



Junostyle

# MEDITATION

# YIN YOGA



## メディテーションのための陰ヨガ

陰ヨガの特徴は、静止をしながら数分間ポーズをとることです。動きがないヨガであることが、陰ヨガの大きな特徴ですが、この「静止をする(止まる)」という行為が座るメディテーションに大きな意味を与えます。

現代人は、忙しい生活や人間関係のストレスの中、穏やかな気持ちで静かに落ち着くことがとても難しいのが現状です。何かをしようとするときは、意図を持ち、自分の気にいる結果を求めてしまいがちです。

「何もしない」時間を持つことが苦手なライフスタイルを送っている人は多いのではないのでしょうか。

陰ヨガは、心身をリラックスし、深くゆっくりとした呼吸を行いながら、ひとつひとつのポーズをゆっくり長く静止をしながら行う静かなヨガです。委ねることをしながらポーズをとることで、「何もしない」ことの意味を教えてくださいます。また、陰という地のエネルギーを培うことで、心身ともに安定した土台を持つことを可能にしてくれます。

メディテーションの質をあげるためには、グラウンディングを伴った「姿勢」がとても重要です。陰ヨガで培うことができる肉体的なグラウンディング感を得ることは、質の良いメディテーションを行うための最初の第1歩です。特に、メディテーションの初心者さんには、座れる体づくりに優しいポーズから体の準備ができる陰ヨガをおすすめしたいです。

このワークショップでは、陰ヨガの後に短いマインドフルネス・メディテーション(シャマタ・メディテーション)をします。

### 講師のメディテーション系譜

チベットの活仏であったチョギャム・トゥルンパ・リンポチェによって創設され、現在その息子であるサキョング・ミファム・リンポチェによってアメリカを中心に展開しているシャンバラ・メディテーションセンターのシニア講師デイビッド・ニクターン(David Nichtern)氏に師事。現在、True Natureが日本で主催しているメディテーション・プログラムにて継続的に勉強中。

### 共通インフォメーション

講師：  
渡辺純子(Junostyle代表)

参加費：  
12,690円(税込)

持ち物：  
動きやすい格好のお着替え、タオル、  
ヨガマット(※レンタルマット：  
京都300円、東京無料)

お申込: [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)  
お名前、ご連絡先、希望講座日時を明記の上、メールにてお申込下さい。

## 東京

5/21(日)

9:30 - 17:00

※ランチは1時間半の休憩

ジュノスタイル

東京都中央区八丁堀4-10-8

第3SSビル302

tel 03-6280-5661

<http://www.junostyle.jp>

## 京都

4/17(月)

10:00 - 17:30

※ランチは1時間半の休憩

三条寺町スタジオ

京都市中京区寺町三条上ル

天性寺前町532北原ビル2F

tel 075-212-0776

fax 075-746-2219

<https://tamisa-yoga.com/>