

プラティヤハラ

とは何か

今、ヨガのステップを学び冥想としてのヨガを学び実践することは、人間としてとても大切です。特にプラティヤハラ無しには心の成長は困難です。

ヨガを健康体操レベルから超えて行くには、感覚器官への刺激に単純に反応してしまうのではなく、コントロールできなければなりません。このレベルに入ってから初めて心中心のヨガになってゆくのです。

ヨガの本質的な意味は「神と結ぶ、真理と結ぶ、自然法則と結ぶ、心身呼吸を結ぶ、自他を結ぶ」という意味であり、又その「結ばれた状態＝調和・安定など」を指す語です。従来知られていた八段階のYOGAを超えて、誰でも悟り救われるヨガ行法と哲学を学びます。HHCとは、ホリスティック・ヘルスコンサルタント養成講座のことです。

- 近年話題になっている日本のヨガの奥深さを学びマインドフルネス・ヨガも学ぶ
- **初心者の為に**、日常でできる方法と姿勢を保てる修正法も学びます。

令和元年 6月18日 ①9:00～11:30、②12:30～15:00

① 日本のヨガ 10段階中のプラティヤハラ 1 (自覚自律訓練法) を学ぶ

② 日本のヨガ 10段階中のプラティヤハラ 2 (自覚自律訓練法) を学ぶ

*①②とも現代人に必要な、修正法、呼吸力を高める呼吸瞑想法を含みます。

●会場 西南学院大学コミュニケーションセンター(福岡市早良区西新 6-2-92)
(交通)=福岡地下鉄「西新」駅下車 3番出口出て右側を振向く道を徒歩3分。

*福岡の予約&問合せ=宝山廣子 (090-8415-1718) <annapurna.1@gmail.com>

●龍村指導：熊本 HHC 講座予定ご案内(当日 4600 円)前納 4100 円

菊地市 06月17日(月)

福岡市 09月24日(火)

菊地市 09月20日(金)

福岡市 11月26日(火)

菊地市 11月25日(月) 菊地市問合せ=古田康江 080-5218-3816)