

愉快・快適・快感で「快」療法が学べる！

## 家庭でできる 自然療法講座

自分を癒し、他人を癒し、  
地球を癒しませんか！



2015年2月開講！

### 【会場】

ちおん舎 ☎ 075-221-7510

京都市中京区衣棚三条上る突抜町 126  
(アクセス)

JR 京都駅より地下鉄烏丸線「烏丸御池」駅下車  
6番出口より徒歩3分  
阪急「烏丸駅」下車、徒歩7分

### 【タイムスケジュール】

10:00～12:00 谷口佳世 (快療法)  
12:00～13:00 自然食ランチ  
13:00～15:00 岡部賢二 (陰陽五行)  
15:00～16:00 質問&交流会

【参加費】 \*俺さんの自然食お弁当付き！  
単発参加 8,000円

\*2014年に受講された方は5,000円  
(受講料4,000円+昼食代1,000円)

一括払い (6回分) 42,000円 (7,000円×6)

主催 (お申込先&お問い合わせ先)  
ここからだと環境を考える

### ここから会

TEL & FAX : 0721-21-1373  
E-mail : yawaraginoie@gaia.eonet.ne.jp

### 後援 ムスビの会

E-mail : musubinokai@athena.ocn.ne.jp  
URL : <http://www.musubinokai.jp/>

### 【講師】

#### 岡部賢二

ムスビの会主宰。正食協会理事。  
大学在学中に渡米。日本の伝統食が最高のダイエット食と  
気づいた後、正食と出会う。  
現在はマクロビオティックや食育に関する講演、プチ断食  
セミナー講師として全国で活躍。  
著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」  
(ムスビの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマー  
ク出版などがある。

#### 谷口佳世

万病克服の運動療法「自彊術」の指導資格取得後、指導に  
あたる。1996年「ここから会」を立ち上げる。同年ATCエ  
イジレスセンター(大阪 南港)にて自彊術講座を開催(至  
2001年)。NGO団体「ピースポート」に船内講師として乗船  
し、世界一周の乗客に自彊術を指導する。  
1997年「快医学」ステップセミナー修了。  
2001年に「ここから通信」を創刊。現在(2013.12)143号  
を数える。  
2009年には、安心・安全のPMヘナと出会い、家庭療法  
を広める講座など開催している。



私たちの身体は、本来自  
分で治る力を持っていま  
す。ストレスで凝り固ま  
ってしまった心と身体を  
自分で癒し、心地よい  
「快」状態に戻してあげ  
ると、日々の生活が楽し  
く送れるようになります。  
家庭で誰でもできる  
セルフ・ケアと穀物菜食  
による自然療法を私たち  
と学びましょう！

☆スケジュール☆ (基本第1日曜日)

	開催日	講師	講座内容
第1回	2/8 (日)	谷口講師	① 「息」 快療法入門 腹式呼吸と金魚運動 谷口式温熱療法の実践 LET (ライフ・エナジー・テスト) でイノチを守るための身体の声を聞く
		岡部賢二	② 陰陽五行 春編 肝臓の経絡の食事法と望診 ~自律神経系のトラブルの原因と対策
第2回	4/5 (日)	谷口講師	③ 「食」 陰陽調和料理「重ね煮」の実践 陰陽の理論に基づいて食材を重ねて調理すると不思議なくらい簡単で美味しい
		岡部賢二	④ 陰陽五行 土用編 胃の経絡の食事法と望診 ~免疫系のトラブルの原因と対策
第3回	6/7 (日)	谷口講師	⑤ 「動」 自彊術 (じきょうじゅつ) ・操体法入門 関節のサビを落とし、筋肉をやわらかく 循環がよくなり、自律神経が整います
		岡部賢二	⑥ 陰陽五行 夏編 心臓の経絡の食事法と望診 ~循環器系のトラブルの原因と対策
第4回	8/9 (日)	谷口講師	⑦ 「想」 人生は撒いた種どおり 取り越し苦労、持ち越し苦労のやめ方
		岡部賢二	⑧ 陰陽五行 秋編 肺の経絡の食事法と望診 ~リンパ系のトラブルの原因と対策
第5回	10/4 (日)	谷口講師	⑨ 「環」 自然環境に優しくすると私たちのからだに優しく戻ります よりよい生活周辺グッズを選ぶ目を持つ
		岡部賢二	⑩ 陰陽五行 冬編 腎の経絡の食事法と望診 ~内分泌系のトラブルの原因と対策
第6回	12/6 (日)	谷口講師	⑪ まとめ LET (ライフエネルギーテスト・0リング) でからだの声を聞く 自分に必要な食材、薬草などの見分け方が分かれば怖いものなしになる
		岡部賢二	⑫ 陰陽五行のまとめ 五行の活用の仕方

快療法とは？



快療法とは、日本にある優れたさまざまな自然療法を、生命の快法則を軸に再構成したものです。生命の法則とは息・食・動・想と環境（空気や水、他の生きものたちとの関係）で、この5つを貫いて存在している快い法則性のことです。この快法則を身につけると、人生の荒波を心地よく乗り切る航海ができるようになり、与えられた寿命や運命を輝きながら全うすることができます。



金魚運動の実践風景



庵さんの精進弁当！