



この養生塾会報「ニューズレター」も、早、第4号となりました。2020年はコロナで始まりコロナで終わった（感染禍はまだまだ収束しません）年になりそうですね。

帯津先生のお手紙にも書かれているように、川越・池袋養生塾だけでなく各地の養生塾も今年は休塾を余儀なくされてしまいました。しかし、嘆いていても始まりず、6月より ZOOM ソフトを活用したオンラインでの養生塾練功の試行や、帯津先生講話メッセージの YouTube 会員限定配信。そして今年の本音である「連続講座 ときめき養生塾」の開催など、新しい形での養生塾のあり方を模索した年となりました。

これは私たちの塾だけでなく、社会全般がこのような変化を求められたことによるのですが、悪いこともあれば良いこともあります。というのは、地方在住の方がこのような Zoom 教室に入ってもらえたからです。一見悪いことも良い方向に捉え、「攻めの養生」を世に普及啓発することを目標に、来年も皆さんと共に地道に気功・呼吸法、等の実技や帯津先生の考えを広げて行きたいです。コロナウイルスとも恐れるばかりでなく、地球ガイアの一員として共存していきましょう！（事務局篠崎）



前略にて失礼いたします。

コロナウイルス問題に翻弄されたまま大事な一年が暮れようとしています。

本当に私の場合も「人生の幸せは後半にあり」とばかりに大事な一年が満身創痍の一年となってしまいました。

まず、3月から7月までの間の30回を超える講演会がすべてキャンセルになってしまいました。それでも「俺んところは予定どおりやりますよ」という主催が一つや二つあってもいいとは思いますが、これがいわゆる「同調圧力」と言うのでしょうか。

「世間」の意向に反した思考や行動に対しての冷たい眼差や嫌がらせを同調圧力といい、特に日本人に顕著な特質だそうです。こんな世間は一日も早くかなぐり捨てて、個人の尊厳を重視した「社会」を築こうではありませんか。

テレビを見ている、比較的まともなのは菅総理と西村大臣くらいで、あとはすべて、やれマスクだ！やれ自粛だ！と喚くだけで、自然治癒力や免疫力を高めるダイナミックな生活については全く触れようもしないのが不思議でなりません。だから最近、これまでわずかに垣間見ていたテレビのニュースも見なくなりました。

私自身はダイナミズムのある日常を心がけています。まずは集中するために、仕事中はマスクを着けていません。また、早朝の太極拳も一人で続けています。一日たった一回の一期一会の太極拳ですが、終わる頃には大きな喜びが湧いて来ます。

さらに最後の晚餐も毎日心をこめてやっています。場所も厭いませんし、三蜜など糞を食らえ！です。からだはともかく、いのちが寄り添い会ってのが人生だからです。おかげで8月から講演が復活しました。11月は往時と変わらない回数講演をこなしました。誰が何と言おうと、前途に曙光をみとめる昨今です。互いに手を携えて大いに羽搏こうではありませんか。

敬具

帯津良一

ウイズコロナ ここから始まる攻めの養生

NPO 法人帯津良一 場の養生塾人材育成プロジェクト
連続講座 ≪帯津良一 ときめき養生塾 2020≫

「天蒼々 野茫茫」

大ホリスティック医学
—地球の治癒力—

健康とは単に疾病や不調のないことを意味するのではなく、内なる生命場が躍動して初めて健康と言えるのです。内なる生命場の躍動を日々勝ち取っていくのが攻めの養生です。内なる生命場は環境の場の一部ですから、ひいては地球の場の躍動につながることは間違いありません。

凋落著しい地球の生命力に警鐘を鳴らすがごとく新型コロナウイルスが出現しました。現在、全世界の人々が感染に怯えています。しかし今まで、人類はこのようなウイルスの出現に対し、多大な犠牲を払いながらもウイルスと共存し、それを乗り越えてきました。

帯津良一医師が癌治療の臨床現場で、患者さんと共に治癒を目指す取り組みの中から見出した「ホリスティック医学とその実践としての攻めの養生」はまさしく、地球に存在する全ての生命体がそれぞれの役割をもって共存し、バランスを保ちながら治癒する力を生み出していることに通じています。

本講座によって、この養生法を網羅的・体系的に学び、様々な生命体のなかの人間、そのまごごとが生きている地球の自然治癒力を回復させる源となる、攻めの養生を果たしてゆく人材を一人でも多く世に送り出して行きたいと願っております。(2020/7)

第I期 <ホリスティック医学> 聴講生アンケートから

7/18 第1回「自然治癒力と医療」—生命の躍動— 南大塚地域文化創造館

- ◆自然治癒力は誰でも持っていると思いますが、病気に苦しむ人はきっとその自然治癒力の働きが良くなく、元気な人はきっと上手に働いてくれているのかなあと考えています。その働き方のコツを具体的にお聞きしたいなと思いました。(50代女性) ◆自然治癒力の解釈が難しかった。
- ◆骨粗鬆症予防には“昆布カルシウム”が良いと伺い驚きました(60代女性) ◆医療の歴史的な流れや癌の治療の話やワクチンなどの話が聞けて良かったです。先生がどう医療に携わ

ってこられたのかとか、ホリスティックと大ホリスティックとの相違とかも参考になりました。(60代)

- ◆質疑の時間でもとても良いお話が聞けました。肉体と幽界、あの世とこの世、エネルギー場の微細な働きかけがやはり大事ですね。(女性)
- ◆私も“いつの日か生きながらにして虚空と一体になる”ことを志し、一日一日を精一杯生きていこうと思っています。本日はありがとうございました。感謝 (60代男性)



8/29 第2回「ホリスティック医学は場の医学」 南大塚地域文化創造館

- ◆健康の定義にある体・心・命の養生についてと、体の健康心の健康・命の健康の意味を、具体的なお話を聞いて腑に落ちました。特に苦痛からの開放について、やみくもに開放するのではなく苦痛を受け入れて開放するとの言葉が、今の自分に一番必要で大切な事と思えました。(50代女性)
- ◆患者さんにレメディを処方され「痛みは変わらないけど気持ち楽になった」とのお話をいただき「苦痛」とは心と体の両方であることが改めて腑に落ちました。心が癒されると

- きつと痛みの度合いも軽減されると思います。(60代女性)
- ◆からだの場、こころの場、いのちの場の説明がいつも以上に分かりやすくて良かったです。色んな沢山の専門家との出逢いが今の先生の考えを作っていたと分かり、坂本龍馬のように想いました。(60代女性)
- ◆この塾自体がトキメキです。(70代男性)
- ◆楽しみにしています。昨年より空手を始めました(孫と10年後には太極拳を目指して！(60代女性)



9/12 第3回「エビデンスと直観」 自由学園「明日館」

- ◆エビデンスを求めることが、狭い視野に入ってしまう事があると理解できた。直感を磨くためには気功や禅が大切なように感じた。不動智というものを初めて聞いたが、先生の言われている虚空との関係を伺いたかった。(60代男性)
- ◆戦略的直観のそれぞれのポイント、①過去の経験を調べる ②不動智 ③高い所から一瞥する、それぞれについて帯津先生が日頃具体的に意識されていることがありましたら伺いたい。医療に科学を持って来ないとしたら、では何が医療を支えるか？ハウツーではなく本質を感じ考えるものとして、

- 医療をさまざまな視点から捉えること、今また必要なことと改めて思いました。(50代女性)
- ◆エビデンスは必要なところでは使うが何でもエビデンスに頼るのではなく戦略的直観を大事にする、不動智は(エビデンスが)あるんだと留めないで、来たな！と思ったらそこに集中する心の持ちよう。ときめきのチャンスは逃がさない。などが心に残りました。(60代女性)
- ◆今回のように、お話の後にテキストの図を先生が解説されると解かりやすいです！これからも楽しみにしています(50代)



第Ⅱ期 <こころ、からだ、いのち>

10/17 第4回「生命場と気功」

雑司ヶ谷地域文化創造館



◆いい場に身をおくという事は、心が癒され学びの生まれる人間関係が自然に創られ、高い意識も育つと思うので感動、喜びもあり、生命場のエネルギーも高まると思います。そして、生命場のエネルギーは気功で高まるので、ひとりよりもお仲間と一緒にの方が効力があがると感じました。

自ら良い場を創るよう心がけ、ひとつひとつの出会いを大切に心に寄り添い、互いに励まし合い高め合えるような関わりを持つ事により、すこやかで充実した意味のある人生を歩む、いのちのエネルギーが高い方々が多くなり、生きやすい社会となるので、人にも、動物にも、植物にもすべての生命に優しい世の中に変わっていくように思いました。

血のつながりのある家族でも相続争いなどある悲しい世の中ですが、一人ひとりの生命場のエネルギーが高まることにより、家庭の場、地域の場、社会の場が高まり、そして地球の場のエネルギーが高まり、地球という広い場の中で、大切な存在と出逢えたことが奇跡的で素敵なことと思えるような幸せないのちが増えていくこと願っております。(60代女性)

◆気功の基本は呼吸である。いつでもできて、いつまでもできる。呼吸によりエントロピーを捨てられる。上虚下実になれる。不動智になって直観が働きどんな状況にも対応できる。大事な事は「続ける」こと。継続は力なりですね！(女性)

◆気功が何故体に良いかわかりました。(60代女性)

11/14 第5回「気の養生と呼吸法」

雑司ヶ谷地域文化創造館



◆初めて参加させていただき、まず先生の氣力に驚き先生から元気をいただきました。大変に貴重なお話を聞けて感謝しかありません。エントロピー？などなど分からない言葉が出たので帰ってから勉強します。(40代女性)

◆気も呼吸も奥が深く、まだまだ学ぶことが多いと感じました。頭での理解も大切ですが日々の生活の中で呼吸を大切に、気を感じつつ毎日過ごして体感して生活したいと思いません。ありがとうございました。(50代女性)

◆呼吸法による気の養生には吐く息が大事で

①エントロピーを吐き出す②自律神経のバランス副交感神経

③三つの腔(がんは血流が悪いところだからどす黒い)が

参考になりました。ありがとうございました。(60代女性)

◆気についての中国思考。気は、大は宇宙から。小は私達の体内の細胞一つ一つなど専門的なことを教えて頂けてありがたいです。(60代女性)

◆朝の練功から1日充実した日になりました。ありがとうございました。(40代女性)

集中講座 11/14 実技研修 9:30~14:30 雑司ヶ谷地域文化創造館

① 9:30~11:45 「気功講義と太極拳実技講習」 宮崎姿菜子先生

② 13:00~14:30 宮崎講師の演武 新呼吸法「時空」篠崎講師



① ◆太極拳は健康体操として広められているが正しい基本功によって体の構造を細胞レベルで骨・筋肉・血液で変えられ足腰の強化にもなる。基本功の実技がとてもしっかりになりました。クワのことを詳しく教えていただきありがとうございました。またぜひお会いしたいです。(60代女性)

◆大変素晴らしい企画でした。宮崎先生すばらしかったです。前半の理論、講義部分はとても大切な元になる部分をお話頂き大変勉強になりました。それを念頭に置いての後半の実技は今までと身体感覚も違うようで充実してできたと感じました。ありがとうございました。(50代女性)

◆太極拳の動きがまだ覚えられていないので実技に不安があ

りましたが、基本の道德経のお話からわかりやすく解説して頂いた為、ますます興味がわきました。苦手意識を持たず続けていこうと思いました。

◆なめらかで美しい実技を拝見できて良かったです(70代)

② ◆ある程度身体を動かした後だったおかげか、いつもに増して深く入り込むことができました。

(50代女性) ◆久々に時空の練功ができて

気持ちよかったです。DVDを見て家でも

やっていきたいと思います。(40代女性)

◆自分なりに練習していきたいと思っています(70代)



第Ⅲ期 <攻めの養生>

- ・「希望在心中 生命在脚下」
- ・「医療と養生の境がなくなる時代に生きる」
- ・「自然治癒力はコミュニケーションにあり」

【特別シンポジウム】

2021/1/30

帯津良一&

カールベッカー

『あの世・この世』

第Ⅳ期 <ナイスエイジング>

- ・「食養生」
- ・「養生の要諦」
- ・「天蒼々 野茫茫」
大ホリスティック医学
—地球の治癒力—

集中講座

2021/5月

実技研修会

新呼吸法「時空」他

2020 活動報告

◆4/13～帯津先生講義の動画配信開始

○池袋クリニックで開始したメトロポリタン気功教室の講話を録画し希望者に配信
4/13、4/20、4/27、5/7、5/14、5/21、5/28、6/25、7/2、7/30、8/6

◆5/19 zoom 養生塾開講 於 NPO 事務所 16:30～

○6/2 帯津先生出演 7/2 7/21～
○参加者－会場 5 名 オンライン 6 名

◆池袋養生塾

○3/10～6/24 までコロナウィルス感染防止の為休塾 7/1 から IKE・Biz で再開

◆7/18～12/19 連続講座《ときめき養生塾》2～3 面参照

◆川越養生塾

○3/10～7/28 までコロナウィルス感染防止の為休塾
○8/4～臨時の場所(木野目集会所)と時間(15:00 開始)で
隔週(月 2～3 回)の練功再開。再開にあたり、事前に換気 マスク着用等の
「練功参加にあたってのお願い」を周知しました。



木野目集会所

◆2021 帯津良一カレンダー作成 販売

「養生訓シリーズ」貝原益軒「養生訓」(帯津先生著)から6つの養生法を選定。意識と解説も掲載。
「漢方粥で食養生」帯津三敬病院で提供している漢方粥の効能等とレシピを紹介
ぜひ身近に置いていただき“帯津流攻めの養生法”を実践する日々の目安にしてください!



4/13 動画配信開始!



6/2 ZOOM 養生塾開講!



7/1 池袋養生塾再開



8/4 川越養生塾再開 at 木野目



事務局からのお知らせ

2021 年度 会員継続のお願い

★2021 年 1 月 6 日から新年度が始まります。

引き続き御継続の方も、練功申込書に必要事項を記入の上、下記年会費を継続ご納入下さい。

*年会費 〔正会員〕 10,000 円 〔正会員〕 10,000 円 〔賛助会員〕 5,000 円以上

*練功会員は 1 月分の月謝 4,000 円又は 1 回分の受講料 1,500 円も併せて納入下さい。

(コロナ禍の為、川越・池袋養生塾の月謝は暫定的に、毎回ごとに 1,000 円の参加費納入にしています。)

★2021/1/30 『場の養生塾 創立 20 周年記念シンポジウム』 豊島区南大塚ホール

(仮題) 「あの世・この世」

カールベッカー先生(京都大学 政策のための科学ユニット特任教授 ZOOM 参加)と
帯津良一先生(帯津三敬塾クリニック院長 帯津三敬病院名誉院長 当法人理事長)との
あの世とこの世の深いお話 & ディスカッション”

★各地の養生塾

☆水輪長野養生塾 ☆ゆふいん養生塾 ☆岡山気の養生塾 ☆いわて養生塾 ☆群馬養生塾は、2020 年 12 月現在、コロナ禍により来年度開催日の目途が立っておりません。決まり次第お知らせいたします。

★3/6(土) 特定非営利活動法人帯津良一 場の養生塾 2021 年度定期総会 / 理事会

*としま区民センター403 号会議室(池袋駅東口より徒歩 8 分)

NPO 法人帯津良一 場の養生塾 (篠崎)

350-0021 川越市大字大中居 545 番地 帯津三敬病院直心館道場内

☎ 049-293-1714

Fax 048-610-8305

Mail; info@ba-youjyo.com Web; www.ba-youjyo.com

編集後記

コロナ禍の今こそ、足元しっかり踏みしめて、呼吸を
調え心をひらき、からだはゆるめてゆったりと、でも
大好きなものにはトコトンこだわりときめいて!(^^)!
おおらかに のびのびと…攻めの養生を果たしてまい
りましょう。2021 年はきっと良い年になる! (広報)