



【宝彩有菜リーダー研修、資料No-2 2008/8/9 Ver1.02】

- (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) 鏡の中に誰がいる
  - (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) ばっかじゃないの。  
「えーっ、そんなこと思ってたの。ばっかじゃないの」
  - (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

