



YIN YOGA x MEDITATION

陰ヨガとマインドフルネスメディテーション

陰ヨガが持つ「陰」の概念には、座ること、正しい姿勢、静けさなどマインドフルネスの土台となる要素がたくさん詰まっています。

パート1で陰ヨガを、パート2でマインドフルネス・メディテーションをじっくり行う講座です。

パート1

マインドフルネスとは、しっかりグラウンディングし土台をもった上で、意識が行き渡っていることを指します。つまり、ちゃんと「今、ここにいる」という意味です。

メディテーションに限らず、ヨガのアーサナもこのマインドフルネスを持って行われます。そもそも、アーサナは「座る」という意味です。座ることは、メディテーションの準備ですが、ただ座るだけではなく、安定感と研ぎ澄まされた静寂さをもつ座位を指します。

陰の概念は、体へのアプローチである「アーサナ」から、思考へアプローチする「メディテーション」への移行を助ける要素を多く含んでいます。マインドフルネスを意識した陰ヨガのプラクティスを行います。

パート2

陰のセオリーを元に、マインドフルネス・メディテーションを行います。

「今ここにあること」「何もしないことから始めること」を土台に、マインドフルネスを実践していきます。メディテーションには、たくさんの手法がありますが、マインドフルネス・メディテーションは、メディテーションの基礎となるメディテーションと言えるでしょう。まずは、姿勢を正して座り、何も期待をせずに委ねて静かに座ります。

メディテーション初心者の方大歓迎です。

3/3(土) 及び 3/14(水)

パート1 10:30-12:30

パート2 13:45-15:45

◎講師:

渡辺純子(Junostyle代表)

◎参加費:

各パート6,480円(税込)

※各パートごとの受講も可能です。

◎会場:

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>

◎持ち物:

動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具等
※レンタルマットはご用意しております(無料)

◎お申込: 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。

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。True Nature Meditationが日本で主催のメディテーション指導者養成プログラム修了。現在も継続的に勉強中。