

～内から湧く力を発露させ、確かなモノを身につける～

身体の使い方講座『和身塾』9期 講座内容のご案内

山崎です。

2024年7月～スタートする身体の使い方講座『和身塾』（6ヶ月）についてのご案内です。

- ・身体感性を高める
- ・自分の芯（本来性）を見つける
- ・他者との関係を快にする
- ・負荷を恐れないメンタルを身に付ける
- ・自然体、自然治癒力の発露

などをメインの目標として、元来の日本人が行っていたであろう身体文化を取り戻し、本来性の芯の通った身体を目指します。

自己形成と他者との調和。

この基礎に取り組む講座であり、各々の活躍される分野や生活に活かせる身体（心と体）の知恵をお伝えできればと思っています。

身体の使い方講座を始めて、15年目ぐらいになるでしょうか。整体施術と合わせて、身体の使い方講座を続けてきました。

片頭痛歴30年、子どもの頃から運動音痴。

ここが僕の原点となっており、痛みや病気にならない身体、年齢を重ねても運動能力の高い身体とは何かを実践研究中です。

◆自分の構造を構築する

自然の法則、身体の理。

これを姿勢、歩行、日常の身体の使い方実践することで、ストレスを溜めず、エネルギー効率の高い身体作りを目指します。

大自然のエネルギーの取り込み。

筋力などの体力要素に頼らず、性別や年齢に関係ない普遍の法則を（少しでも）体現することで、日常の無駄なエネルギーロスが減り、心と体が軽くなり、より大きな仕事を為すことが可能となります。

構造を構築するのは、挨拶からです。

正座の姿勢から指先から伸ばす、肘を抜く、起き上がる。この3つの動作一つとっても、自分の身体の構造は強化されます。

その統一体は、美しさとなって表現されます。

何の意識もない挨拶は雑に見え、腑抜けに見えるので、無駄な癖がなく、最小の力で本来性のエネルギーが発露されるルート（芯・道）を探求します。

◆他者との関係性を快にする

たとえ自分の構造がある程度担保できても、他者を目の前にしたり、焦ったりすると構造が崩れてストレスが溜まります。

対人関係が嫌になり、人を避けるようになる。

和身塾の稽古では、自分にストレスをかける他者と稽古することで、ストレスが掛かる中でも『往なす』能力を磨き、対人関係でのストレスを軽減するのに役立ちます。

力VS力の構造ではなく、相手のやりたいようにやらせながら、自分の姿勢や構造を担保する鍛錬を行うということです。

対人関係でも、芯が保てるようになります。

◆勝ち負けではなく自己成長へのフォーカス

スポーツや格闘技ではないので、他者との勝ち負けを競う稽古ではなく、各々の自己成長にフォーカスしています。

自己成長の検証として、他者を媒介とさせてもらうということ。

他者がいる感謝の心を養成することで、「俺一人で成長したんだぞ」という残念な人にならない人間性を取り戻します。心と体、魂（一霊四魂）が成長する喜びを味わいたい。

心理学者マズローの言うところの、自己実現や自己超越。

ここを目指すのが和身塾であり、稽古場で互いの傷を舐め合うような承認を求める場ではありません。

などなど、何となく和身塾が目指す方向性に共感いただき、興味を抱いてもらった方には、和身塾が提供するコースをご案内させていただきます。

和身塾は9期目になりますが、今回ご提案させていただくのは下記になります。

1 和身塾基礎コース

身体の使い方をレベルアップさせたい方向けのコースです。

初心者、一般の方、治療家、整体師、スポーツ愛好家、プロスポーツ選手、ヨガインストラクター、役者、ダンサーなど、様々な要望にお応えする自然の摂理をお伝えしています。

年齢、性別を超えた、内から湧く力。

自分の内側に眠る潜在能力を発露させると、自身の感情に振り回されず、他者にも振り回されず、自身の人生を歩んでいる実感が持てます。

内から湧く力は他者の魂を揺さぶるほど強い。

この力を取り戻すことで、他者との勝ち負けではなく、お互いの個性を認め合い、共に成長し合える同志としての稽古を目指します。

自身の心と体を整えるだけでなく、他者との関係性、自我に関わる自分ではなく、相手にとって快となる自分を作る稽古を行います。

相手とぶつからず、往なす身体作りです。

人間社会での実践でも、他者との関係性を身体で知ることは有効で、押し付けがましい人、依存的な人、遠慮がちで関係する気のない人などが見極められます。

また、対処法を身体で知ることで、自身の身体にストレスを溜めることがないので病気になりにくく、対人関係に於いてもエネルギーの高い状態をキープできるようになります。

身体の使い方講座『和身塾』の会場は東京と大阪で、月2回の開催、期間は6ヶ月、曜日と時間は土曜日14:00～16:45までの稽古となります。

【スケジュール】

◆和身塾

7/6 (土) 14:00-16:45 東京

7/13 (土) 14:00-16:45 大阪

7/20 (土) 14:00-16:45 東京

7/27 (土) 14:00-16:45 大阪

8/3 (土) 14:00-16:45 東京

8/10 (土) 14:00-16:45 大阪

8/24 (土) 14:00-16:45 東京

8/31 (土) 14:00-16:45 大阪

9/7 (土) 14:00-16:45 大阪

9/14 (土) 14:00-16:45 東京

9/21 (土) 14:00-16:45 大阪

9/28 (土) 14:00-16:45 東京

10/5 (土) 14:00-16:45 大阪

10/12 (土) 14:00-16:45 東京

10/19 (土) 14:00-16:45 大阪

10/26 (土) 14:00-16:45 東京

11/9 (土) 14:00-16:45 大阪

11/16 (土) 14:00-16:45 東京

11/23 (土) 14:00-16:45 大阪

11/30 (土) 14:00-16:45 東京

12/7 (土) 14:00-16:45 大阪

12/14 (土) 14:00-16:45 東京

12/21 (土) 14:00-16:45 大阪

12/28 (土) 14:00-16:45 東京

・期間：2024年7月～12月

・価格：19.8万円（税込）

・申込フォーム

→ <https://washinryuku.jp/p/r/Oiyud4VH>

2 鍛錬コース

和身塾では基礎をお伝えしますが、鍛錬コースはレベルを上げた稽古を行います。

武道の要素も、多く取り入れたコースです。

対人関係に於ける危機感、危機に対応する能力を磨く稽古、ストレスに強い身体作り、対人対象と向き合う力などを養成していきます。

テクニックを伝えるより、本質的な内容です。

どんな人を相手にしても、焦らず、感情的にならず、客観的に『受け』ることで相手の本質を見抜ける力も磨きます。

日常生活や現場で役立つ場面が多いでしょう。

また、鍛錬コースの期間は1年間です。

短い期間にどっと詰め込むのではなく、地に足をつけて稽古を行うため、できるできないで気分が左右されることなく、できないことを楽しむメンタルを養うことができます。

望む方には、山崎自身が世界トップレベルの人たちと関わって体得した経験、そのレベルでの稽古も行います。

自身をより高いところに身を置きたい方にお勧めのコースです。

こちらは飛び級なく、和身塾とセットで受講いただくコースとなります。

鍛錬コースの会場は東京と大阪で、月1回の開催、期間は1年間、曜日と時間は東京が日曜日14:00～16:45、大阪が水曜日14:00～16:45までの稽古となります。

【スケジュール】

2024年

9/4 (水) 14:00-16:45 大阪

9/15 (日) 14:00-16:45 東京

10/9 (水) 14:00-16:45 大阪

10/20 (日) 14:00-16:45 東京

11/6 (水) 14:00-16:45 大阪
11/17 (日) 14:00-16:45 東京

12/4 (水) 14:00-16:45 大阪
12/15 (日) 14:00-16:45 東京

2025年

1/15 (水) 14:00-16:45 大阪
1/26 (日) 14:00-16:45 東京

2/12 (水) 14:00-16:45 大阪
2/23 (日) 14:00-16:45 東京

3/12 (水) 14:00-16:45 大阪
3/23 (日) 14:00-16:45 東京

※ 2025年4月～8月は、後ほど決定します。

- ・ 期間：2024/9月～2025/8月
- ・ 価格：39.6万円（税込）

- ・ 申込フォーム

→ <https://washinjyuku.jp/p/r/e2K6kC96>

3 個人レッスン

こちらは基礎コース、基礎コース+鍛錬コースに参加される方にのみ用意する、山崎とマンツーマンの個人レッスン90分です。

- ・ 個人レッスン6回
- ・ 個人レッスン12回

を、今回はじめて用意させていただきました。

※ 2人、3人などグループレッスンの場合は、別途ご相談ください。

内容は個別指導となるので、より具体的な要望にお応えできると思います。ご要望を伺いながら必要なことを擦り合わせ、直接指導させていただきます。

スケジュールは、相談して決めましょう。

会場は、ご用意いただくこととなります。ご用意いただいた会場に山崎が足を運ぶという流れです。

東京はいつでも行けるわけではないので、スケジュールの都合上、人数は2名までに限定させていただきます。

◆和身塾+個人レッスン

- ・個人レッスン6回：ナシ
- ・個人レッスン12回：59.4万円（税込）

◆和身塾+鍛錬コース+個人レッスン

- ・個人レッスン6回：59.4万円（税込）
- ・個人レッスン12回：79.2万円（税込）

・申込フォーム

→ <https://washinjuryoku.jp/p/r/rOdlasse>

以上が、講座内容のご案内となります。

自身を自然体、自然治癒力が発露する身体に近づけ、ストレスに強い身体を構築し、日本の身体文化を継承し、周りの人や後世へとバトンを繋いでいける仲間が増えたら嬉しいです。

今こそ、身体を動かしましょう。

お会いできることを楽しみにしています。

2024.5.12 山崎真吾

・プライバシーポリシー

： https://washinjuryoku.com/privacy_p.pdf

・特定商取引に関する法律に基づく表示

： <https://washinjuryoku.com/washinjuryokutokusyoho1.pdf>