

(A) 会場

(B) 受付

(C) 体操

- (1) 屈伸体操
- (2) まといの体操

(D) 声合わせ

- (1) あー
- (2) おー
- (3) 女性は高く、男性は低く等変化

(E) 呼吸の練習

- (1) 胸式、腹式、丹田
- (2) すい足しの練習
- (3) 少量移動の練習

(F) 輪読

- (1) 瞑想の真髄のサマリー
- (2) 瞑想和賛
- (3) 瞑想の真髄、各項

(G) 観照訓練

- (1) スポアナ歩行
- (2) スポアナ手上下
- (3) ビデオの眼歩行
- (4) 二色クレヨン取り換え歩行
- (5) 色に憩う、観照
- (6) 音に憩う、観照
- (7) その他

(H) アトラクション系

- (1) 信頼ゲーム1(目をつむって誘導歩行)
- (2) 信頼ゲーム2(目をつむって倒れる、前後)
- (3) 神様は誰だゲーム
- (4) 皆の膝が皆椅子ゲーム
- (5) 背文字当てゲーム
- (6) セネガルリズム
- (7) 知恵の輪外しゲーム
- (8) 出会いゲーム(ニックネーム、出身地)
- (9) オーンナム後ろの正面だーれ
- (10) 元気、電気回し
- (11) その他

(I) 超常識(?)体験

- (1) 鏡の中に誰かいる
- (2) オーラ視の実験
- (3) 空中浮遊の実験
- (4) 幽体離脱の実験
- (5) 金縛りの実験
- (6) 神様の目の実験(フクロウの目)
- (7) その他

(J) 気の回し方等

- (1) 左右別々に温める実験
- (2) お掃除天使の使い方
- (3) ETになってみる実験
- (4) 手当てで癒すヒーリング
- (5) その他

(K) 一緒にお掃除浄化系

- (1) そんなもの捨ててください。
「要らない、要らない、そんなもの。早く捨ててしまいなさい」
- (2) ぼっかじゃないの。
「えーっ、そんなこと思ってたの。ぼっかじゃないの」
- (3) へえーたまげた。
「へえーたまげた。それって、ヘン。ほんと、へん」

(L) 運動系エクササイズ

- (1) 太極拳もどき(太極拳のエッセンス)
- (2) ヨガもどき(ヨガのエッセンス)
- (3) ナンバ歩き?(歩行のバラエティ)
- (4) 能の歩き方(平行移動)
- (5) その他

(M) 上級研究科用セッション1

- (1) 「クライ&ラフ」セッション(15分X2)
- (2) 過呼吸体験セッション(30分)
- (3) 「シャウト、シャウト、シャウト」(10分)
- (4) 「レセフェールx3」(30分)

(N) 上級研究科用セッション2

- (1) 「I follow you」(終日)
- (2) 「Silence」(終日・半日)
- (3) 「Slow」(終日)
- (4) 「No Mind」(終日)
- (5) 「I am OK」(終日)
- (6) その他