

中村天風 心身統一法 入門講座 第2回「心身統一法 行修会」開催

昨年9月にハワイで初めて開催された中村天風・心身統一法の2回目の講座が、1月21・22日の2日間に渡り、ハワイカイの解脱会で開催された。今回は講師に南方哲也氏(天風会評議員・教務主任)と大久保信彦氏(天風会鎌倉賛助会代表・教務委員)を招き、「人生を幸福に生かすのに必要な条件を完全につくりあげる方法」について講演と実践を行った。

中村天風は人間に本来備わっている「いのちの力」を充実させ、心と身体の真の健康を確立する方法として大正8年に「心身統一法」を創案した。心身共に幸せで、積極的な生き方を提案し、多くの人々の支持を得ており、政財界などの著名人も多く入会している。

1日目は「心身統一法概論」や「観念要素の更改法」「積極精神の養成法」など講演をメインに、呼吸法と体操の実践も行った。2日目は体操から始まり、身体を動かしながら姿勢を整える「養動法」や、心を安定させる「安定打坐法」を行ってから「体の活かし方と使い方」「心の使い方」などの解説を行った。海を望む美しい庭園で体を動かし、参加者は爽快な笑顔で体操に取り組んだ。今回は20名ほどのワークショップだったため、一人一人が感想を述べる時間もあり、アットホームな雰囲気



での会となった。ほとんどの参加者が中村天風の本を読んだことがあり、2回目の参加者も多く、淡路島からの参加者もいた。「今の自分に必要なのは積極思考だと感じ、何か学ぶことができればと思いましたが、ここ数年人生に大きな悩みを抱えています。理性で解決することができずあらゆる本を読みましたが、どうしたらいいかはどこにも書いてありません。船井幸雄さんの本で天風先生のことを知り、ここに答えがあると感じました。今回2度目の参加ですが、大久保先生と南方先生笑顔がとても良かったです」など様々な意見が交換された。

日刊サンでチケットが当選して参加した男性は、「体操はきつかったです。毎年ホノルルマラソンを走っているのですが、マラソンの方がラクでした。心と身体が硬くなっているのかもしれないですね。次回はお金を払って参加します」とコメントしていた。

天風会はハワイ島でもすでに根付いており、小規模ながらも活動を始めているとのことである。今後もハワイで積極的に活動を行って行く予定である。

<http://www.tempukai.or.jp/>

