



認定講師による 一水空の教室&イベント

聖蹟桜ヶ丘 「一水空—風雅養身功—」

「風雅養身功」は、宮廷養生法をベースに、宮廷武術の要素も取り入れた優雅な呼吸法です。ご自身の身体と心に向き合い、調えます。

9月20日、10月18日、11月15日

※第3金曜日開催

13時40分～15時40分

場所：霞の関碧流堂（詳細は個別に）

参加費：4,000円/回



塚本洋子(090-8312-3577)

練馬 「一水空呼吸メソッド練習会」

自分の軸と呼吸を意識してゆっくりと繊細に動き、新たな気づきを楽しみましょう。

10月1日、15日、29日

11月5日、12日、26日

12月3日、10日、24日 ※火曜日開催

10時30分～12時00分

場所：石神井公園駅（詳細は個別に）

参加費：1,000円/回



黛明恵(090-2741-1841)

※平日夜、土日などご要望などお気軽にお問い合わせください。

mayuzumi0701@gmail.com

原宿◆夜 「東京の真ん中から地球のリズムで呼吸する」

初心者/男女

1日のおわりに、身体と心を労いながら、リセット&パワーチャージ

9月4日(水)、10月2日(水)、11月6日(水)

19時00～21時00（受付&片付け含む）

場所：原宿竹下口 徒歩1分<Holz>

参加費：2,000円/回

※出張ワークショップも承ります。



鵜川友美 090-2520-1767

meraqstudio@gmail.com

伝承プログラム：一水空×着付け

オンライン「一水空の自装着付け」 ベーシック着付け・名古屋帯編



- 一、大地と宇宙を繋ぐ動きで身体の`柱、を作る
 - 二、深い呼吸とゆったりとした優雅な動きで身体と心と向き合う
 - 三、調えた身体に着物を纏わせるときの氣遣いと意識
- 中国と日本の先祖たちから受け継ぐ`大和撫子、の知性を育む。
※受講料は個別面談にてご案内いたします。

塚本洋子(090-8312-3577)

ピクニックー水空 (都内の公園にて)



心と身体を解放し、大自然に放って深呼吸♪

9月24日、10月29日、11月26日、12月24日
※第4or 第5火曜日開催 14時～16時くらい

ご参加希望の方は、お気軽にお問合せください。

鶴川友美(090-2520-1767)

清王朝 宮廷文化をルーツに

和のこころと美意識を織り込み

いま 世界へ広がる



林陽(リンヤン)

一水空呼吸メソッド創始者。
宮廷武術尹氏八卦掌直伝五代目伝人。

東京家政学院大学工芸文化学科、東京
学芸大学院美術教育修了。
この間、宮廷 21 式呼吸法を学ぶ。

現在はアメリカのユタ州在住。

週4回のオンラインレッスンも充実！無料体験受付中

地球の健康をもとめて 一水空 <https://yishuikong.com/>

