

日本養生学会会員の皆様へ

## 第20回ようせいサロンのご案内

新学期もはじまり、虫の音が響く季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

この秋より養生サロンでは、新しい企画がスタートします。しばらくは模索が続くと思いますが、どうかみなさまから率直なご意見、ご教示いただきながら、より良い方向を探っていきたいと思っております。どうかよろしく願いいたします。

早速ですが、来月11月3日（火祝）に「坐禅と立禅」のワークショップを開催したいと思います。誰もが日常的に行っている「坐る」「立つ」という動作について、これらを生活や教育にどのように活用できるのかを探りたいと思います。今回は気功と禅という二つの歴史的な技法に学び、からだの内側に潜むものへも訪ねながら、「坐る」「立つ」を考えます。

「体育教材としてのスワイショウ」 講師：遠藤卓郎先生（筑波大学）  
「すわり姿勢を坐禅に学ぶ」 講師：鈴木昭彦先生（曹洞宗大林寺）  
：鈴木秀明先生（珠光院）

日 時：11月3日（火祝）13:00～16:00

会 場：大林寺 横浜線、東急田園都市線

長津田駅南口より徒歩8分

八千代銀行長津田支店の角を

南（右地図の下方向）へ進み、

長津田駅南口入口交差点を

過ぎると左手に見えてきます。

住 所：神奈川県横浜市緑区長津田6丁目6-24



ご参加頂ける方は下記連絡先までご一報頂ければ幸いです。

当面の予定として、ようせいサロンでは禅、気功、太極拳、ヨーガなど、アジアに伝統的な身体技法を実践的に学びながら、これら歴史と伝統に根ざした身体技法を現在に活用する視点について考えていきたいと思っております。それぞれのご専門の立場から、ご意見ご教示賜りますよう、ご参加心よりお待ち申し上げます。

担当：矢田部英正（東京女子大学 非常勤講師）

連絡先：武蔵野身体研究所 info@corpus.jp

180-0002 東京都武蔵野市吉祥寺東町 4-16-6

0422-22-7219 <http://www.corpus.jp/>