

龍村修指導 1回3時間 月1回(火)13:30-16:30

# 冥想講座

(東京)30年6月~12月

**今、冥想を学び瞑想を実践することは、人間としてとても大切です。**

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。体操の意味はありません。

講座ではヨガ即ち本来の意味のヨガ=冥想の講義を通じその意味を深く学び且つ生活・教室で役立てられる具体的な「瞑想法」を各種実習します。また坐法が安定する為に必要で効果的修正法や集中が持続しやすくなる呼吸法も学びます。

● 近年話題になっているマインドフルネス瞑想法、丹田集中瞑想法、動的瞑想法も学ぶ

## 主な内容予定

(静)=座学・静的瞑想、(動)=動的瞑想、(マ)=マントラ瞑想法。

全て、沖ヨガの観点からの思想の一環として解説します。

|        |                     |                    |
|--------|---------------------|--------------------|
| 06月26日 | 樹木呼吸瞑想法(カナダ心理学会発表)  | (動) 五体投地瞑想法        |
| 07月24日 | 新刊「瞑想メソッド100」出版記念講座 | (動) 自然修正瞑想法        |
| 09月18日 | AOUMチャクラ瞑想法         | (動) 太陽礼拝瞑想法        |
| 10月23日 | マインドフルネス瞑想療法        | (動) 歩行瞑想法とボディースキャン |
| 11月20日 | 道元禅師 普勧坐禅儀に学ぶ       | (静) 瞑想法            |
| 12月18日 | 祈り瞑想に学ぶ             | *発声する東西の祈り瞑想法      |

会費 当日=¥5,000-, 前納1回=¥4,500-, \*2回分=¥8,500-, 10回=¥40,000-  
郵便振替口座番号=00290-1-75314. 口座名義=龍村修 (不参加でも返金不可)

申し込み \*下記へ電話かFaxかメールで、参加希望日時を明記し、上記に送金  
部分参加者は日程確認必要。(変更の可能性あり)。費用は当日でも可能。  
メール: osamu.tatsumura@gmail.com 携帯: 090-4930-8213  
主催=龍村ヨガ研究所 257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13. Tel/Fax0463-85-3033

会場 龍村ヨガ 新・東京教室(東中野4-9-1 第一元太ビル4F)  
(交通)=JR東中野東口出て左側。北側出口から線路を背に1分。西部信用金庫の斜め向かい。

● 冥想講座を単発クラスで希望される教室等の場合、出張指導可能。⇒龍村にご連絡ください。

● 龍村ヨガ指導者養成講座を下記のように集中形式で行えます。  
受講希望者が集まれば開催しますので、希望者はメールでその旨ご連絡をお願いします。  
関西: 龍村ヨガ指導員集中講座(開催未定) 土日8時間×7日+2泊3日合宿。申込⇒龍村ヨガ  
関西世話人(神園愛子 電話: 090-6607-3588 メール: aiko.k421@docomo.ne.jp)