

# ハタクンダリーニの実践を通して ハタヨーガの原理を 生活に生かす!!

(実践とレクチャーの2本立て)

2015年10月4日(日)13:00~17:00

講師：日本フィットネスヨーガ協会代表 橋本 光

ハタヨーガとはハが太陽をタが月を現すように宇宙が陰陽の調和で成り立っていることに相似して、心と体のハタを調和統合してくことをめざすヨーガと言えます。

そしてハタヨーガの延長線上にクンダリーニヨーガが位置づけられます。

第1チャクラ、ムラダーラチャクラの近くに眠るクンダリーニシャクティを覚醒し、第7チャクラサハスラーラに終わります。シヴァ神との合一をめざすことがハタヨーガのゴールと言われています。そのためにはスシュムナに気（プラーナ）を通すことが大切と言われています。



今回は下記の通りハタクンダリーニのレクチャーと実習の2本立てとなります。また私のヨーガ観のベースとなっています沖道ヨガのインドヨガにない優れた行法哲学の面にも少しふれていきたいと思っています。

皆様と共にヨーガを実習できますことを楽しみにしています。ご参加を心よりお待ちしております。

## ハタ&クンダリーニ レクチャーと実践

### 1) レクチャー

- Who am I (本当の私とは?)
- 人間五蔵説を通して人の存在を考える
- ハタヨーガの原理について

### 2) 実践

#### (ハタヨーガ)

- 身体ゆすぶりゆらし調整法
- 日輪拝・天地礼拝
- 各種プラナヤーマ、バンダ等

#### (クンダリーニヨーガ)

- 各種マントラ瞑想法  
(サレサササレササ瞑想法)



## スケジュール

日時 平成27年10月4日(日) 13:00~17:00  
講座: 13:00~17:00 橋本 光  
単位: 1単位(資格登録制度の登録者のみ)  
会場: 沖ヨガスタジオ  
〒164-0003 東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301  
TEL 03-6908-5613  
持ち物: ヨガマット(レンタルマット有り100円)、筆記用具  
参加費: 4,000円  
初回一般参加者には「ヨガの喜び」(沖正弘著)を差し上げます

## プロフィール

### 講師 橋本 光

日本フィットネスヨーガ協会代表

1950年京都市生まれ。

23歳のとき、ヨガと出会い、ヨガの道へ。25歳から2年間、ヨーガ研修および修行を目的に、世界29カ国を巡る。オランダでヨガの指導を行い、帰国後日本でもヨガを指導。その後、1993年日本フィットネスヨーガ協会を設立。

医療業界や海外団体(インドリシケシパラマータニケタン代表スワミ・チダナンダ・サラスワティジやアメリカゴールデンブリッジ主宰グルムク・カウル・カルサ師他)と交流を深め、フィットネス業界をはじめ多くの分野にヨガを普及。

2006年インドリシケシパラマータニケタンと提携し、パラマータニケタン日本窓口として日本語ホームページ運営(<http://www.parmarth.jp/>)やスワミジ著書の翻訳に取り組み今日に至る。

2007年より、毎年3月行われているインドリシケシパラマータニケタン主催インターナショナルヨーガフェスティバルに日本代表として招待され、連続7年出演。

NPO法人「子宮頸がんを考える市民の会」発起人の一人。



## お申込み

参加費(4,000円)のご入金をもって予約受け付けとさせていただきます。

ゆうちょ銀行: 00150-2-466085

名義: 国際総合ヨガ協会東日本連合

- ★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。
- ★一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回の指導者養成セミナー参加費としてご利用していただくことができますので、**受領書はしばらく保管しておかれること**をおすすめします。参加費を振込み、欠席され、次回にご参加くださる場合は、東日本連合会までご連絡ください。
- ★**電信**でのお申し込みのかたは、メール、faxまたはお電話で、お申込み講座名を東日本連合会、総務(三好)までお知らせください。

例: 「〇月〇日沖ヨガセミナー」など。

- ★ご入金後郵便局より連絡があるまでしばらく時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

**申込み期限: 10月1日(木)**

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務(三好暁)

〒202-0022 東京都西東京市柳沢3-6-8-C-102

Tel: 042-452-9464 Fax: 03-6369-3216

Mail: [higashinihon@okiyoga.com](mailto:higashinihon@okiyoga.com)