

体力増進

セルフメンテナンス・ブレスヨガ

肩こり

美容

# オーロラ体操

腰痛

ストレス

ダイエット

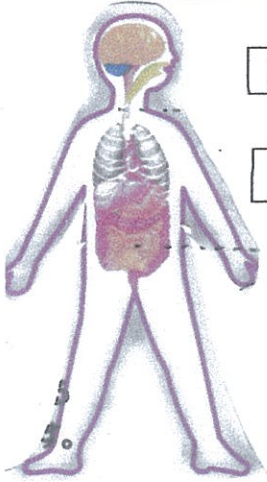
とにかく明るく楽しい体操です 健康増進にはそれが一番！

霊体

心気体

★辞書で「健康」を引くと、身体的・精神的・社会的に完全に満足のいく状態で・・・とあります。人間の存在は、肉体(骨、筋肉、血液など)、心体(気)、霊体(意識としての存在)に分かれ、相互的に作用しあっているとされています。からだ・こころ・くらしに満足のいく状態のためには、これら三つの要素がカギを握っています。

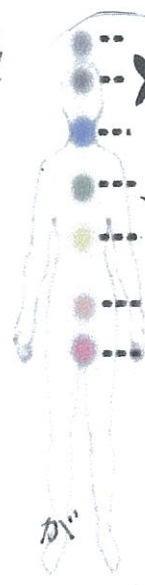
肉体



★三つの要素の司令塔的存在は脳です。その働きは全てについて解明されていませんので、宇宙にもたえられる程です。脳は人のからだ・こころ・くらしに役立てる能力を秘めたスペースということです。

オーロラ体操を続け三つの体を認め そのバランスを整えるうちに肉体はしなやかに気力に満ち心は明るくおだやかに保たれ自分が本当に望み願っていることがはっきり見えそれを叶える道を歩いていくことができるようになります。そのひけつは丹田呼吸瞑想止感トレーニングにあります

弟子たちよ



入息出息を念ずることも 実習するがよい  
かたがたならば  
身体は疲れず 目は患わず 奪見ゆる持  
楽しみと生きあひする楽しみ  
染らぬとも 覚るべからず

かたがたに 入息出息を 修めらば  
大なる果と 大なる福利を  
得るべからず

かくて 深き禅定に進み  
慈悲の心得 迷いを絶つ  
悟りに入らば

釈迦

むずかしそう？そんなことないヨ  
本来の呼吸は簡単  
体重も心も軽くなるヨ

- ・会場
- ・日時
- ・問い合わせ

090-9922-9124 吉川みつる