

NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会  
 平成30年度 第2回(1単位) 沖ヨガセミナー  
 2019年1月13日(日) 12:00~16:00

総集編

# 沖ヨガ十段階

沖ヨガ十段階講座の総集編の講座を行います！

人間の心と身体の自由、自然なあり方を求める道、ヨガ体得のしかたを「十段階」に分けて説明します。十段階は、ヨガを実際に行う場合の自然なプロセスで、無理無駄のない方法です。沖ヨガ哲学を深めるには必須で、世間でなされている説明では足りません。この講座では十段階全体を伏観して学びます。



ヤマ・ニヤマ (精神修養法)	もってはいけない心と、もたなければいけない心の二つを説く。説教臭いものではなく、ヨガを始めるにあたっての「心がまえ」。
アサンス (動禅行法)	体の外からの訓練のしかた。静的ポーズと動的ポーズの二つに分けられている。心がまえに対して、これは「身がまえ」。
プラナヤマ (生気活用法)	体の中からの訓練法。呼吸法、食事法、学習法。
プラティヤハラ (制感自律行法)	自分の意志で、生理的に心理的に自分をコントロールする法。
ダラーナ (統一行法)	自然はいつも、変化、調和、安定をくりかえしながらバランスをとっている。これに反すると、心と体は異常になる。心、体、生活、環境を統一して自然にする行法。丹田力と集中力と意識力をきたえる。
ディアナ (禅定行法)	心と体が最高に安らぐ状態を、体の放下行法で体得する。
バクティ (放下行法)	心を無にする行法。ふつうの「信仰」とは意味が違う。心の信仰行法とも呼ぶ。
サマーディ (三昧行法)	自他がひとつになり、他と最高に和合協力、生かし合う。
ブッディ (仏性啓發行法)	人や自然すべてを尊ぶ仏心をもつ。
ブラサード (法悦行法)	ほんとうの喜びを心と体で観じる練習。

## 概要

日時：平成30年1月13日（日）12:00～16:00

単位：1単位（資格登録制度の登録者に付与されるものです）

会場：龍村ヨガ研究所

〒164-0003

東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F

JR東中野駅 東口徒歩1～2分

講師：龍村修

龍村ヨガ研究所 所長、NPO法人沖ヨガ協会 理事長、NPO法人日本YOGA連盟 副理事長、国際総合生活ヨガ研修会 主宰。1948年兵庫県生。早稲田大学文学部卒。学生時代の演劇活動の中でヨガに出会い、73年求道ヨガの世界的権威、沖正弘導師の内弟子になる。

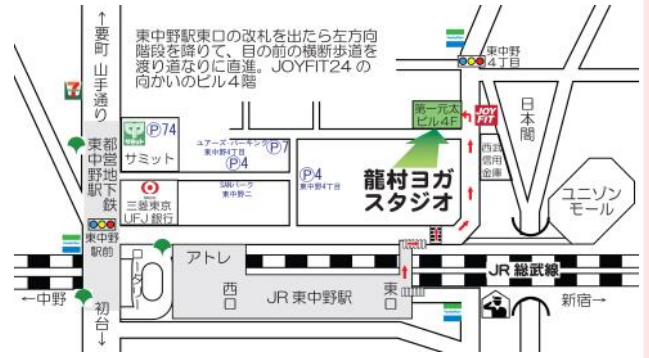
以後、導師に同行し世界10数カ国以上でヨガ指導経験を持つ。

1985年導師没後、沖ヨガ修道場長を経て1994年独立。

龍村ヨガ研究所開設。現在に至る。

参加費：4,000円

※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。



## お申込み

① 下記、申込記入欄に明記し、このページを郵送・FAXでお送りください。

FAX：03-6369-3216

また、インターネット申込フォームでもお申し込みいただけます。

<https://goo.gl/yXDBSn> (右のQRコードでアクセス可)



② 下記口座に参加費4,000円をご入金ください。

振込口座番号：ゆうちょ銀行 00150-2-466085 名義：沖ヨガ協会東日本連合会

★**予定人数を超えた場合**は、受付を終了することがあります。

★**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。

★**欠席なさった場合**、一旦振り込まれた参加費はお返すことはできませんが、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。受領書は保管してください。

★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し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：2019年1月11日（金）**

連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 東日本連合会 総務（武田修）

〒164-0003 東京都中野区東中野4-9-1 第一元太ビル4F

Tel：080-5450-2505 Fax：03-6369-3216 Mail：higashinihon@okiyoga.com

平成30年度 第2回沖ヨガセミナー 1月13日(日)

申込み記入欄

お申し込み FAX: 03-6369-3216

フリガナ

氏名: 生年月日: 昭・平 年 月 日

住所: 〒 -

Mail: @ 性別: 男 / 女

電話(携帯): ( ) - FAX: ( ) -