

## 2012 春開講

### 「呼吸と瞑想」集中講座

この講座は、ヨガ実習を続けてきて、もう少し深くヨガを知りたい、呼吸法や瞑想法にも触れてみたいと思われている方を対象とした集中講座です。

呼吸と瞑想は、難しくてよくわからないと思われがちですが、理論と同時に実践をわかりやすくていねいに解説していくことで、無理なく吸収していくことができます。特に自分自身の問題解決の方法、メンタルヘルスに呼吸法や瞑想法がどのように活用できるのか、またそれらをどうやって他の人々とシェアしていけるか、ライブな講座になります。

またここでは講座を大きく2つに分けて、前期にマインドフルネス瞑想を、後期にチャクラ瞑想を中心に行います。そして前期・後期の間に3か月間の熟成期間を設けることで、詰め込みを避けたいと思っています。

なお、受講は前期後期を通しての全過程参加のほかに、前期だけ、後期だけ、あるいは当センターの「中級インストラクター養成講座（呼吸法・瞑想法集中講座）を修了された方には、1回だけの参加という選択も可能です。

ヨガのポーズ法はからだのシェイプアップ、呼吸法瞑想法はこころのシェイプアップになりえるものだと思いますのでぜひ一度体験してみてください。すでに呼吸法瞑想法を体験している方も、1回より2回、3回と回を重ねることでより深い呼吸と瞑想の体験が修得できます。



所長 森川那智子

#### 受講資格

- ・当センターのヨガクラスまたは当センター以外のヨガ教室を1年以上継続経験がある方。
- ・ヨガをレパートリーに取り入れたいと思っているエアロビックスやダンス等のインストラクターの方。
- ・ヨガのメンタルヘルス効果に注目している教育関係者、カウンセラー、心理療法の方。

**日 程** 前期 5/19(土)、6/2(土)、6/16(土)、6/30(土)、  
後期 9/15(土)、9/29(土)、10/13(土)、10/27(土)

各回とも 17:30~20:00

**場所・問い合わせ**

こころとからだクリニカセンター  
〒169-0075 新宿区高田馬場2-14-9  
明芳ビル501  
TEL (03) 3208-5504  
URL <http://www.kokokara.co.jp>

**講 師** 森川 那智子  
栗木 登志子

**費 用** 受講料 前期 84,000 円  
後期 84,000 円  
全期 147,000 円



※2回以上受講される方には受講料割引の特典があります。(旧「中級講座」を受講された方も対象になります。)

・2回目受講	前期	50,400 円	・3回目受講	前期	33,600 円
	後期	50,400 円		後期	33,600 円
	全期	88,200 円		全期	58,800 円

**定 員** 10名

**持ち物** 筆記用具、ノート、タオル

**申込方法** 5月15日(火)までに、申込用紙に申込金 10,500 円(参加費の一部です)を添えて当センター宛に現金書留でお申し込み下さるか、直接お越し下さい。残金は、初日にお支払い下さい。尚、申し込み多数の場合は先着順にて締め切らせていただきます。

※講座開始後ご都合により受講を中止された場合、料金の返却はありません。ご了承ください。

## 参加申込書

「呼吸と瞑想」集中講座の受講を申し込みます。

2012年 月 日

受講期間（ご希望の期間をお選びください）

1. 全期      2. 前期のみ      3. 後期のみ

氏名 \_\_\_\_\_（ 歳）

住所 〒 \_\_\_\_\_

TEL（ ） \_\_\_\_\_

携帯電話 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

## 日程・プログラム

17:30~20:00

全 期	1	5/19(土)	マインドフルネスとは マインドフルネス 立つ マインドフルネス 座る マインドフルネス 呼吸
	2	6/2(土)	マインドフルネス瞑想法 ① マインドフルネス 呼吸 マインドフルネス 思考
	3	6/16(土)	マインドフルネス瞑想法 ② マインドフルネス 思考 マインドフルネス ボディスキャン
	4	6/30(土)	プログラムの立て方 まとめ 修了式
後 期	1	9/15(土)	呼吸法の前に バンダ ヨガ呼吸法 ① 完全呼吸 片鼻呼吸
	2	9/29(土)	ヨガ呼吸法 ② 火(ふいご)呼吸 冷気呼吸 ヨガ呼吸法以外の呼吸法との比較
	3	10/13(土)	ヨガ瞑想法 ① チャクラ瞑想の概略 根・丹田・太陽神経叢のチャクラと対応ポーズ
	4	10/27(土)	ヨガ瞑想法 ② 心臓・喉・眉間・頭頂のチャクラと対応のポーズ まとめ 修了式

受講された方々からいただいた感想（そのごく一部ですが）をご紹介します。

### 2006年・Hさん・52歳女性

「瞑想」と聞くと、なにかとても難しいことで、自分は「達人」にならなくてはいけないのか……などと、考えていました。

でもそんな事ではなく、意識の持っていく方なんだと、気づかせてもらいました。ゆったり呼吸し、気持ちを落ち着かせていく、これだけで得をした気分になります。

これからの私の人生の宝物になりました」

### 2008年・Mさん・38歳女性

「ハウツー本で一人で瞑想をやっていました。それもいいけれど、（一緒に受講した）参加者さんとともに過ごす瞑想時間は私にとってとても心地よいものです。

会話があるわけではないけれど一人ではないという安心感が胸にしみます。瞑想中の行ったり来たりの感情も最後は「今日のところはこれでいい、それでいい」という先生の言葉ですべてが肯定されてほっとします。

ふだんはできるだけ呼吸をゆっくりするように心がけています。思考もバタバタしてる気持ちもゆっくりになるような気がするので……。心に思い浮かぶことすべてに同調し受け入れられたら堂々巡りから解放されるのかなーと意思つつ日々コツコツと実践しています」

### 2009、2010年・Iさん・28歳女性

「今ここに」をしっかり感じる時間、あるがままの今の「自分」を受け入れる時間、自分を優しくホールドしてあげる時間……。もちろん初めからこれらを有意義に感じられたわけではなかったけれど、瞑想のセッションを重ねる度に毎回違う自分の感覚に面白さを味わったり、「これでいいんだよ」という言葉に何度も救われました。

今では瞑想が大好きで、座って呼吸をするだけで「幸せ」と思える程です。

「瞑想」って聞くと難しく考えてしまいがちですが、ちょこっと日常に取り入れて気持ちをスッキリさせる方法を是非みなさんも体験してみてください」

## 2008年・Kさん・47歳女性

「正直、呼吸法・瞑想法はまだ未知の世界がいっぱいです。前回の講座で初めて呼吸法・瞑想法に触れ、自分を第三者的に見つめられる心の落ち着き、自分の心と向き合うことによって浮かび上がってくる気づき、など新鮮な体験ができました。

なかなか家で瞑想の時間を持てず未だに進歩がないのですが、気持ちが焦っているな…、緊張しているな…、と感じた時、目を閉じて息を長〜くゆっくり吐いて心を落ち着ける術は重宝しています」