

IYC 表参道スタジオ <ワークショップ>



やさしいヨガ哲学とマインドフルネス瞑想 / 講師 **ユキオ**

日程：2017年 4/15(土), 5/20(土), 6/10(土), 14:00~17:00時

場所：IYC 表参道スタジオ 2階 (東京都渋谷区神宮前 5-47-3)

最寄駅：表参道駅（銀座線・千代田線・半蔵門線） B2 出口より徒歩 7 分
明治神宮前駅（東京メトロ 千代田線、副都心線）より徒歩 10 分
渋谷駅（宮益坂口）・原宿駅（表参道口）より徒歩 15 分

「からだ」と「こころ」が切り離せないように、「アーサナ」と「ヨガ哲学」は切り離すことができません。クリシュナマチャリア師やパタビジョイス師も、ヨガ哲学のヴェーダを深く研究して、その実践として「アーサナ」の技法を開発しました。つまりヨガ哲学のベースがあって、「アーサナ」練習があるのです。その為、今回のシリーズでは、日々の練習に大切なヨガ哲学のエッセンスとマインドフルネス瞑想について学びます。

第一回 4/15(土) 14~17時 ◆アシュタンガヨガと「ヨガスートラ」◆

身体を使うヨガは、一般的には「ハタヨガ」と言われています。しかし、パタビジョイス師は、哲学書「ヨガスートラ」で述べられている八支則「アシュタンガ」を、ハタヨガのスタイルして命名しました。その視点から、「ヨガスートラ」をやさしく読み解きながら、アシュタンガヨガの本質について考えたいと思います。

第二回 5/20(土) 14~17時 ◆ヨガライフスタイルと「バガヴァッド・ギーター」◆

ヨガの練習を日常生活に活かすには、どうしたら良いでしょうか。それには、カンジーも愛読した聖典「バガヴァッド・ギーター」を読み、カルマ(行為)ヨガについて、学ぶことが大切です。「バガヴァッド・ギーター」で書かれている本質を、やさしく解説しながら、日常生活でヨガプラクティスを活かす方法について学びます。

第三回 6/10(土) 14~17時 ◆アーサナ練習とマインドフルネス瞑想の関係について◆

最近話題のマインドフルネスと言われる瞑想は、八支則(アシュタンガヨガ)後半の3つの枝、つまり「サンヤマ」と言われるものの総称です。その為、アーサナや呼吸法など、八支則全体を理解しながら、瞑想の本質について学びます。また、瞑想の実践方法については、マインドフルネスという概念を提唱して、ベトナムの仏教徒であるティクナットハンのやりかたを実践します。

講師：**ユキオ**

参加費：● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6,000 円

- マットのレンタル(¥300)もできますが、数に限りがありますのでなるべくご自分のマットをご持参ください。

**※ 事前予約は必要ありません。
当日直接会場にお越しください。**

