

文化・アート



ECOの取り組み

第7回生活体育国際国学気功大会開催
スポーツを生活文化に！



私と社会と人類を生かす
 新人類、地球市民のための
 第7回生活体育国際国学気功
 大会(主催:社団法人大韓国学
 気功協会)が11月23、24日、韓国・
 ソウルで開催されました。

開催国の韓国をはじめ、日本、
 アメリカ、イギリス、中国、中東
 など12カ国から出場し、地球
 市民活動の一環として気功を
 行なっているECOの賛助
 会員の皆さんも参加しました。
 23日は開会式と高齢者の部、
 24日は専門の部、一般の部、青
 少年の部、海外の部の本戦が
 行われました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2019
12月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization

<http://earthcitizen.jp/>



おともだち登録で
メッセージをお届け!



23日の開会式で大韓国学
 気功協会のクォン・キソン会長
 は、世界中からの参加者を歓迎
 し、「国学気功は弘益スピリッ
 トをもとに、体と心を健康に
 する心身健康法です。これを
 世界中に伝えて全人類が健康
 で幸せに生きていける世の中
 にしたい」と述べました。

名誉大会長である李承憲
 グローバルサイバー大学学長
 は、ビデオメッセージで「国学
 気功で体と心が健康になると
 自然に人間性が回復し、人と
 世界に役立つとうとする『弘益
 の心』が回復します。弘益にも
 とづく仙道トレーニングは、
 丹学、国学気功、脳教育、そして
 プレインスポーツへと発展
 している」とし、「個人と社会、
 人類と地球をつなぐ現代の弘益
 人間を『地球市民』と言います。
 地球市民が1億人になれば
 人類は未来をもっと美しく
 平和にできる」と述べました。





23日の開会式では、GET BRIGHT芸術団の公演と日韓合同「天神武芸」公演も行われました。天神武芸は、人の中に天と地があるという人中天地一と弘益スピリットを、歌、踊り、気功、武芸などあらゆる形態の芸術で表現したものです。

24日の本戦を終え、海外の部の大賞は、やわらかな無限大のエネルギーを表現し、一致団結して「弘益」を叫んだ中国チームが受賞しました。金賞は中東チーム、銀賞は日本の奈良京都チーム、銅賞は日本の関東チームとイギリスチームが受賞しました。授賞式を終え、大賞受賞チームは記念公演を行いました。

ブレインスポーツは、脳教育にもとづく生活の中の脳活用法・健康法です。体を使って肉体的な限界に挑戦したり競争による記録更新や勝利を目標とする一般的なスポーツとは異なり、脳を活用して、体力、心力、脳力を高めることにより、人間性と神性を回復することに目的を置いています。

健康になるには肉体だけでなく、心の力、脳の筋肉も鍛える必要があります。体力、心力、脳力をつなぐ総合スポーツがブレインスポーツです。ブレインスポーツで脳の本来の機能が回復すると、人間の最大の財産である脳の可塑性を引き出せます。脳教育は脳の5%ではなく100%を活用するように導く教育で、ブレインスポーツは5%の少数のためだけではなく100%の全人類のための未来型ヒューマンテクノロジーです。



瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



地球気功
ブレインアート
コンサート

イシュー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

Action



グループホームやデイサービス、公園など8カ所です。7年間、地球市民活動を続けている高瀬クミコさん。人々に健康法を伝えると相手の方の笑顔で自分もうれしくなり元気になるという高瀬さんにお話を伺いました。



時間を有効に
使えるようになり、
行動力がつきました



たかせ
高瀬 クミコさん

地球市民ムーブメントとしてHBC活動を始めたきっかけは？

2012年の秋ごろからハッピーブレインクラブの活動を地域のグループホームやデイサービスで始めました。

最初は、初めてやることなので気が重く、悶々としながらやっと重い腰をあげて近くにあるグループホームに出向き、一度やらせてもらうことになりました。やってみると年配の方々の笑顔をもたらして、自分自身も嬉しくて元気になる、驚きました。



苦手だと思ふこともやってみないと分からないものだと実感しました。

公園での体操指導1カ所を含めて8カ所で活動し、早7年も続けてこられたことに自分ながら感心しています。

地球市民ムーブメントをしてご自身の変化は？

1つ目は、時間を有効に使えるようになったことです。本来の仕事だけで手いっぱいだと思っていました。隙間時間を有効に使つことで雑念が減ったと思います。

2つ目は、考えて足踏みしているよりもまずやってみる、とやることが大切だとわかり、何をするにもまずやってみるという風になりました。

3つ目は、たくさんの方と出会うことが嬉しいと思える自分になったこと。昔はそうではなかったと思います。高齢者施設で出会う人の中には、我が子の保育園時代の懐かしい掃除のおばちゃんや、保育園で一緒だったお母さんのお母さんや、親しくしている方のお母さんなどに再会することもあります。

今後の目標は？

HBC活動をする仲間をつくることです。



今は8カ所を月1回ずつ行っただけで手いっぱいのため、ブレイントレーナーを私以外にも育成しなければ活動は広がりません。施設などでの活動を通してブレイン体操で地域社会に貢献しているという実感が持てました。

今後は、老人会、自治会、女性会、子ども会にも活動を広げていこうと思ひますし、要介護になる前の、地域の元気な人々の認知症予防や脳梗塞や心筋梗塞などの予防に役立つ活動を増やしていきたいと思ひています。

Let's Go! 地球市民サポート店



地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。
<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

Pick Up ①

奈良県御所市

野口菓子店

御所駅前でお店を始めて約60年。80歳を過ぎても元気にお店番をしています。是非、おしゃべりしに来てください。



☎ 0745-62-3479
📍 奈良県御所市新地166-1

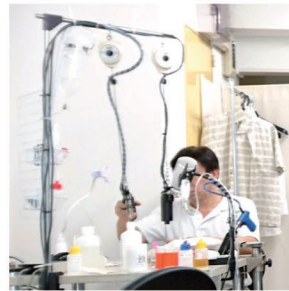
地球市民特典

10%OFF!

Pick Up ②

東京都墨田区

(有)小高産業



困った時の小高産業！
クリーニングのことならお任せ！何でもご相談ください。



☎ 03-3626-120
📍 東京都墨田区大平4-12-5
🌐 <http://www.e-odaka.com/>

オンラインショップ



地球市民特典

しみ抜剤を
差し上げます

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

1時間に1分間運動しよう

地球市民1分運動

今月のおすすめ
上体起こし

♥ 腎臓を活性化させたい
♥ 自律神経のバランスを整えたい
...方におすすめ

ピッカーマン



ストレッチ

地球市民1分運動
参加申請はこちら



効果別のおすすめ
1分運動を動画で詳しく
ご覧いただけます



1億地球市民の夢

1人の夢は
1人の人生を変えられますが
1億人が共に見る夢は
世界を変えることができます。
私は、出会うすべての人に
偉大な人類愛を見出します。

自分だけでなく
他の人や生命の健康と幸せを願う心
より良い世界を作るのに
少しでも貢献したいと思う心
そんな心が地球市民の心です。

私は1億の地球市民を夢見しています。
この夢は私の心を躍らせます。

この夢が、あなたの心も
躍らせることを願っています。

一指 李承憲

