



この度、東洋体育実践家大野雄亮先生をお招きして、心身を総合的に捉え、全体のバランスをどのように整えていくか、ホリスティックな観点からご自身を見つめ直す機会を頂けることになりました。長年、大野先生自身が探求され続けている心身の仕組み、その整え方を熱く語って頂きます。ご自身の神秘に触れ、また不調等バランスを整えるアドバイスを伺える貴重な機会です。どうぞ心身を快適に整え、ご自身の命を最大限に活かす充実した人生の一助となりますように。



## 心身を整える オンライン講座

大野 雄亮先生 2026 年年間予定ご案内

隔月第3月曜日 20時00分～21時30分

- ① 2月16日 気功との出会いと訪中記
- ② 4月20日 心理療法としての活用
- ③ 6月15日 中医学について
- ④ 8月17日 邪気から身を守る方法
- ⑤ 10月19日 人格の構造分解と育て方
- ⑥ 12月21日 陽明学と気

### 講義内容

昨年は気や東洋の世界観、身体観についての概要を解説させていただきました。今年は、それらをより身近なトピックにカテゴリー分けして、日常現場と直結した形でいろいろな活用法をお伝えできたらと思います。2026年も気功についての実践、ワンポイントレッスンも行います。

大野雄亮(おおのゆう)

### すけ)先生プロフィール

1980

年生。大学在学時より、心理学・精神医学に興味をもち、独学で勉強を開始。ユングのトランスパーソナル心理学の世界の影響から、東洋の禅・気功・太極拳を開始。NLP(神経言語プログラミング・認知科学)の研究のため、「ヴィパッサナ瞑想」を、地橋秀雄氏より学ぶ。他、津村喬氏(NPO 法人 気功文化研究所所長)より気功の教えを受け、長年、気功と心理学の統合を研究。ミヒヤエルエンデの『モモ』に、その理想を見る。気功の本質は「調和・循環・バランス」と理解し、ホリスティック教育を中心に、元気・活気を

- ①毎日7時から25分間、目覚めの動功&プチ立腰
- ②21時からは15分だけ、サイレント(解説なし)で、前後スワイショウか、たんとう功(立禅)
- ③22時から30分はおやすみ前のからだほぐしと静功(瞑想)

大野先生  
お問合せ



〈受講料〉 2,000 円 (オンライン開催・録画のみも同料金)

〈申込み先〉 nikkohikarinoshizuku.com

または QR コードから

〈お問合せ〉 ホームページもしくは、  
電話 080-9343-1188 まで

〈主催〉 日光安らぎの家光のしずく



お申込み  
QRコード

〈支払方法〉ご参加お申込み後に、

お振込口座(ゆうちょ銀行)の  
ご案内をお送り致します。

※翌日配信の録画視聴のみのご参加も可能  
一か月間ご視聴頂けます。