

# 池袋養生塾

池袋養生塾は、川越の「NPO 法人帯津良一 場の養生塾」の活動をベースに、弟分として新定款制定後の2018年9月に東京都池袋に発足し、間もなく2年が経ちます。

池袋には、帯津三敬塾クリニックがあり、メトロポリタン気功教室も毎週開催されていますが、都心に近く駅にも近い所に、仕事などで昼間の気功教室には通えない、働く方々の為のオアシスとして“攻めの養生を学ぶ場”を開きたいという願いのもと、開塾しました。

現在登録会員24名（平均出席練功者12～15名です）

帯津三敬病院と帯津三敬塾クリニックで鍼灸と気功を担当されていた鵜沼宏樹先生（統合鍼灸治療院“元気”院長）と、帯津三敬病院で気功・太極拳等を指導し患者会も担当している大野聰克さん（当NPO理事）をメイン講師として、それと当塾代表の篠崎が講師兼ファシリテーターとして発足しました。

## ◆毎週水曜日 18:00～19:30 IKE・Biz の練功風景



### 鵜沼講師による十式太極拳、外丹功の練功

中国留学で学んできた本格派の太極拳と気功の理論は、中医学の基礎をベースにしており、その深遠さはビックリすることばかりでした。

現地友人からの現在の中国医学の現状などもお聞きすることができ、興味深く勉強になった1年間でした。

◇ 鵜沼先生は、お仕事が多忙となり、退任されました。



### 大野講師によるディスカッション

28年前に大腸癌ステージⅣの克服体験をした時から始め、爾来毎日欠かさず帯津三敬病院で練功指導。師範も取得した太極拳、郭林気功、時空を伝授します。

その癌克服体験をベースに2019年3月に自著「がんは悪者なんかではない」を発刊。がん克服の一番の要素は“こころと気持ち”という帯津流攻めの養生法を塾生とディスカッションを重ねながら共に実践しています。



### 篠崎講師による練功

23年前にスキルス胃癌ステージⅣB期を克服。当時、帯津三敬病院で覚えた気功（智能功、外丹功、放松功等）を、職場復帰後も勤務の合間に同僚に教え継続。今は塾生に伝授し、共に実践して“場のエネルギー”を高め、各自の自然治癒力に働きかけることに注力しています。

◆ 当面、大野・篠崎の講師陣で、池袋養生塾の場を高め、ひいては各自の生命場をも高められるよう、〈攻めの養生〉を皆さんと共に考えながら実践し、学んでゆきます。

☆ 帯津塾頭の特別講義や平野・春名講師の特別セミナー等も随時開催しています。



池袋養生塾に集う塾生が、本家川越養生塾の道場で、講話・太極拳・時空の練功体験。オプションの川越散策では、帯津先生の生家近くの蓮馨寺に参拝して、お団子の試食。練功終了後は先生を囲み、川越養生塾のスタッフと川越名物うなぎ屋さんで交流会をしました。

2019/12/28 養生塾 in 川越 交流会

米糠シピアラカルト  
by 池袋養生塾生

