

心身統一法を学ぶ。



天風會
TEMPUKAI SOCIETY

公益財団法人 天風会認定 「東京の会」主催

日曜行修会へのお誘い

会場/天風会館

毎 **日曜日** 開始 8:30~11:30

*他行事との関係で、開催しない場合がありますので、東京の会ホームページでご確認ください。

参加費…会員無料(会員証提示) 会友・一般 1,000円(初回見学のみ無料)
初めての方：予約などは必要ありません、直接会場へお越しください。

あなたは心身ともに健康ですか？ 人生が思い通りに運んでいますか？

「心身統一法」とは「天風哲学」と呼ばれる宇宙観、生命観、人生観をバックグラウンドにして組み立てられたもので、「いのちの力」を十分に発揮するための中村天風オリジナルの理論と実践論です。心の態度を積極的にし、体の状態を健全に保つことで、健康で幸福な人生を堂々と歩むことができるのです。

日曜行修会は、心身統一法を学ぶ実践の場です。

あなたも心身統一法を実践して、ほんとうに生きがいのある充実した価値高い人生を獲得してみませんか。

心身統一法の

3大密法

- 1 クンバハカ法
(神経反射の調節法)
- 2 プラナヤマ法
(活力吸収法)
- 3 安定打坐法
(天風式坐禅法)



天風師の教えを学んで活躍された人たち (敬称略：順不同)

原敬(元首相) / 浅野総一郎(浅野セメント創業者) / 倉田主税(日立製作所元社長) / 飯田清三(野村証券元社長) / 堀越二郎(零戦設計者)
山中鎖(東武百貨店元社長) / 船井幸雄(経営コンサルタント) / 尾身幸次(元財務相) / 双葉山(横綱) / 宇野千代(作家)
永守重信(日本電産会長兼社長) / 稲盛和夫(京セラ創業者) / 松岡修造(テニスプレイヤー) / 市川海老蔵(歌舞伎俳優) 他多数

公益財団法人天風会(天風会館)： 〒112-0012 東京都文京区大塚5-40-8
月~金、第1・4日曜 9~17時 URL: <http://www.tempukai.or.jp>

TEL: 03-3943-1601
E-mail: info@tempukai.or.jp

天風会認定東京の会連絡先: TEL: 03-3946-9100

★電話連絡は平日の午前10時から午後3時までをお願いします。

E-mail: tokyo-sanjokai@fuga.ocn.ne.jp

あなたは

健康で幸福な

人生を歩んでいますか？



本を読まれた方へ。

日曜行修会に参加されれば、本だけでは学べない、いろいろなものを習得することができます。

天風先生の教えは一言で言えば積極一貫のみと思われるかもしれませんが、もっともっと奥深いものがあります。

「How to say」から「How to do」へ

昔から学者、識者、宗教家による幸福論は多数ありますが、そのすべてが「How to say」という理想論に終始し、具体的な実践論である「How to do」が示されたことはほとんどありませんでした。偉大な“いのちの力”は生まれながら誰にでも与えられているものです。ぜひあなたも心身統一法を実践して、ほんとうに生きがいのある充実した価値高い人生を獲得してみませんか。

参加者の声

- ▶ いつも、パワーをもらっており日曜行修会は翌週へのリセットの場所です。(50代男性)
- ▶ 取越し苦労が減ったことで、生きることが楽しくなった(70代女性)
- ▶ プラス思考。明るく強く生きることを学んだ。(70代男性)
- ▶ 毎回、病に打ち克つ活力を頂いております。(50代男性)
- ▶ めちゃくちゃ前向きな性格になりますよ。(40代男性)
- ▶ 人生を生き活きと生きられるようになってきた。(40代女性)
- ▶ 自分の人生を明るく生きれるようになります。(60代男性)

参加者は20歳代から80歳代まで幅広く、100名程で行修を行っています。

行修内容とスケジュール

会場/天風会館 **毎**日曜日 1階ホールまたは4階406号室



行修内容

8:15 受付開始(天風会館への入館は午前8:15からです)

8:30 体操の個別練習(護国寺境内、雨の日は館内)

8:55 朝礼(護国寺境内) ・甦えりの誦句 ・力の誦句 ・誓詞
・活力吸収法(プラナヤマ法) ・呼吸操練
・統一式運動法
・積極体操

9:30 室内行修
・養動法
・安定打坐法
・一人マッサージ
・箴言解説
・誦句唱和
・会員による体験談等

※「服装:運動しやすい軽装」

11:30 終了

以上約3時間の行修です。最後には「笑え」の掛け声とともに皆で大きく笑い、「力だ、勇気だ、信念だ!」を唱和して終了です。行修が終わると爽やかな充実した気持ちになり、これから始まる1週間のエネルギーを頂戴したという感じです。皆さんニコニコと、また来週お会いできることを楽しみに帰途につきます。



行修内容の説明

それぞれの体操は、3～5分程度で、会員は毎朝自宅で行っています。

朝礼(護国寺境内、雨の日は館内)

- ▶ 甦えりの誦句、力の誦句、誓詞
- ▶ 活力吸収法(プラナヤマ法)
生命を維持する上で最も大事なものは空気です。この空気の中から、新鮮な活力を各器官に受け入れているというイメージと共に行う呼吸法で新陳代謝を促し自律神経を強化します。
- ▶ 呼吸操練 呼吸に関するあらゆる器官の機能を強化促進する。
天風先生が修行された武道、ヨガなどのあらゆる呼吸法を元に構成されています。
- ▶ 統一式運動法
18種類の運動によって組み立てられ、各動作はいずれも精神を強くし信念を確立するような哲学的意味が配されています。運動神経を活発にし、筋肉を鍛え内臓器官を強化します。
- ▶ 積極体操 消極観念を打破する体操。
目の前にある消極観念を撃退する気持ちで行います。
- ▶ 光線呼吸 太陽光線を口の中へ、口腔へ、そして咽喉へ、さらに命の隅々まで受入れ呼吸する方法。

室内行修

- ▶ 養動法 ————— 座った体勢、立った体勢、横たわった体勢で体を動かし、心と体を調和させます。神経の興奮を沈め気持ちを安定させるとともに、内臓の働きを高め、消化を促進させ、運動不足を補います。
- ▶ 安定打坐法 ————— 人生の不安や悩み、煩わしい日常生活でのストレスなどで疲れきった心を、余計なことを考えず何事にも捉われない純粹無垢な生まれたての心にリセットし、命の中にある無限の力を自覚するための行法です。ブザーの音に耳を傾けて心を集中し、ブザーの音が途切れた瞬間に「無」の心を体験することが出来ます。宮本武蔵や現代の一流スポーツ選手、天才芸術家などと称される人々が事に臨んで最大の力を発揮することができる、いわゆる「無念無想」の境地です。「無」の瞬間を繰り返し体験することにより、私たちも日常生活においてもまた人生に事あるときも変わる事のない絶対的な強さをもつ心を発揮することができます。
- ▶ 一人マッサージ — 肩を叩いたり、お腹をマッサージしたり、目の運動をしたり、唾液腺や耳元のツボを刺激したりします。
- ▶ クンバハカ ————— 外部から与えられる精神的・肉体的ショックから受ける自律神経の動揺を防止し、精神の安定を確保することができる体勢のとり方とその訓練法です。マイナスの感情に振り回されることがなくなり、生命に大きなダメージを与えるようなストレスから身を守ります。