

# 身体の『理』セミナー案内

こんにちは、山崎です。

日本の身体文化の体得、腑に落とす、地に足をつけるセミナー、身体の使い方の『理』セミナーのご案内をさせていただきます。

和身塾が目指す方向性について示していきたいと思います。

武道やヨガ、バレエ、スポーツなど、身体（心と体）を伴ったもの、他者が介在するものに共通してみられる『理』を実践、解説の両面から捉えようとするセミナーとなります。

実践者として、身体で学ぶことは尊いことです。

しかし、この学び方は帰納的ですから、数年・数十年、下手したら『一生』掛かっても低次元なパフォーマンスしか発揮できず、本質を掴むまでに時間が掛かりすぎるという弱点があります。

一方、演繹的に『理』を解説するとなると、頭でっかちとなり、身体性を伴わない可能性があります。

ですので、実践と解説の両方を加えることで、頭でも、身体でも、体感を伴ったセミナーを開催することで、本を読むよりも実践的で、地に足のついたものになるのではと考えています。

何のことも理解できずに人生を終えるよりも、体感を伴うもの（リアルセミナー）にすることで、一生涯の知恵（知識＋経験）として、参考にしてもらえたら嬉しいです。

## 身体の『理』セミナー

言葉を身体化する。

言葉は知っていても、体現できてこそその知恵。身体の『理』セミナーでは、言葉を身体化することを目的として、実践と解説を行います。今のところ、下記のような言葉を、身体化することを考えています。

- ・集中力
- ・同調
- ・中心感覚と背骨
- ・感性
- ・潜在意識と顕在意識
- ・連動性
- ・全体性
- ・相反性
- ・遠心性
- ・脱力と腑抜け
- ・観察力、洞察力、傾聴力
- ・気遣い
- ・積極的受動性
- ・等速運動、無拍子
- ・統一体

- ・触れると触る
- ・居着き
- ・往なす
- ・体重移動
- ・点と線
- ・浮き身、沈身
- ・指先から動かす
- ・緊張の末端から動かす
- ・仕掛け（相手から動作を発動させる）

など、このような言葉が頭で理解するだけでなく、身体で実感として体験いただけたらと思います。生涯の知恵となると思うので、今後の研究材料としてお役立ていただけたらと思います。

#### 【スケジュール】

- ・大阪：6/10（土）14:00～18:00
- ・東京：6/17（土）14:00～18:00

#### 【会場】

- ・大阪市立港区民センター（和室） 大阪市港区弁天2-1-5 地下鉄中央線・JR環状線「弁天町駅」徒歩7分
- ・京橋プラザ区民館（5号室和室） 東京都中央区銀座1-25-3 銀座線「京橋駅」2出口徒歩6分

#### 【価格】

- ・ビデオ受講コース：1万円（税込）
- ・リアル受講コース：2万円（税込）

・お申し込みフォーム

→ <https://washinjuryku.jp/p/r/sdZ0Xsf0>

## 身体の使い方講座『和身塾』

頭で理解するより、身体で理解する。

身体の『理』を元にした身体の使い方の稽古を行うことで、自然体、健康体、自然治癒力が発露する身体を目指します。

自分の身体で何が起きているのか。

身体に意識を向けて、自身の身体の『癖』を知り、緊張しているところを「ゆるめる」ことで、本来性（自然体）の身体を目指していきます。

内観とは、座禅を組むだけではありません。

対人関係に於ける稽古の中で感じ取れる内観を習慣にしないと、瞬時に思考停止から抜け出せません。対人関係での稽古をベースとすることで、ストレスが掛かっても瞬時に内観し、頭も心も体も自然体を取り戻せる能力を磨きます。

今、世界では信仰心を持つ人が増えてきました。

僕たちは特定の宗教を信仰するわけではありませんが、身体が神であり、その神に接することで、信仰心を高められると確信しています。

単なる肉体的な運動、スポーツではない深淵に迫っていきたい方は、一緒に稽古ができれば嬉しいです。

## 彼（敵）を知り己を知れば百戦危うからず

2500年ほど前から『孫子の兵法』と呼ばれる戦いの教科書が語り継がれています。

- ・敵を知る（観察、リサーチ、感じる力）
- ・自分を知る（内観、検証、感じる力）

敵を知り己を知るのは、情報や知識、分析によって「知る」ようになった現代、『身体性』を失ってしまいました。

- ・自分の思いと感覚のズレ
- ・他者認識と自己認識のズレ

などが起こってしまい、分断が加速し、『繋がる』力が失われています。

- ・心と体の繋がり
- ・他者と自分の繋がり
- ・自分と社会の繋がり

など、感性が失われると、一体感（繋がり）が弱まり、喜びを感じる機会が少なくなるわけです。

取り戻したいのは身体性。

## 和身塾の特徴

和身塾では、

- ・癖を取り、本来性の身体を取り戻す

ことが目的で、それを自然体（あるがまま）と呼び、日本の身体文化、武道などから、目的を達成させたいと思っています。

合気道、空手、古武術、柔道など、様々な武道が世の中にはありますが、我々が目指しているものはそれらのマスターではありません。

全てに共通する、

- ・心と体の使い方、意識の使い方
- ・身体の理

の探究であり、痛みをとる、病気にならない、スポーツへの応用、ビジネスへの応用、人生への応用を含めた、基本を『体得』するための稽古を行っています。

## 仕掛け（相手に技を仕掛けてもらう）

相手と対峙した時、同調できると「技」は掛かりますが、相手は自分を守ろうとして、「技が掛かるまい」という心と体になります。

ですので、先に『仕掛け』が必要です。

仕掛けを行うことで、相手から行動が起こり、その波に乗って行くとコチラの技がスムーズに掛かります。

関係の仕掛けは、コチラが主導ということ。

抽象的に言うと積極的で、次は身体の「どこ」の箇所を積極的にするかを決めて仕掛けます。

これは人間関係でも、ビジネスでも同じこと。

世の中の現象は、自然や身体で起こっていること以上の発想はできないので、身体を極めていくことで、世の中の摂理が少しずつ明らかになってきます。

## 世の中は東洋（日本）の時代へ

米ドル崩壊、英米覇権の終焉などにより、東洋文明が主体となってきます。

西洋化しきった日本人は、お金の奴隷、権力の奴隷、一神教の信者となって、昔のように気概ある個が少なくなりました。

目指すのは、個々の主体性と多神教の世界。

個々が『神性』に目覚め、神々が協力し、自治体のように「和を以て貴しとなす」の世界。

そんな世界を実現するための稽古。

例えば、検証（ウケ）は客観性を見極める稽古であり、相手の技が本当（神性が備わっているの）か、それっぽいだけなのかを見極めます。

検証には、感性や客観性が必要。

自我が「成功」や「失敗」を見極めず、神性の備わった身体が『違和感』として、そこに神性が宿っているのか、宿っていないのかを見極めます。

柳生宗矩による『神妙剣』の世界です。

コロナ、ワクチン、マイナンバーカードなど、権力者にとって都合の良いフェイクニュースと、そうでない情報の見極めも、違和感として身体で感じるということ。

違和感のない、操作のない、自然との繋がりを感じられる『身体作り』を大切にしたい稽古を行いたいです。

## 3つのコース

- 1) ベーシックコース
- 2) アドバンスコース
- 3) 指導者養成コース

和身塾には、3つのコースがあります。

以下、違いについて説明いたします。

### ベーシックコース

こちらのコースでは、筋肉を出力器から感覚器に変えて、年齢を重ねても筋力や体力に頼らずとも、感性を大切にしたい生き方をしたい人におすすめのコースです。

特に身体を中心となる背骨の感覚を磨き、手足（四肢）に頼らない身体作りを行うことを大切にします。

赤ちゃんや動物は手が人間ほど器用ではありませんが、背骨や足は器用に動きます。この背骨の本来性を取り戻すだけでも、自然体や健康体に近づき、自然治癒力が発露する身体に近づくと確信しています。

また、対立しない身体、ゆるめる発想、同調する身体の構築も目指します。

初めての方でも日本の身体文化を体感し、体得を目指すコースで、できる・できないの二分性を超越し、自己の成長に喜びをフォーカスする人間性の養成、他者への気遣いできる身体の獲得などを目指します。

ベーシックコースは、東京の講師が青木、大阪の講師が鴨谷、サブ講師が米園です。

### アドバンスコース

こちらのコースは、ベーシックコースで行う内容に加えて、言葉にすることが難しい身体次元で理解することを目指します。

自転車の乗り方のマニュアルを見ても、自転車は乗れません。

自転車を漕ぐには身体で覚えるしかありませんが、早く自転車に乗れるための稽古法（ステップバイステップ）は存在します。これは、指導者の工夫と参加者のやる気の双方が相まって作品として仕上がるもの。

和身塾が立ち上がって10年以上経過しますが、身体次元で考えられる人は増えたと思います。

自己の納得感を深め、各々が大事にされている分野（スポーツ、武道、ヨガ、整体、対人関係、ビジネスなど）で応用し、人生の役に立てていただけることを目的としています。

馴れ合いの稽古は行いませんが、真剣が楽しい稽古場にしたいと思っています。

アドバンスコース、指導者養成コースは山崎が担当します。

## 指導者養成コース

こちらは、今まで和身塾に参加された方、継続者に向けた内容ですが、ゼロイチでも志がある方には門を開きたいと思って募集することにしました。

指導者養成コースの目指す手前のゴールは、『和身塾入門コース』の指導者になってもらうこと。

日本の身体文化、筋力とは異なる身体の使い方を、体系化してお伝えして、指導ができるようになってもらうことを目的としています。

既に身体関係で仕事をされている方、日本の身体文化を広めたい方、和身塾の考え方に共感できる方は、指導法も同時に学んでいただき、一緒に『和身塾』の目指す身体文化を広めていただけたら嬉しいです。

## 和身塾8期スケジュール

### 【東京】

1:

7/21 (金) 18:00～21:00: 青木、米園

7/22 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

2:

8/18 (金) 18:00～21:00: 青木、米園

8/19 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

3:

9/15 (金) 18:00～21:00: 青木、米園

9/16 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

4:

10/13 (金) 18:00～21:00: 青木、米園

10/14 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

5:

11/17 (金) 18:00～21:00: 青木、米園

11/18 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

6:

12/15 (金) 18:00～21:00: 青木、米園

12/16 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

### 【大阪】

1:

7/28 (金) 18:00～21:00: 鴨谷、米園

7/29 (土) 14:00～17:00: 山崎、米園

2 :

8/11 (金) 18:00~21:00 : 鴨谷、米園

8/12 (土) 14:00~17:00 : 山崎、米園

3 :

9/8 (金) 18:00~21:00 : 鴨谷、米園

9/9 (土) 14:00~17:00 : 山崎、米園

4 :

10/6 (金) 18:00~21:00 : 鴨谷、米園

10/7 (土) 14:00~17:00 : 山崎、米園

5 :

11/10 (金) 18:00~21:00 : 鴨谷、米園

11/11 (土) 14:00~17:00 : 山崎、米園

6 :

12/8 (金) 18:00~21:00 : 鴨谷、米園

12/9 (土) 14:00~17:00 : 山崎、米園

## 身体の使い方指導者養成コース

### 【東京】

1 : 8/26 (土) 14:00~17:00 : 山崎

2 : 9/17 (日) 14:00~17:00 : 山崎

3 : 10/15 (日) 14:00~17:00 : 山崎

4 : 11/19 (日) 14:00~17:00 : 山崎

5 : 12/17 (日) 14:00~17:00 : 山崎

### 【大阪】

1 : 8/13 (日) 14:00~17:00 : 山崎

2 : 9/10 (日) 14:00~17:00 : 山崎

3 : 10/8 (日) 14:00~17:00 : 山崎

4 : 11/12 (日) 14:00~17:00 : 山崎

5 : 12/10 (日) 14:00~17:00 : 山崎

## 価格

- ・ ベーシック : 9万円 (税抜) 、 9.9万円 (税込)
- ・ アドバンス : 20万円 (税抜) 、 22万円 (税込)
- ・ 指導者養成 : 48万円 (税抜) 、 52.8万円 (税込)

・ お申し込みフォーム

→ <https://washinjuryku.jp/p/r/3F9OTJBt>

## Q&A

Q) 和身塾に申し込むと、身体の『理』セミナーは参加できますか？

A) はい。和身塾ベーシックコース、アドバンスコース、指導者養成コースに申し込まれた方は、身体の『理』セミナーに無料参加いただけます。

Q) アドバンスコースは、ベーシックコース参加も含まれるのですか？

A) はい。アドバンスコースは、ベーシックコース（金曜日）+アドバンスコース（土曜日）となります。

Q) 指導者養成コースは、アドバンスコース参加も含まれるのですか？

A) はい。ベーシックコース+アドバンスコース+指導者養成コースが含まれます。

Q) 初心者でも参加できますか？

A) 他人と比べる稽古ではなく、各々が自己を高め、仲間の成長を喜ぶ場としたいので、レベルは問いません。

Q) 参加できない場合は、動画はみれますか？

A) はい。毎回の稽古を撮影するので、どんな内容の稽古だったのかをご確認いただけます。

Q) 東京会場で参加の場合、大阪には行けないのでしょうか？

A) 移動可能な方は、東京と大阪の両方ともにご参加いただいて大丈夫です。別途、費用は掛かりません。都合の良い時にお越しください。

ご案内は以上となります。

不明な点がありましたら、こちらのメールまで返信いただけたらと思います。

一緒に稽古できることを楽しみにしております。

山崎真吾