



国際ヨーガ DAY 2017 in 熊本

～静寂の禅寺で行う＊坐禅とヨーガとクリスタルボウル～

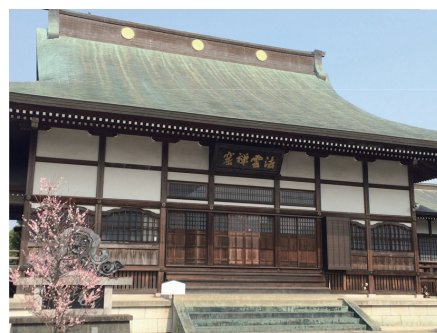
九州の曹洞宗の本山として有名な禅寺、名刹の大慈禅寺で坐禅とクリスタルボールとヨーガを行います。

[場 所] 熊本市南区野田1-7-1 (大慈禅寺)

[日 時] 6月18日(日曜日)

受付時間：9:30～

[参 加 費] 5,000円(お粥の昼食付き)



10:00 ～ 座 禅(坐禅堂にて) 曹洞宗 大梁山 大慈禅寺 住職 佐藤泰道



坐禅は、只管打坐(しかんたざ)、ただひたすらに座るということ。何か他に目的があつてそれを達成する手段として坐禅するものではありません。坐禅をする姿そのものが「仏の姿」であり、悟りの姿なのです。大慈禅寺での坐禅は、坐禅堂において、壁に向かって座ります。これは面壁(めんぺき)といい、禅の祖である達磨大師も「面壁九年」されたと伝わっています。お釈迦様は座禅の修行に精進され悟りを開かれました。禅とは物事の真実の姿、あり方を見極めて、これに正しく対応していく心の働きを調えることを指します。

11:45 ～ 昼 食 お堂にてお粥の昼食

12:30 ～ 説 法 お堂にてご住職による説法

13:00 ～ クリスタルボウル 奏者：さとう たかこ(熊本在住)

人体は70%以上が水分です。クリスタルボウルの振動は、体の中のリンパ液、血液、骨にまで伝導しています。骨の成分の中にクリスタルと同じ元素がありクリスタルボウルの振動によって共鳴しあうことが確認されています。こうして体の細胞の隅々まで振動し共鳴しあうため血流を増大させたりストレスを減少させたり私たちの身体をバランスの取れた状態にしていきます。寝転がって好きな体勢でクリスタルボウル演奏を聴きます。

当日は

- 短パンやランニング等の露出度の高い服装は避けてください。
- 前日のお食事は軽めのものを。
- パワーストーンの浄化ができます。(石でできたプレスレットなどをお持ちの方はご持参ください。)
- ヨガマット&バスタオルかブランケット&お飲み物 を持参ください。



14:00 ～ ヨーガ療法 講師：今村たか子(日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士)



お寺という非日常的な、空間でヨーガをしながら、自分の内側を見つめ直しココロとカラダの浄化と調和をはかります。凛とした境内に静かに座りヨーガをする時、心は落ち着きを取り戻し、呼吸は深まる。ゆっくりとご自身のペースで動いていただきながら、鼓動や脈拍や血流、自分自身の身体ときちんと向き合う、特別なヨーガの時間。

国際ヨーガ DAY 2017 in 熊本 はチャリティーイベントです

国際ヨーガDAY2017in熊本での収益はチェルノブイリ被曝者の子供たちに胃カメラを寄贈するための資金となります。キエフ 市立第9小児病院のValentina Zamula医師が手に取っているのは子供向けの旧式胃カメラファイバーです。大人でも飲みにくい太さのファイバーを幼稚園児に飲ませなくてはならないとザムラ医師は嘆いています。子供用の胃カメラは総額1千万円にもなる高額医療機器です。本会ではこの医療機器を寄贈するプロジェクトを2年間にわたり進めてまいります。



主催：一般社団法人日本ヨーガ療法学会 熊本療法士会