

各位

2024年10月  
ヤマガタ 晃司

### 『骨瞑想 ～心身を整える骨トレメソッド～』を出版

この度、骨哲学者ヤマガタ晃司は、未来パブリッシングより、『骨瞑想 ～心身を整える骨トレメソッド～』を出版いたしました。

本書では、なんとなく身体の調子が良くない、仕事や人間関係にストレスを抱えている、もっと自分の能力や体力を向上させたい……。そんな40、50代の働き盛りの人たちへ、「骨」に意識を集中させる骨瞑想や骨トレーニングで、心身を整えるメソッドを紹介しています。

ちまたで流行りの様々な瞑想法や筋トレとは一線を画すトレーニング法「骨瞑想」は、物理的に存在する「骨」にアプローチすることで、「心は骨に宿る」という意識を芽生えさせます。

日々「骨瞑想」を続けることで、様々な悩みが解消され、いくつになっても心身の健康を維持する手助けになります。

#### 【目次】

序章 「骨瞑想」で私の人生は好転した

第1章 現代人の「骨」はこんなに危ない

第2章 「骨哲学」で自分の身体を深く理解しよう

第3章 骨は「氣のルート」である(身体哲学者・勇崎賀雄氏インタビュー)

第4章 「骨瞑想」で心身の健康を取り戻そう

#### 【著者プロフィール】

ヤマガタ 晃司(やまがた こうじ)

骨哲学者。1970年大阪生まれ。一橋大学社会学部卒業。大学受験時に西野流呼吸法と出会い、生命の根幹を支えているとも言える「氣」の大切さに目覚める。総合商社、投資会社、精密機器メーカーなどにおいて約30年サラリーマン生活を経験。その間一貫して「氣」に感心を持つ。2002年に勇崎賀雄塾長が主宰する湧氣塾に入門。「氣」の修得にとって「骨」が決定的に重要であることを稽古の中で徹底的に学ぶ。入門以降一貫して、勇崎塾長が確立した「骨と呼吸の勇崎メソッド」を日々実践し、その修得を目指している。

#### 【問い合わせ先】

ヤマガタ 晃司:kj.taga@hotmail.co.jp

心身を整える  
骨トレメソッド

骨哲学者  
ヤマガタ晃司  
監修 身体哲学者  
勇崎賀雄

# 骨瞑想



筋トレより骨トレ!

骨を感じて瞑想しよう  
美容も健康も「骨」を意識して、悩み解決

心は骨に宿る

みらい屋