

〈身体の自覚へ〉ーリラックスと集中

∞気流法 公開講座 日時 2012年 1月21日 (土) 午後1時～3時半
場所 新宿コズミックスポーツセンター第1 武道場
講師 坪井香讓 他 (∞気流法指導者)

私たちのあらゆる活動や営み一人との出会い、様々な技術、休息、日常動作など一つも身体がそこに息づいている。

通常は意識化されないけれど、そうした場面に共通している法則性を〈身体の文法〉とします。気づかれていない、そうした〈文法〉に則って、はじめてリラックスが充分可能になって、すべての活動が活々と充実してきます。今回は基本になる一つか二つの簡単な(けれど味わいは奥が深い)エクササイズから入っていきます。

体を動かすことが得意でない方も、何かの術などに取り組む方も、各々の立場で参加できます。



費用／一般 4,000円 学生 2,500円

∞気流法定期会員 無料

服装／軽く動けるもの(床は畳ですので、足元は五本指靴下、タビックス、足袋など)

申込先／∞気流法の会

TEL 042.378.6648 / 03.6666.0456(Faxも)

FAX 042.378.8020

Email lab@kiryuho.com

★ 坪井香讓のブログ「文武随想録」 <http://d.hatena.ne.jp/tsuboikajo/>