# 自然運筆法（じねんヨーガ）とは

呼吸力を発動し、運筆の実習の中で、自分自身の変化を実際に体験していただき、それを日常の生活に応用していく秘訣をお伝えします。

## 発現

あなたの限りない呼吸力（潜在力・プラーナ）を呼び覚ます

⇩

## 確認・発展

あなたの体得した呼吸力・気の発展を運筆（文字・絵）により確認します。

⇩

## 効果

あなたに健康改善・能力発揮・人間関係の調和をもたらします。

## 自然運筆法(じねんヨーガ)詳細

自然運筆法は、私達に内在している微妙な呼吸力・プラーナを目覚めさせます。
一度この自然で調和的で統合的な、内なる宝・神秘力が目覚めますと、徐々に着実に私達の生活のあらゆる分野に自発的に浸透していきます。
暗示法・催眠法・訓練法ではありません。動的禅ともいえます。

# 自然運筆法（じねんヨーガ）の効果

●呼吸が整い、自然治癒力が高まり、健康状態が改善され若々しくなります。

●ヒーリング能力が出ますので、家族や身近な方の健康管理の手助けが出来ます。

●それ自体が楽しいストレス解消になります。

●手足、全身の思いがけない動きが発動し、芸術表現（書・絵画・デザイン・文筆・音楽）身体表現（武道・舞踊・スポーツ）等の体得に於いて著しい進歩が見られます。

●人間関係の調和が増します。

●相手のマイナスの気を受けたり、否定的な影響力を受けにくくなります。

● 指導者と生徒の気の調和が自然に整い、学習や稽古事において、コツのつかみ方や上達が著しくスムーズになります。

●呼吸が精妙になりますので、瞑想しやすいと感じる方が多いようです。

●現れ方には個性がありますので、他の誰かと比較競争する必要がなくなります。

●直観力が洗練され、アイディアが湧き、気力胆力が充実してきます。

●この方法を楽しみながら継続することにより、心身の状態が整いますので、充実感と開放感が日常の経験となります。

## 実習の内容

1.「胎息法」を行う
「胎息法」という呼吸法を行うことで、自分の中に眠っている呼吸力を目覚めさせます。これは、私たちの誰もが胎児期に体験しているにも関わらず、すっかり忘れてしまっている呼吸です。

2.筆を使って文字や絵を書く
呼吸によって生じた変化を見るために、筆を使って同じ文字や絵を何度か連続して書きます。
実習を始めると、短時間でその筆跡に変化が見られます。
30分程度の時間でも、バランスや力強さなどにはっきりとした変化が現れるようになります

呼吸力発現後は、筆を持って文字や絵を描くことが、プラーナ、気の拡大発展の手段となります。日常の楽しくできるストレス解消にもなります。自己ヒーリング・他者ヒーリングへ発展していきます。

→ 呼吸法実践後

実習前

右手

左手

口

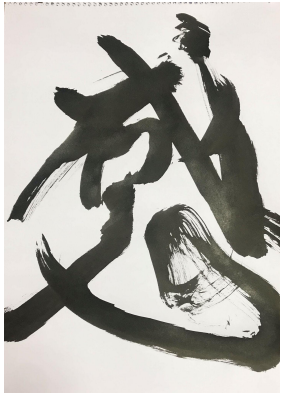
左足

一日目最後　右手

一日目最後　左手

実習前

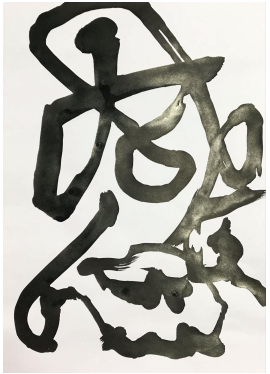
→ 呼吸法実践後



右手

左手

左足



吊り下げ

一日目最後　右手

一日目最後　左手