

宮崎姿菜子先生

気功合宿

2



リンゴ

リンゴを ひとつ ここに おくと
リンゴの この 大きさは この リンゴだけで いっぱいだ
リンゴが ひとつ ここに ある ほかには なんにも ない
ああ ここで あることと ないことが
まぶしいように ぴったりだ
(まど みちお)

道家を学ぶ3泊4日

令和5年5月25日(木) ~ 28日(日)

「水輪には、完全無農薬の美味しいリンゴがあります。リンゴの木も春夏秋冬、厳しい自然を生き抜くのに、病気をしたりたいへんのです。わたしたち人間も必ず病気にかかります。調子のよときもあれば、わるいときもある、これが自然の摂理であり、生きているということです。健康法と呼ばれる気功にはいろいろな方法がありますが、免疫を上げるための心得はまさにこの「リンゴ」の詩の世界感にあると感じます。宇宙レベルの治癒能力、というとなんとなく気難しい感じかしますが、「目の前のリンゴ」の中に、気功の真髄があるとしたら…。今回、小満から芒種の間水輪で過ごす時間が、ひとりひとりの気功法であり、後にも先にもない一期一会の気功となるでしょう。」宮崎姿菜子



「道家の気功養生法。」

道家の思想とは、「道法自然」つまり「自然の道理」です。道元禅師の教えである「正法眼蔵」には「仏道をならふといふは、自己をならふなり。自己をならふといふは、自己をわするなり。自己をわするるといふは、方法に証せらるるなり」とあります。仏教とは言わず、仏道なのです。「道」とは誰かに教わって学ぶものではなく、「悟る」ことです。私達生き物は意識にかかわらずすべてが自然と共鳴します。自然が病気になると私達も病気になり、私達が病気になると、自然も影響を受けます。自然と向き合い、カラダと向き合い、ココロと向き合う。自然に寄り添い、自然の摂理を感じることで、自らの自然治癒力が発動します。「道法自然」とは自然に戻るための修練方法ともいえます。道家の養生法とは、自然治癒力を発動するために、カラダ、ココロ、呼吸を調べていきます。」宮崎姿菜子



主催・申込み・問い合わせ 水輪の会
会場 信州飯綱高原 いのちの森心と体といのちのセンター「水輪」
〒380-0888 長野県長野市大字上ヶ屋 2471 番地 2198
TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736
E-mail: suirin@suirin.com ホームページ <https://suirin.com>

宮崎姿菜子先生気功合宿 2 スケジュール

・スケジュールは変更になる場合があります
 ・お申込みは 2 泊以上となっておりますので御了承下さい。

1 日目 5/25(木)
 12:00 ~ 受付 (水輪)
 13:00 ~ オリエンテーション
 14:00 ~ 太極功
 16:00 ~ 入浴 散策
 18:00 ~ 養生食
 19:30 ~ 入静 デトックス茶&操体法

2 日目 5/26(金)
 7:00 ~ 樹林気功、採気功法
 八卦転樹、発声法 (心、脾)、
 撞樹功
 8:00 ~ 養生食
 9:00 ~ 武当養生功、武当太極拳基本功
 游龍功
 11:00 ~ 坐法、道家養生法 (一)
 放松 (瞑想)
 13:00 ~ 昼食交流会
 14:00 ~ 武当太極拳八卦掌基本功
 午前中の復習及び Q&A
 2023 年癸卯小満からの養生法
 16:00 ~ 入浴 散策
 18:00 ~ 養生食
 19:30 ~ ツボ按摩 足裏、脚のほぐし
 体質と季節で選ぶ中国茶を飲み
 ながら、道家養生の話 Q&A

3 日目 5/27(土)
 7:00 ~ 樹林気功、採気功法
 八卦転樹、発声法 (心、脾)、
 撞樹功
 8:00 ~ 養生食
 9:00 ~ 武当養生功、武当太極拳基本功
 游龍功
 11:00 ~ 坐法、道家養生法 (二)
 放松 (瞑想)
 13:00 ~ 昼食交流会
 14:00 ~ 武当太極拳八卦掌基本功
 午前中の復習及び Q&A
 2023 年癸卯小満からの養生法
 16:00 ~ 入浴 散策
 18:00 ~ 養生食
 20:00 ~ ツボ按摩 (顔頭部)
 薬膳茶を飲みながら、
 道家養生の話 Q&A

4 日目 5/28(日)
 7:00 ~ 樹林気功、採気功法
 八卦転樹、発声法 (心、脾)、
 撞樹功
 8:00 ~ 養生食
 9:00 ~ 武当養生功、
 武当太極拳基本功、游龍功
 11:00 ~ 坐法、道家養生法 (三)
 放松 (瞑想)
 13:00 ~ 解散



講師プロフィール 宮崎姿菜子先生

1995 年中国北京に渡り、気功治療所にて訓練を受け、言葉と気功を学ぶため留学を決意。26 年間、師から手ほどきを受け、修行、研鑽を積む。時々修行のため山にこもり自己を深める。気功施術、気功法レッスンなどを行う。伝統太極拳は、呉式太極拳の手ほどきを受け、武当派伝統太極拳に師事。現在は、個人的に希望者に指導している。26 年間の修行で得た、道家思想の造形は深い。現在コロナ禍のため、北京と広島、岡山、遠方の方々とりモートでの教室を行っている。



参加者のご感想より

スタッフの皆様の笑顔や一生懸命の仕事の姿勢にいつもながら元気をいただきました。食事もとても美味しかったです。宮崎姿菜子先生の指導も丁寧で、よく教えていただきました。本当に感謝です。またこういった機会があれば参加したいです。それから、研修生のお話、太鼓、ソーラン節にも感動致しました。「今を生きる」ということはどういう事かを学ばせていただきました。今回4回目になりますが、また来たいと思います。(EKさん)



樹林気功

美味しい料理

綺麗な客室

参加要項 宮崎姿菜子先生 気功合宿 2 ※すべて税込み金額です

- 会場 信州飯綱高原いのちの森 心と体といのちのセンター「水輪」
- と き 2023 年 5 月 25 日 (木) ~ 5 月 28 日 (日)
- 参加費 ①参加費 (1) 3泊4日 76,500 円 12:00 受付 (2) 2泊3日 56,000 円 (税込、宿泊・会場・講師謝礼・朝夕食込み)
 ②個室料 (1泊1名様) : 1泊1名様 5,000 円 (税込)
 ③ランチ代 (1食1名様) : 1,650 円 (税込)
 ④水輪チャーターバス 片道1,650円 往復3,300円

- お申込 下記の「お申込書」でメール・FAXまたは郵送にて「水輪の会」までお申込下さい。その後、詳細をお送りしますので、一週間以内に参加費をお振込下さい。参加費振込確認後、順次正式受け付けとなり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。
- 申込締切: 2023 年 5 月 1 日 (月) (厳守)
- キャンセルポリシー 参加費のご返金はできませんので御了承下さい (代理参加・次回参加可能です)。
- 会場をカーナビで検索する場合は水輪 (026-239-2630) で検索してください。
- 会場は全館禁煙です。* 洗面用品、タオル、パジャマは各自でご用意ください。

*バスの場合は、アルピコ交通路線バス【70】【急行】ループ橋經由戸隠キャンプ場行をご利用下さい。
 長野駅からハイランドホール前下車 (790 円)。徒歩 10 分。

● 振込先 ◎みずほ銀行長野支店 (普) 1620273 水輪の会 塩澤早穂理

会場：いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム光の水自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せず野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のごもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

お申込書「宮崎姿菜子先生 気功合宿 2」

※申込締切: 2023 年 5 月 1 日 (月) 厳守 項目に○記入

氏名	男	女	年齢	申込み人数	人	申込日	月	日	
住所	E-mail			ご職業					
TEL	FAX			携帯電話					
お連れ様氏名 ()				1,650円	1,650円	3,300円	個室希望 (あり・なし)		
				行き	帰り	往復			
1名1食1,650円				昼食希望 (26日有・無 / 27日有・無 / 28日有・無) 食事7/1食 - (無 / 有 : 食品名)					
振込名義人 ()				振込予定日		月	日	交通手段 ()	
上記参照				1泊1名5,000円		1,650円		片道各1,650円 3,300円	
振込合計額				参加費 (76,500円・56,000円×人)		+個室料 (泊)		+昼食希望 (食×人) +チャーターバス (行き・帰り・往復×人) = 円	

◎お申込みきっかけ 紹介者 () 様・チラシ・Facebook・インターネット・新聞・雑誌・その他 () 水輪訪問 (回目・初めて) (水輪会員・非会員)