっともっと力を抜いていきます。

身体が軽く感じられたら、振るのをやめますが、止めるのではなく、やめるだけ。身体の軽—い感じは、指の先までそのままです。身体は力が抜けて軽い感じ。この状態の時、心も臍下の一点にしずまります。お試しください。

9月までの講習会（予定）

内容	月	日	曜日	場所	時間	参加費
通常稽古	8月	5日	土	スポーツ文化センター	14:00-16:00	
日曜稽古		6日	日	岐阜体育ルーム	13:00-15:00	500円
通常稽古		12日	土	スポーツ文化センター	14:00-16:00	
日曜稽古		13日	日	岐阜体育ルーム	17:00-19:00	500円
剣杖稽古		19日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	
氣の講座		20日	日	太心館道場（沢井先生）	10:00-12:00	5500円
通常稽古		26日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	
日曜稽古		27日	日	プリニー総合体育館（各務原）	9:00-11:00	500円
通常稽古	9月	2日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	
日曜稽古		3日	日	一宮スポーツ文化センター	13:00-15:00	500円
受験者講習会		3日	日	未発表	9:15-11:45 12:15-14:45	未発表
剣杖稽古		9日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	
日曜稽古		10日	日	岐阜体育ルーム	11:00-15:00	500円
通常稽古		16日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	
日曜稽古		17日	日	岐阜体育ルーム	11:00-13:00	500円
通常稽古		23日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	
氣の講座		24日	日	太心館道場（河原先生）	10:00-12:00	5500円
通常稽古		30日	土	一宮スポーツ文化センター	14:00-16:00	



## あいきどお ぱぱ

人を導くには氣を出させる

氣が向く所へ向かうときは  
 身体を軽く感じる  
 人を動かす時は  
 力技で動かすのではなく  
 本人が行きたくなるように  
 やいたくなるように  
 氣を出させてあげること  
 考慮すべき

## 8月(8/20)の氣の講座のテーマ

誦句集 6「リラックス」虚脱とリラックス、全身リラックス運動、氣の呼吸法  
合氣道にも、日常生活にも役立つ氣の本質を一緒に体得しましょう！

	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
10:00							
14:00				大人(氣)			(ス)大人
16:15							子供①
17:30						子供 17:00	子供②
19:00					大人 19:30	大人	大人
	6	7	8	9	10	11	12
10:00							
14:00	岐) 日曜稽古			大人			(ス)大人
16:15	13:00-15:00	岐阜教室					子供①
17:30		親子				子供 17:00	子供②
19:00		大人		大人	大人 19:30		大人
	13	14	15	16	17	18	19
10:00							
14:00				大人(氣)			(ス) 剣杖大人
16:15	岐) 日曜稽古	岐阜教室					子供①
17:30	17:00-19:00	未定				子供 17:00	子供②
19:00					大人 19:30	大人	大人
	20	21	22	23	24	25	26
10:00	(太)氣の講座						
14:00				大人			(ス) 大人
16:15		岐阜教室					子供①
17:30		親子				子供 17:00	子供②
19:00		大人		大人	大人 19:30		大人
	27	28	29	30	31		
9:00-							
14:00	各) 日曜稽古						
16:15	15:00-17:00	岐阜教室					
17:30		親子					
19:00		大人			大人 19:30		

## 9月(9/24)の氣の講座のテーマ

誦句集 8「プラスの人生」心が体を動かす、一教運動、前後運動、八方運動  
合氣道にも、日常生活にも役立つ氣の本質を一緒に体得しましょう！

9月	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
10:00	<p><b>晶一先生、河原先生、岳見先生、佐藤先生 小本</b>                      ☆会場☆何もマークのないのは、一宮教室です。                      (太) は、名古屋の太心館道場です。                      (ス)は、一宮スポーツ文化センターです。                      (各)は、各務原総合体育館です。</p>							
14:00							大人	
16:15								子供①
17:30							子供 17:00	子供②
19:00							大人	大人
	3	4	5	6	7	8	9	
10:00	ス) 日曜稽古							
14:00	13:00-16:30			氣の教室			大人	
16:15	昇段審査講習	岐阜教室					子供①	
17:30	9:15-11:45	親子				子供 17:00	子供②	
19:00	12:15-14:45	大人		大人	大人 19:30		大人	
	10	11	12	13	14	15	16	
10:00								
14:00	岐) 日曜稽古			大人			(ス)剣杖大人	
16:15	11:00-15:00	岐阜教室					子供①	
17:30		親子				子供 17:00	子供②	
19:00		大人			大人 19:30	大人	大人	
	17	18	19	20	21	22	23	
10:00	岐) 日曜稽古							
14:00	11:00-13:00			氣の教室			大人	
16:15		岐阜教室					子供①	
17:30		親子				子供 17:00	子供②	
19:00		大人		大人	大人 19:30		大人	
	24	25	26	27	28	29	30	
10:00	(太)氣の講座							
14:00				大人			大人	
16:15		岐阜教室					子供①	
17:30		親子				子供 17:00	子供②	
19:00		大人			大人 19:30	大人	大人	