

京都で最も古い禅寺 〔建仁寺・両足院でのヨーガ〕

秋の10月には「お寺でヨガ」に若い人達と共に講座に参加致します。

今回は、書院と茶室での朝のヨーガです。緑に包まれた静かな庭園を前にして清々しい朝の気を受けながらヨーガのひと時を過ごしませんか。お待ちしております。 パドマヨーガ 辻 了美

目覚めのヨーガ

五感を目覚めさせ、脳を目覚めさせ、心を目覚めさせ、心の奥深くに眠る魂を目覚めさせましょう。この魂の目覚めが自己の目覚めに繋がります。

私達の体は人間五蔵説といって五つの鞘から出来ています。食物鞘、生氣鞘、意志鞘、理智鞘、歓喜鞘すべての鞘を通過して行く過程で心を進化させ、純化させ歓喜の鞘まで辿り着いた時、私達は何ものにも捕われない自由な自己を発見することが出来るのです。朝の光に包まれて肉体を通して魂への目覚めを感じることが出来ます。

❖ 目覚めのヨーガは昨年も行いましたが今年は五感をもっと進化させて行きたいと思っています。

ガンゴートリ・祈りのヨーガ（ヒマラヤ瞑想と呼吸法）

今年の5月に私はインド北部ヒマラヤの山中ガンゴートリへ行って参りました。

インドの北部ヒマラヤの山岳地帯でその地はインドの人々にとって一生に一度はお詣りしなければ成らないとされている四大聖地の一つです。その聖地にはガンガーの女神とシバ神が祀られています。

当日は神がおわすバギラティ山の写真と、持ち帰った聖なる源流の水を受けていただき、ガンガーの神話を紐解き、ヨーガ五千年の歴史を見守るヒマラヤの呼吸法と瞑想を行います。祈りのヨーガの話を交えて今も鮮やかに残るヒマラヤの波動を皆様にお伝えします。

❖ ガンゴートリより持ち帰りましたガンジス河の聖水を受けての瞑想を行います。

❖ 心を鎮める茶室での瞑想は至福のひと時となるでしょう。

記

目覚めのヨーガ

場 所 建仁寺・両足院 会場：書院
住 所 京都市東山区大和太路通四条下ル4丁目小松町591（駐車場なし）
日 時 2012年10月7日（日） AM 8:50 ~ 10:20 定員 27名
会 費 3000円

ヒマラヤ瞑想・呼吸法

場 所 建仁寺・両足院 会場：茶室
日 時 2012年10月7日（日） AM 10:50 ~ 12:20 定員 12名
会 費 3000円

共通の 服 装 動きやすい楽なもの（更衣室有り）

持 ち 物 ヨガマット又は敷物（ヨガマットレンタル可）

ご希望コースと入金方法に○印を入れて下さい。 FAX 075-593-4612 パドマヨーガ 辻 了美

氏名	TEL	FAX	教室 / 一般
フリガナ			
〒	郵便振替番号 00950-9-104415 自然舎		
目覚のヨーガ	¥ 3000	丸印	ヨガマットレンタル希望 ¥ 300 丸印
ヒマラヤ瞑想・呼吸法	¥ 3000	丸印	入金方法 直接トレーナー 丸印
			郵便振替 丸印