



## 第5回 群馬ヨガ連盟 総会並びに研修会のお知らせ

### テーマ <メディカルヨガ>

ヨガは自分でする整体。整体は他人からしてもらおうヨガ。

日時：2018年 3月4日

場所：高崎市総合福祉センター（通称たまごホール）体育室

高崎市末広町115-1

TEL (027-370-8822)

#### (1) 研修会

9:00～ 開場受付 <9:20 開会ご挨拶>

#### 講師紹介:じねんジ(じねんやす先生)

9:30～12:00 第1講座

12:00～13:00 昼食 (各自用意のこと)

13:00～15:00 第2講座

15:00～15:30 トイレ休憩 & アンケート記入タイム

15:50～16:45 Q&A お茶タイム

研修会閉会あいさつ

講師お見送り

#### (2) 総会 (群馬ヨガ連盟会員のみ)

17:00～18:00 研修会終了後、総会

18:30～ 総会終了後、懇親会へ (会場・ココス高崎店・移動へ)

キリトリ

### 委任状

群馬ヨガ連盟殿

私は、平成30年度群馬ヨガ連盟総会の議事、議案に関する一切の権限を議長に委任します。

平成30年 月 日

群馬ヨガ連盟会員 氏名 \_\_\_\_\_ 印

### (3) 申し込み要項

- ①参加費 3,000円 (会員特典付き、講師の著書「ヨガ進化論」)
- ②申し込み締め切り 2月15日 参加費とともに直接教室の先生に渡してください。
- ③会員の方で、総会欠席者は(2)の「委任状」を記入、押印の上  
郵送もしくは直接先生へ提出してください。

ホームページ御覧の方は、事務方木暮宛へ下記の申込書を印刷の上、記入して郵送してください。

木暮富美子 (〒371-0032 前橋市若宮町4-8-20)

または、 [yikfumi@live.jp](mailto:yikfumi@live.jp) (木暮 富美子) へ、  
氏名・住所・携帯番号を記載の上第5回群馬ヨガ連盟研修会参加します。  
とメールしてください。  
参加費は当日お支払いください。

## 第5回群馬ヨガ連盟研修会

## 参加申込書&領収書

### 領収書

お名前 \_\_\_\_\_ 様

2018年 月 日 研修会参加費として

**3,000円** を受け取りました。

群馬ヨガ連盟 印

キ リ ト リ

## 第5回群馬ヨガ連盟研修会申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 〒 \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_

## じねんやすのプロフィール

20歳から28歳：舞台俳優を目指す。発声法のため始めたコンニャク体操（東京芸大の音楽科の体操として宮川睦子先生と野口三千三先生が考案された体操）に嵌り、体操の先生になることを決意する。

25歳から28歳：劇団三十人会が解散し、発声法のためにしていた狂言を仕事にするため和泉流家元の内弟子になる。

28歳、宮川睦子先生の強い助言により、舞台俳優の道を諦め、治療師になる。

28歳から34歳：東京、荻窪にある山本元秋先生の助手として働きながらカイロプラクティックを学ぶ。その間、長生学園（背骨の矯正と指圧）、呉竹学園（柔道整復師）で免許を取り、通信教育でアメリカのナショナルカイロプラクティックカレッジの全ての学課を修了する。

34歳：東京の阿佐ヶ谷に自然整骨院（ジネン・カイロプラクティック）を開業。二子山部屋と高砂部屋の相撲取りから94歳のおばあちゃんのぎっくり腰まで治療する。全て数回の治療で完治させる。

35歳：インドのアイアンガーヨガ道場を単独で訪ね、学ぶ。このとき、英語は全く分からなかった。

36歳：インドで長期にわたってヨガを学ぶため自然整骨院を閉め、単独でインドに渡る。35歳から36歳の一年間で英語を徹底的に学び、アイアンガー先生の通訳ができるようになる。

36歳から39歳：インドのアイアンガーヨガ道場で、メディカルヨガクラスの助手を務める。その間、ヨーロッパで有名なヨガ指導者やオステオパシーやカイロプラクティックの治療師を訪ね交流する。

イタリアで沖ヨガのサマーキャンプに参加し、沖先生とさしてワインを飲み、沖ヨガのスタッフになるように口説かれたのは良き思い出。

39歳、帰国し結婚し、東京の中野で自然整骨院を再開し、ヨガの指導も始める。

42歳：大分に移住。日本人にとっては初めてのインテンシブコースを企画し、30名をアイアンガーヨガ道場にお連れする。

47歳から51歳：日本アイアンガーヨガ協会の会長を務め、アイアンガーヨガのレベルアップを図る。

36歳から60歳：高岡英夫師範の下で、空手、古武術、呼吸法、気功等学ぶ。

56歳から70歳：インドのウツタルカンの聖者、スワミ・ブレマナンダジからヨガの本質、特に瞑想を学ぶ。

64歳から70歳：山口博永老と王西安師から気功法と太極拳を学ぶ。

20代のとき、体操の先生になることを決意したが、ヨガというもっと大きな器を与えられて、今、果てしない地平線に向かっていきます。私の得意はメディカル・ヨガです。

野口三千三先生の言葉を借りれば「ヨガは自分でする整体。整体は他人からしてもらうヨガ」です。両方を徹底的に学び、かつ、元来怠け者の自分は一番楽で効率のよい方法を模索してきました。

それを公開できれば、と思っています。以上。

