

運命を拓く-中村天風の教え

あの大谷翔平選手が渡米直前に読んでいた「運命を拓く」、その著者、中村天風の生き方、考え方には、心身ともに健康で生きがいのある人生を実現するための知恵がいっぱい詰まっています

こんな方におすすめします！：

- ・ 将来を模索する高校生・大学生
- ・ 家事、育児、仕事のストレスを抱えながら奮闘する社会人
- ・ あらためて生きがいを求めるシルバー世代

講師：中村天風財団(公益財団法人天風会)講師 國分 博継

日時・場所：

毎月第3金曜日

10/16, 11/20, 12/18, 1/15, 2/19, 3/19 全6回

当面、zoom を利用したオンライン形式で行います。

13：00～15：00 か 19：00～21：00、ご都合の良い時間帯を選んでご参加ください。

感染状況が落ち着いてきたら、次の会場で行います。

- ・ 西宮市高木公民館 13：00～15：00
- ・ 西宮市夙川公民館 18：00～20：00

参加費：1,000円／回（後払い）

問い合わせ・申込み：staff@tempukai-kobe.jp
090-3728-5128（世良）

詳しくは、<http://www.seras.jp/tempu/modules/eguide/> をご覧ください。（申し込みもできます）

西宮公開講座
『運命を拓く 中村天風の教え』

担当：國分博継講師

カリキュラム（各回 2 時間）

回数	日程	テーマ・主な内容
第 1 回	10 月 16 日	【感じる心の積極化】 ・実在意識の積極化法（5つの気づきチェック） ・実験 1（心が体に影響する 指、腕） ・中村天風の profile ・Q&A 呼吸法 1人マッサージ
第 2 回	11 月 20 日	【感じない心の積極化】 ・潜在意識の積極化法（自己誘導暗示法） ・実験 2（無意識の力 吊るし玉、箸切り） ・Q&A 呼吸法 1人マッサージ
第 3 回	12 月 18 日	【特殊な体勢で神経反射をコントロールし心を強化する方法】 ・神経反射の調節法（応用法） ・実験 3（思考が神経を伝わり筋肉を変化させる 重い軽い） ・Q&A 呼吸法 1人マッサージ
第 4 回	1 月 15 日	【感情をコントロールして心を強くする方法】 ・3つの感情統御法 ・実習 1 笑いの効用 ・Q&A 呼吸法 1人マッサージ
第 5 回	2 月 19 日	【無心の境地の実感】 ・安定打坐法（説明と実習） ・実習 2（無心の体験） ・Q&A 呼吸法 1人マッサージ
第 6 回	3 月 19 日	【積極心の使い方】 ・精神使用法（正しい心の使い方） ・実習 3（心の切り替え体験） ・Q&A 呼吸法 1人マッサージ

*カリキュラムは変更される場合があります