



愛されて1世紀 SEIYOIN100th

静養院は、2018年に開院100周年を迎えます。

「何もしない」とは ～自然との調和でストレスフリーに～

断食療法は、ただ食を断つのではなく【食を断つことで内臓の臓器を休息させる断自器】・【日常生活を断ち肉体に休息を与える断自生】・【環境を断ち神経を休める断自気】と言う三つ要素での断じきを同時に行う事が重要となります。不調和の状態にある心身を調和し健康でバランスの取れた状態に戻す事を目的として行うのです。何もしないと言う状況では外部からのストレスが加わる事は有りません、心身からストレスが解消される時大きく溜め込んだストレスは残ってしまうため断食反応としてその症状が出てきます。そのストレスが溜まる原因は何かを認識する必要があるのです。その症状は何もしなければ自然治癒力が働き、やがて消えていきます。断食反応による症状はなぜ起きるのかを、日常生活や個人の性格からカウンセリングで原因を見つけて解消できるよう指導することが必要となります。その原因、は日常生活で当たり前になっている、不自然を意識していただくだけでいいのです。我慢や努力は必要ありません自然な状態に調整できるようになります。

## **SEIYOIN ( Since 1918～) —Japanese oldest fasting therapy institute ～100 years celebration in 2018～**

**Doing Nothing = Harmonizing with nature and to be free from stress.**

Fasting Therapy is not only eating nothing but also containing three important meanings.

1<sup>st</sup>, fasting leads your internal organs rest by abstaining from eating.

2<sup>nd</sup>, fasting gives your body rest by abstaining from routine habit of your daily life.

3<sup>rd</sup>, fasting makes your nerve free from your daily environment and stress.

You can experience these three important meanings at the same time through fasting therapy.

There is no stress from outside for you when there is nothing to do. Body and mind can be relaxed, and then some reactions could be appeared. This is because the worst or most stressed part of your body cannot be released soon, and remain for a while. You have to recognize what cause would lead this reaction. When you keep doing nothing, then the reactions will be disappeared by natural healing power little by little.

We can give you counseling to find out the causes of your reactions. Mostly these are from unnatural daily habits, and you don't have any awareness about them. So simply, you can recognize your unnatural habits. No efforts and no tolerances will be needed to be natural conditions though fasting therapy.



道場ではなく「断食療養所」である静養院

静養院は奈良県にある生駒山の中腹、海拔約 400m地点にあり、日本で有名な霊場 生駒山宝山寺(生駒聖天)に接し、山色明美・眺望も良く大和平原を一望に望め自然と調和し心身をリセットするには思想的な立地で大正7年に創設された日本最古の断食療養所です。断食と言えば宗教色が強く難行苦行と言うイメージでとらえがちですが、行としての断食と健康を目的とした断食療法を行う事は全く違うのです。静養院では「治病」法としての断食を早くから研究指導しその方法も合理的な指導を行っています

静養院は断食道場ではなく断食療法を指導する療養所であり、精神修行や断食修行などと言ったストイックな精神的、肉体的な負荷、ストレスなどは必要としません、逆に何もしなくてもいい環境を作る事で、日常的に受けているストレスの解放や、本来備わっている自然治癒力によるデトックスや体質改善などを最大限に発揮する為の自然との調和を効果的に取り入れることにあります。



当院は本来、不健康な状態にあるものを健康な心身に戻すための自然療法を断食療法を用いて指導する施設です。シンプルなうえ負荷をかけず行うため、リバウンドが起こりにくく副作用などありません、また個人の生活環境や性格など個人の生活が無理なく、特別な事など必要としない指導を行って効果を高めています。

### About the Characteristics of SEIYOIN

SEIYOIN is the oldest fasting therapy institute in Japan, started in 1918, so it will be 100 years old. SEIYOIN is located in the middle of Ikoma Mountain in Nara prefecture. The height is 400m. Hozanji Temple is located in Ikoma Mountain, sacred place for its religious austerities. The location and the view is really great and you can see the whole Yamato Plain from SEIYOIN. So this is suitable place for fasting and harmonizing with nature.

Fasting sometimes seems like asceticism and religious, but fasting therapy is totally different from the fasting for religious austerities. In SEIYOIN, we are studying and guiding fasting from the point of view as 'treatment'. It is not like strict austerity or other religious training. You don't need any mental

or physical stress. You can just keep your environment for doing nothing here. Then you can release your stress and recover your natural healing power which stored in yourself.

The method that we supply to you is quite simple and rebound will not be occurred because of this natural way.



創設 100 年。その肝は「自然との調和」にあり



自然との調和とは、文明社会からの隔離であると同時に、心身の休息が同時に行われる事であり、日常生活している自然とは不自然な状況であることの認識が必要なのです。

自然な状態では温度差は、夏と冬で半年かかって行われるため、自律神経なども自然では緩やかに働いています。ところが都会では、室内と屋外で数分、数秒で急激にこの温度差が生じることになり、無意識に一日に何年分もの自律神経を酷使していることが、快適と感じてストレスなど全く感じないという、不自然との調和がなされているのです。このため自律神経には、無意識のストレスが発生し、不調で冷え症や体内リズムの不安定など精神的・肉体的な症状が現れることになるのです。そうした不自然からの脱却、隔離を一時的におこなうことで、心身を休めて自然との調和を行う事は、すなわち心身を健康健全にリセットし戻すことに繋がるのです。

一度、原点に戻す考え方は、断食療法は人間が本能的な動物的本能を発揮する事ができる、自然と質素である環境と、心地よく調和のできる環境の中で、粛々と行われる場所ではなくてはならないのです。

### **The Key of fasting in 100 years old SEIYOIN is harmonizing with the nature**

Everyday life in the city is quite unnatural. You can feel the huge gap between inside and outside when you are living and working in the buildings especially when it is winter and summer also. This means that you are using your autonomic nerve quite heavily. And those situation lead your inner balance disordered, poor blood circulation, or unrecognized stress for you.

This place is isolated from the civilization, so you can recover your inner power quite easily by not abusing your autonomic nerve. In natural way, you can be changing season by season, and experiencing it in very mild way from seasons. Free from civilization, and then you can realize your natural self. To be natural by simple way, that the method of SEIYOIN



静養院は、あなたに「**最良の断食療法**」をご提供します

断食療法には「食べない」「動かない」「考えない」の3つの要素があります。

断食と言っても食べないだけではありません。健康になっていくための断食療法ですから、断つものは原因によって違います。食・生活・環境の何を断つことが良いのか、一人一人の目的や症状、体質によって最も効果のある考え方と断食方法を指導します。

断食を目的において、その対処療法ではなく根本療法となるような原因や、目標の考え方など、退所後の日常生活の調整の仕方なども日常生活を変えることなく効果が維持できるよう指導しフォローします。

#### ① 食における断食とは

食を断ち内臓を休息させるための「断自器」であり、食べ物、すなわち生きる糧を外部から供給できなくなると、消化器系の臓器は休息し自然治癒力により正常な状態にリセットする事ができます、また過剰摂取の溜め込んだ体内脂肪を取り込み燃焼しますので、肥満解消や内臓疲労の解消ができます。

#### ② 身体における断食とは

日常生活での行動を断ち肉体を休息させる「断自生」です。身体は日常で生活を普通に過ごしている中で、仕事や勉強、遊びなどで身体を動かすことが長時間になると、睡眠が減少して日々身体のリセットが行われません。しかしそのような生活に馴れ、睡眠不足からくる疲れには気がつかないことも多いのです。何もしなくても良いとは、肉体に蓄積された疲労を取り除くことで解消できるのです。

#### ③ 精神における断食とは

精神(こころ)の部分にも、日常環境を断ち神経を休息させる「断自気」が必要となります。日常において神経に掛かるストレス(人間関係、住環境、社会的環境)などによる無意識なストレスが多く、何も考えなくても良い時間を作る事で神経、こころに休息を与えリセットする事で、前向きで健全な精神が戻り余裕のある考え方ができるようになります。

### **SEIYOIN gives you the best fasting therapy.**

Fasting therapy has three meanings. 1st is no eating, 2nd is no moving, 3rd is no thinking.

According to your conditions, each one has different solutions. We could advise what you should not doing according to your constitutions, and guide you to remove your root causes. Also we could back up your living after you leave SEIYOIN.



### ① Fasting for internal organs

Fasting lead your viscera rest by abstaining from eating. If you could not get energy to live from eating=outside, the inner organ of digestion can rest and be return to the natural working, and your surplus fat can be burned.

### ② Fasting for your body

Fasting gives your body rest by abstaining from routine of your daily life. You cannot get enough sleep by working, studying, playing, etc. if you are doing these too much, your body cannot be refreshed, although you cannot recognize when you are accustomed to doing these. Doing nothing lead your body removed from lacking of sleep and tiredness.

### ③ Fasting for your mental.

For your spirit, you would need fasting. Fasting can lead your nerve free from your daily environment and stress. There is so much stress about your human relations, environmental and social matters in your daily life, and you can't have any time to doing nothing. So making time to doing nothing can reset your nerve and make your mind relaxed, then you can get positive thinking toward your future and get healthy mind.



断食療法の流れ

## The Flow for fasting



## 予備断食

それは、体調の整理。断食に備える為のもの。

この期間は食事の時間(間隔)を整えると共に、食事の量を減らして本断食に備える重要な期間です。内臓の動きを整え、内臓の活動時間・分泌液の吐出を減らす事により、体の内外を本断食に対応させて行きます。本断食に入って直後は、空の胃に多量の胃液が吐出されますので、突然食事を止めると、胃に傷をつけたり、むかついたりする事になりますので、それを和らげていく効果もあります。普通、健康な人であれば、予備断食は3日間で行いますが、血糖値が高かったり、血圧が高い人は4~5日行う場合もあります。また、薬などを使用されている方で、急激に食事をやめる事ができない人も、少し長くかかります。こうした予備断食は、スムーズに本断食を実行するのに重要なステップであり、本断食の効果 をより効果的に得るために、必ず行わなければなりません。また、本断食に備えて、水を1日1リットルは、お飲みいただきます。

## The period of Before Fasting

To begin with, you have to prepare your body condition for fasting.

In this period, you have to make an order of your time for meal, and gradually you can reduce the amount of your meal and also make your organ prepared for fasting. You can make yourself (outside and inside) set for fasting by reducing activities of your organ and its humor. Soon after you get into fasting, a lot of stomach acid will be secreted, so sudden stop for your meal will harm your organs. That is why we have to make a period for reduction of meal. Normally, this period needs three days before fasting, but if your blood sugar level or your blood pressure is high, it can be 4 or 5 days before. Also if you use medicines, and you cannot stop it suddenly, it takes longer time. Before fasting, this is very important step to make your fasting effective and smooth. Also you must drink 1ℓ water daily.

## 本断食

それは、水。水以外は、摂取しません。

この期間は、断食の字の通り、当院では何も食べませんし、お茶や特別なジュースなどの飲み物も摂取しません。基本的には水だけで行います。(1日最低2リットルは飲んで頂きます。)断食は体の外(筋肉)・内(臓器)、そして神経・精神が出来るだけ安静に休息し、心と体のバランスを取っていく事を、自然に行っていかなければなりません。外部より水以外の生命力を生むものが入ってこない事になり、そうした状態を作り出す事で、より強力な生命力を、積極的に発揮させる事ができます。余分な栄養物はエネルギーとして吸収排出し、不足している物や重要な物は、温存して生命を維持していくのに障害となる毒物や薬物・アルコール・ニコチン等を排出し、アレルギー等の体質も変化改善させていくことができます。本断食中は色々な事が起こってきます。それは、先に書いた生命力が強力に発揮される事により、個々の体の病気・けがの状態における心身のひずみ、またストレス等による精神的なひずみが、同時に修正されてくるからです。酒の量が多い人は、肝臓等臓器の休息をさせ、飲む事が出来ないのも、禁酒という事に精神で立ち向かわねばなりません。アトピー等の体質で、薬を使

用していた人は、薬を使用しない事で、当然皮膚がかゆくなったり、汁が出たりします。しかし、これも本来はそういう要素は、体内から追い出したいという自然の摂理を無理に押え込んでいた反動であり、またその間も体内においては、アレルギー源となる弱い部分の体質を休息させ、正常な状態に戻すことが進んでいるはずで、このような本断食を行うことにより、肉体・精神を安定させ、医者や薬等他に依存する事なく、真に強い心と体を造ります。

### **The period of Fasting.**

You wouldn't take except water. Water is the most important.

In this period, we only request you to drink just pure water, not eat anything of course, not take any special drink, enzyme drink, or supplement.

In this period, you can take more than 2l of water. You have to take a rest of outside--muscle and inside—mental and organ, altogether, and make a balance between body and mind. In this situation, you don't have anything to live a life other than water, so you can be more vigorous and show your potential. You can absorb and discharge your extra nutrition, get rid of nicotine and alcohol, and also you can make your allergy better, and then you can get your constitution have changed.

In the period of fasting, you may have lots of things. These are because your vital energy make your physically and mentally unbalanced position into right position.

The person who likes drinking, he has to correct himself and abstain from alcohol to make his liver rest. The people who are using medicines because of his atopy or something, they might feel itchy or have juice from their skins as they are not taking medicines, but these are very natural reactions because they suppressed their voices from the bodies, and their bodies want to get rid of something extra things. In this period, their bodies are heading for the natural working by making their weak part rest. You can make really strong body and mind through this process.

### 回復食

それは、消化に良いものをゆっくりと食べること。

本断食で、心と体の修正が終わり、バランスの取れた状態になっているはずで、この後、回復食をきっちりを行い、徐々に調子に戻して行かなければ、折角の断食も台無しになってしまいます。1週間も10日も胃腸を安静にしていると、大きさも小さくなり、動きもほぼ止まっています。食事をする事が、赤ん坊が離乳食を食べることと同じように、注意して行わなければなりません。少量から消化の良い物を良く噛んで食べます。胃腸の働きや、活動時間を少しづつ長く、大きさもそれに対応し膨らませていきます。消化吸収等の機能もゆっくりと回復させていきます。また、精神面においても、入所時に決めた日程を最後まで実行していく事が、食欲や人間関係の誘惑、己の弱さ・身勝手に負けない精神を育成します。そして、達成感や満足感を感じる事ができるのです。体の調子を元に戻していくという事に関しては、断食以上に大切な期間といえます。当院においては食べないという一定のリズムから、食べる事へのリズムの変化、消化・吸収・排出というリズムが、断食の効果を保つことで、バ

ランスの取れた肉体・精神ともにパワーアップされた状態で維持していくのに、非常に重要な時期と考えています。

### **The period of recovery food**

Recovery food is that you can take digestive food very slowly.

Fasting period led your body and mind modified into the right position, and your condition should be balanced, so after this period, you must take time to return your body into the normal life gradually, otherwise your fasting would be failed in the end.

Once you rest your stomach and intestines for a week or more, the size would be smaller, and movements would nearly be stopped, so if you start eating, you have to take care about the speed and the amount like an infant starts. Little by little, you can start eating with chewing well. You can move longer and your stomach can be bigger day by day.

Also in terms of your mind, if you have succeeded in observance of your fasting schedule, you can be able to rely on you and have confidence not to lose your temptation about eating, human relationships, weak points of yourself, and you can feel achievement and satisfaction.

This period could be more important than fasting itself.

The situation changing from no eating to eating, and to make rhythm of digestion, absorption and discharge would be very important to keep your effect of fasting. You can maintain your body and mind more powerful by experience this period.



### 断食によって改善される症状

断食療法の効果は、苦行や精神力など負荷、ストレスなどを与え加えて得られるものではありません。疲れを取り除くために、全てをリラックスさせ、バランスをとることで素晴らしい効果が得られるのです。個人が解消したいと思う症状はあくまでも表面に感じている症状であり、症状を起こす要素と原因の認識がずれている事が多いために、原因の根本的の解消とならないことを実行していることが多いのですが、断食療法を実行するとその根本的な原因を確認でき、日常生活の調整に簡単に取り入れる事ができます。

ほとんどの方は 3 週間程度の入所で心身が非常に軽くなり改善して退所されて行きます。アトピー、肥満、疲れ、鬱などの精神的な症状、日常習慣の改善などに効果的です。

### **The prospect of recover by fasting**

You cannot get the profit of fasting if you have get any stress, heavy load, or penance.

You can make whole your body and mind relaxed, and then you can get great benefit from fasting.

The condition that one would like to remove could be superficial, and sometimes the main cause is different, and one just try to cope with just the superficial cause. You can realize and find your main



cause exactly by fasting and you can adjust in your daily life.

### Effect of fasting

Fasting is effective for the lists below. Most people experience fasting for more or less 3 weeks in total and then they have recovered though 3 periods.

Atopy, Fatness, Tiredness, Depression or other mental disorder, Improvement of the daily habits



静養院へのアクセス

近鉄奈良線「大和西大寺」～「生駒」(約 12 分)

●「生駒駅」下車 駅前よりタクシーにて 5 分(当院門前まで)

※生駒駅前からケーブルカーの便もありますが、下車後多少歩くこととなりますので、タクシーが便利です。

※何かご質問があれば事前にメールをいただければ対応いたします。

静養院断食療養所 〒630-0266 奈良県生駒市門前町 2 番 10 号

TEL: 0743-73-2230 Email: info@danjiki.jp

How to access SEIYOIN fasting therapy institute ※Please email us before you come or any questions.

〒630-0266, 2-10 Monzen cho, Ikoma city, Nara prefecture, Japan.

Tel : +81-743-73-2230 Email: info@danjiki.jp

○The nearest station is 'Ikoma' (Kintetsu Nara line).

○You can access from Osaka or Kyoto to Ikoma. You may need take a taxi to get here from Ikoma

Station. There is a cable car but for the first time, you had better to take a taxi.