

## 日本学ユニバーシティ (JU) 専門課程 シラバス

教授氏名	浦上 豊	専門分野	合気道 呼吸法 氣
講座名	合気道家が伝える生きるを活かす呼吸法 中級者		
難易度	(専門課程 A)		
講座概要	呼吸法を基に氣を錬磨し実生活で活用する方法を学ぶ 初級編で学んだ呼吸法の応用の実践 「観自在」から「梵我一如」宇宙と一体となることを掴む		
受講者に向けてのメッセージ	<p>自分らしさ、自分らしく呼吸をすることの大切さを初級編「観」で掴んで頂きましたので、皆様には新たなバージョンをお届け致します。                  地球と折り合いをつけ生きるを活かすために「梵我一如」～我は宇宙と一体なり～</p> <p>「新しい生活習慣」の中で、呼吸はかなり浅くなっている昨今、日常では声を抑制し、同調圧力により身体は無意識の内に縮んでしまいます。呼吸法を駆使して生きる知恵と力の高め、何ものにも囚われない自分らしさを手に入れましょう。</p> <p>生きる上で最も重要な生命活動「呼吸」はともすれば「無意識化」におかれ、呼吸法など意識せず無用とされてしまいます。</p> <p>前回の6回の講座では、合気道の重要な構成要素の1つである呼吸法を中心に、様々な生きる上での重要な奥義をお届け致しました。</p> <p>今回の講座は実践を主体に如何に動くか、如何に生きるか、自分らしさと自分の宇宙を一つにするための講座となります。</p> <p>■呼吸法カリキュラムの一例                  (受講生の状態に応じて組み合わせでご案内致します)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一息半歩の実践</li> <li>・言霊の呼吸法「ア～ン」迄</li> <li>・和合の呼吸法</li> <li>・重音の呼吸法</li> <li>・密息の呼吸法</li> <li>・陰陽相和す呼吸法</li> <li>・天地人一体の呼吸法</li> <li>・結界の呼吸法</li> <li>・細胞活性の呼吸法</li> <li>・天の呼吸法</li> <li>・守破離の呼吸法</li> <li>・まことの呼吸法</li> <li>・北極星の呼吸法</li> <li>・夢見の呼吸法</li> <li>・身口意の三密呼吸法</li> <li>・邪気祓いの呼吸法</li> <li>・陰陽師の呼吸法</li> <li>・空海の呼吸法</li> </ul> <p>お一人お一人のエネルギーの状態を観ながら進めていくため定員を設けさせて頂くことにしましたので受講希望の方はお早めにお申し込み下さい。</p>		

講座回数(コマ数)	6 コマ	講座時間	90 分
受講料 (会員)	39,600 円 (税込)		
受講料 (一般)	55,440 円 (税込)		
参加人数上限	14 名		
講座頻度	月 1 回		
課外授業 (リアル)	なし	期間	2022 年 3 月～2022 年 8 月
課外授業概要 (ハイブリッド)	2024/7/14 (日)・7/15 (祝) で初級～上級の 3 クラス 合同で富山県利賀村の「瞑想の郷」 にてリトリートを行います。 課外授業は希望者のみの参加 です。(参加費別途)	テキスト + 氣練棒	ご希望の方は氣を練るツール 「氣練棒 (呼吸法テキストフ ァイル付)」とフォローアッ プ個人セッション (60 分・ リアル or オンライン) がセ ットになった別オプションプ ログラムを用意いたしました。 (10,000 円/税込) より パーソナルな目的や課題に アプローチしていきたい方は こちらセットでお申し込み 下さい。
受講者が必要なもの	動きやすい服装 筆記用具		

	内容	日程/場所	備考
第 1 回	禅と呼吸法「一息半歩」の実践 音霊のセッションレベル 1 音霊の呼吸法「アオウエイ」の実践	Zoom 11/16 (木) 21:00～22:30	
第 2 回	守破離と身口意の三密の呼吸実践 音霊のセッションレベル 2 守破離の呼吸法 隠密の呼吸法	Zoom 12/14 (木) 21:00～22:30	
第 3 回	呼吸法でオンリーワンになる方法 それぞれ音の効果を五感で受け取る 陰陽の呼吸法と天地の呼吸法	Zoom 1/11 (木) 21:00～22:30	
第 4 回	火水の呼吸 日密の呼吸 安定打坐の実践と安禅 音霊中今の一音と倍音調律	Zoom 2/8 (木) 21:00～22:30	
第 5 回	スサの王「素戔鳴」の呼吸 丑寅「艮」と未申「坤」の呼吸 オリオン座の三ツ星「瑞」身魂	Zoom 3/7 (木) 21:00～22:30	

第 6 回	それぞれの梵我一如 それぞれの阿字観「ア」の位置 自分の音でマントラ奏上 そして「空」になる呼吸法	Zoom 4/11 (木) 21:00~22:30	
-------	--	---------------------------------	--