

分離の世界から統合の世界へ

「ソースリトリート・プチ断食」は身体と魂へのアプローチ

in 時空の杜

2021年のプチ断食は『宇宙のリズムで発酵プチ断食』をテーマに、  
3月・5月・7月・9月・11月の全5回シリーズで開催いたします。

各回とも

プチ断食が人生を変える・そのメカニズムを学びます。「断食」「太陽のリズム」「月のリズム」

「宇宙生理学入門」「身近な食べ物を使った手当て法」の視点から、

その季節に適した講義内容と参加型のワークを行います。

インタープリターとの自然散策、気・エネルギーを感受する瞑想・内省的な瞑想も体験していただけます。

この断食の特徴

- ★腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わるソースリトリート！
- ★生れてきた目的に気づく、内なる自分と対話する、心の声を聞くハートフルタイム！」
- ★大自然の中でエネルギーワークを通じて失われた自然・宇宙・人との絆を取り戻す！
- ★宇宙生理学とマクロビオティック陰陽論、陰陽五行と手当て法による体質改善プログラム！
- ★潜在意識の法則を理解し、潜在能力を発揮させる自己啓発プログラム

毎回、マクロビオティックのムスビの会主宰 岡部賢二先生と多才なゲスト講師による「楽しくてお腹がすかない」プチ断食講座です。

2020年のプチ断食参加者の生の声を是非お聴きください。

## 第1回 3月19日(金)～21日(日)

### 春のテーマ『寛容』(統合の世界へのはじめての一步)

自分と異なる考えや態度を受け入れる「寛容」。  
心身にスペースがないと受け入れることが困難です。  
抑圧された感情や執着を手放し、心のスペースを作りましょう。  
現実世界の断捨離をすることも、心にスペースを作ります。  
スペースを作り、他者を受け入れる統合の世界へのはじめての一步です。

#### 講義・ワークの内容

太陽のリズム(春)～ 抑圧された感情を手放す・解き放つ、宇宙にゆだねる  
月のリズム(新月期)～ 執着やストレスを減らし、寛容さを身に着ける月のパワー  
宇宙生理学入門① 潜在意識のしくみ～ 眠れる巨人を味方につける！ 慣性の法則  
身近な食べ物を使った手当て法：  
・野草や野菜の青色(緑)の食材を使った手当て法  
・生姜湿布と生姜油

ゲスト講師 千代里 元新橋芸者 エッセイスト「捨てれば入る福ふく掃除」

講座のタイトル 「捨てれば入る福ふく掃除～開運の秘訣はお掃除にあり！」

#### プロフィール

千代里

大学卒業後、幼い頃から憧れた花柳界へ。

新橋芸者として、お披露目後一年でお花代の売り上げ NO.1 になる。

芸者を引退後に出版した『捨てれば入る福ふくそうじ』が人気を博し、エッセイストとしての活動を開始。

独特の話し方と雰囲気がかっこいい話題を呼び、現在は全国で講演活動を行う。

一児の母。著書に『親子で楽しむ季節のことば』(長崎出版)『捨てれば入る福ふくそうじ』(SDP)『マクロビオティックできれいになるレシピ』(扶桑社)『福ふく恋の兵法』(SDP)がある。

## 第2回 5月21日(金)～23日(日)

### 初夏のテーマ 『 命の躍動。～感動する力 』 (幸せを感じる力は内から)

あなたの内側の幸せ波動が、外側の事象に共鳴する。  
満ち足りている心の波動が共鳴し、返す波動に感動があふれます。

太陽のリズム(夏)～ 不可能感をなくし、チャレンジ精神や行動力を取り戻す夏のプチ断食  
月のリズム(上弦の月期)～ ウキウキ・ワクワク・トキメキ感を豊かにする月のパワー  
宇宙生理学入門② 潜在意識のしくみ ～自分が分かれば現象全てが変わる引き寄せの法則  
身近な食べ物を使った手当て法:

- ・梅や苦みの食材を使った手当て法
- ・生姜湿布と生姜油

ゲスト講師 江本 茂 カタカムナ研究家

講座のタイトル 「日本語に秘められた人類の宝、潜象現象万物の理、カタカムナのサトリ」

副題 「これを知ると、自ずと人のより正しい在り方、生き方が見えてきます」

#### プロフィール

江本茂

高校時代に人生に悩み、桜沢先生のマクロビオティックに出逢い玄米食を始める。  
アメリカ留学をきっかけに日本文化の奥深さに気づき、帰国して全国を放浪し、  
その探究を行う。その結果「カタカムナ」に出逢い、以来33年たった今日も、突き詰め  
続けている。

桜沢先生の愛弟子で、カタカムナ研究家の佐々井譲先生と、カタカムナの発見・解説  
者檜崎皐月先生の愛弟子の松原喜一先生のお二人を師として学ぶ。

現在は信州の山里で、カタカムナを応用した生き方の探究と提案をしている。

その一つに農法があり、無農薬りんご栽培などを行う。

## 第3回 7月17日(土)～19日(祝日)

### 夏のテーマ『内臓に聞く』(自分の内臓の声を聴いてみよう)

あなたの内臓は何を訴えているか。あなたの心臓は何を訴えているか。  
肺は？ 肝臓は？ 足は？ 背中は何？ 声を聴いて受け入れる。  
自己を統合する道！

太陽のリズム(土用)～心身のバランスが崩れる季節の変わり目に活力をみなぎらせる土用のプチ断食

月のリズム(移行周期)～自己嫌悪感をなくし、自分を認め、受け入れる月のパワー  
宇宙生理学入門③ 潜在意識のしくみ ～ 幸せ回避症(引き寄せの法則)と苦楽の法則  
身近な食べ物を使った手当て法:

- ・かぼちゃやトウモロコシなどの黄色い食材を使った手当て法
- ・生姜湿布と生姜油

ゲスト講師 YUKI チネイザン療法指導者 ヨガ講師

講座のタイトル 1日目「新しいセルフケア入門 ～

セルフチネイザンで内側から綺麗な体になる！」

2日目「セルフチネイザン実践

- ① 動のセルフチネイザンでお腹を柔らかく
- ② 自分でできるオイルセラピー
- ③ 手軽に実践褒めるオパシー

### プロフィール

YUKI(田中有紀)

「内臓の声を聴くセラピスト」～内臓美女育成塾長～

一般社団法人 内臓マッサージ協会 代表理事

チネイザンセラピスト&セルフチネイザンインストラクターなど

お腹を揉む専門家を育成する「たまよろ庵」主宰。

20代の頃、激務で体調を崩し、5回も転職を重ねる。体調不良で病院に行くも、医者にさじを投げられ、「自分の不調は自分で治す！」ことを決意。日本を出て、インド、タイなど世界各国で修行を積み、チェンマイでチネイザンに出会う。その後、震災を機に、「自分で自分を癒せる方法をもっと皆に知ってもらいたい！」と、自分で自分の感情と内臓を癒す～セルフチネイザンを開発。ヨーガ、カウンセリング心理学、アロマ、レイキ、バリニーズ、マクロビオティック、温泉療法、そしてチネイザンの智慧を融合した、Yuki 式チネイザン&セルフチネイザンを普及しています

## 第4回 9月18日(土)～20日(祝日)

### 秋のテーマ『 光を食べる 』（情報は光となって降り注ぐ）

太陽の情報を摂ろう。

微笑みは悲しみを解放する愛の光です。

植物を食べる時、色という光で大切な情報を受け取っているのです。

太陽のリズム(秋)～ 統合意識に目覚め、眠れる女性性を開花させる秋のプチ断食  
月のリズム(満月期)～サクセスムーン(オキシトシンパワー)で悲しみを解き放つ月のパワー  
宇宙生理学入門④ 潜在意識のしくみ ～ 抑圧された感情はお腹に溜まる・微笑みの法則  
身近な食べ物を使った手当て法:

- ・大根や葛、レンコンなどの白い食材を使った手当て法
- ・生姜湿布と生姜油

ゲスト講師 杉村美樹 マクロビオティック料理研究家

講座のタイトル 1日目 「発酵は発光！体を輝かせる玄米甘酒作り～

あなたも玄米甘酒作りのマイスターになれる！」

2日目 「月のリズムで玄米甘酒ダイエット～

月のリズムを活用した食事法・生活法」

#### プロフィール

杉村美樹

マクロビオティックサロン HAPPY TABLE 主宰。料理研究家

マクロビオティックと出会い、子供時代からの虚弱体質や冷え、様々な不調を克服。

岡部先生のプチ断食を体験後、人生が大きく変わる。自らの経験をもとに、多くの女性たちが自分らしく輝けるよう、幸せのお手伝いをしている。

共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」PARCO 出版)がある。

<http://blog.goo.ne.jp/happytable2007>

第5回 11月20日(木)～23日(日)

冬のテーマ『生命力 一輝き』

在り方(意識)とやり方(行動)を統合する。

心身に矛盾がない 一生命力が無駄使いされない。

息は生き。生命力を自己活性する。

太陽のリズム(冬) ~ 枯渇した生命エネルギーを充電し、老化を防ぐ冬のプチ断食  
月のリズム(下弦の月期) ~ 潜在的な恐怖を手放し、ポジティブな意識を育む月のパワー  
宇宙生理学入門⑤ ~ 「やり方」から「あり方」の時代に！統合と分離の法則  
身近な食べ物を使った手当て法:

- ・海藻や黒焼きなどの黒い食材を使った手当て法
- ・生姜湿布と生姜油

ゲスト講師 刀根健 OFFICE LEELA 代表

講座のタイトル 1日目 「(仮)私のサレンダー体験からの学び、および体験ワーク」

2日目 「(仮)自我(エゴ)と全体、および11次元体験ワーク」

#### プロフィール

刀根健

OFFICE LEELA 代表。TA マスターコンサルタント。作家・研修講師。

自身の肺癌ステージ4からの生還記「僕は、死なない。」が半年以上 Amazon カテゴリ別  
ベストセラー1位を続けている。台湾での出版も決定。

癌からの生還で気づいたこと、体験して理解したことを積極的にシェアする活動をしている。

ゲスト講師 寺内隆

講座のタイトル 「(仮)天地人のエネルギーはあなたそのもの」

希望者に個人施術をいたします。

#### プロフィール

寺内隆

バーバラ・アン・ブレナンに学び、エネルギーワーク・施術を通して、障害となっている  
ブロックを外し、望まれる生き方を明確にし、助言や気づきを導いている。

がん治療他、難病などにも積極的に施術を行うが、「自分を生きる」ことに気づきを与え、  
思考と心の在り方のバランスをとることに向けて積極的に活動している。

## 総合監修

岡部賢二

ムスピの会主宰 フード&メディカルコンサルタント 正食協会理事。

大学時代に渡米。生活習慣病と食事との関係に興味を持ち、自然食品の総合問屋ムソー株式会社の貿易部に就職。

営業のかたわら正食協会講師として自然食品店を中心に講演活動を始める。2003年福岡県朝倉市に移住し、ムスピの会を設立。

陰陽五行とマクロビオティック、プチ断食、潜在意識の法則を取り入れた独自の宇宙生理学講座(岡部塾)を全国で開催。著書に「マワリテメクル小宇宙」「月のリズムでダイエット」などがある。

中澤王久東(オクト)

ソースリトリート・時空の杜(そらのもり) オーナー、建築家。「自己を生きる」探究者。

大学教員時代に、時間・空間・自然と人間の関りによる空間創造を志し space produce Oct oi Oct を主宰。研究者としては桂離宮庭園の空間構造を8年間にわたり探究したが、自己を建築バカと称し渡米、建築デザイン・アーバンデザインを業とした。目の難病をきっかけに気功、エネルギーワークを学ぶ。OSHO の日本人サニアシンに 8 年間余り師事し、瞑想の「空」(ただ在るのみ)に目覚める。

2015 年時空の杜をオープンさせ、2019 年からはソースリトリート(自己の根源に気づき生きる)時空の杜として、「自己を生きる」ための気づきに注力して、様々なプログラムを実施している。自身の建築設計事務所 株式会社 OCT ASSOCIATES 代表取締役としても、空間創りを通して幸福の拡大を目指している。