

第二期

こころとからだの

健康学

～漢方で見つける本当の私～

なんとなく体調が悪くなって病院に行ったけれど、診断結果は「異常なし」。実際に体調は悪いのだから、「異常なし」と言われても困ってしまいますよね。説明がつかないことに対しては「お手上げ」になってしまうのが現代医療の困ったところ。一方漢方は、何千年もの歳月をかけて、説明できない症状に合った生薬とその組み合わせを確立させてきました。まるでその人その人の体や心と会話するように。

今期の健康学では、おなじみ櫻井先生がそんな体や心との会話の方法を披露してくれる予定です。さらに漢方だけでなく、前回好評だった気功の実践もありますので楽しみに！

● 日程

2009年6月～10月 毎月1回 土曜日 全5回

● 時間

17:30～19:00 (17:00開場)

● 定員

各回60名

● 場所

宝泰寺本堂・客殿

靴を脱いで上がっていただきます。また、気功の実践がありますので動きやすい恰好でお越しください。

● 受講料

全5回受講…10,000円

4回受講……8,500円

1回受講……2,500円

全5回から4回選択していただけます。

※ご購入後の受講数の変更は受付できません。ご了承ください。

● 講師

櫻井正智 (日本東洋医学会専門医・僧侶)



プロフィール

佐賀医科大学卒業。
卒業後、米国・ケンタッキー州立大学付属病院手術部にて、西洋・東洋医学の両面から臨床と研究に携わる。帰国後は、その経験を生かし「こころとからだ」の関係にアプローチする治療と研究を行っている。

2009年
6/20
(土)

胃腸に効く漢方

食べるって、生きていること一番の証。「何を食べるか」は当然大切だけれど、食べ物を受け入れる胃腸も同じくらい大切。胃腸は健康の基本なんです。それなのに、日本人には胃腸に悩みを持っている人が多いそうです。体の中心「胃腸」を健康に保って、全身に元気を届けましょう。

7/18
(土)

女性に効く漢方

女性の体は、女性ホルモンの影響を受けて絶えず変化しています。ストレスや周囲の影響も受けやすく、つらい思いをしている人も多くは。漢方はそんな変化に効果を発揮しやすいそうです。女性が自分自身と上手に付き合う方法として、女性のための漢方を取り上げます。

8/8
(土)

風邪に効く漢方

漢方に詳しくなくても、葛根湯を知らない人はいないでしょう。ウィルスを殺したり、不都合な症状をとって治療していくのではなく、ウィルスに負けないように身体の中から抵抗力を引き出してくれるのが漢方の力。これを知っていればもう風邪なんて怖くない？

9/19
(土)

心に効く漢方

心は体の、体は心の映し鏡。心が荒れたり揺らいだりしては、健康に生きていくことはできません。とはいえ変化の激しい現代社会の中で、柔軟で安定した毎日を送るのはなかなか難しいもの。心を整えるために、あなたの生活に漢方を取り入れてみませんか？

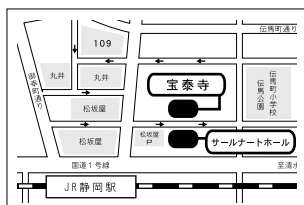
10/10
(土)

肌のトラブルに効く漢方

乾燥、ストレス、体調変化…。お肌のトラブルの原因はいたるところにあります。そんな時、体の内側から皮膚を丈夫にして、不安定なお肌の調子無理せず元に戻してあげるのが漢方の治療法。汗をかき夏、乾燥した冬、どんな季節も乗り越えられる元気な肌のために、漢方の力を借りてみましょう。

実践気功

各回最初の30分は、櫻井先生直伝の気功講座を予定しています。心身のバランス・自然治癒力・免疫力を整える気功ですが、なかなか自分一人で習得するのは難しいもの。この機会に学んでみてはいかがでしょうか？



お問い合わせ SARNATH

サルナートホール

〒420-0857 静岡市葵区御幸町11-14
TEL:054-273-7450 FAX:054-250-0280