

## ZOOM オンライン講座

NPO法人沖ヨガ協会 令和2年 第1回(1単位) 沖ヨガセミナー (連続講座10月・3月)

# アサナ・プラナヤマ・プラティヤハラ・ ヨガ的考え方の探求 I

講師 森 朝子さん(イギリス沖道ヨガ)

令和2年10月18日(日)15時～18時半

アサナ・プラナヤマ・プラティヤハラは冥想に入る前の、準備体操です。私のセミナーでは内的意識を高めるために、これらを使います。関連部位・修正体操・強化法とは、違ったアプローチをします。

いくつかの重要なテクニックを個々にまず試しながら学び、次にヨガ教室的なレッスンに組み込まれた流れの中でそれらの効果を体験していただきます。

テクニックとしては、

- ⇒ 自分の身体に課す刺激の強度
  - ⇒ 呼吸との関連
  - ⇒ 身体の軸と体重のかけ方 (丹田との関係)
  - ⇒ バンダ (丹田との関係)
- がテーマです。

後半では、30分ほど使い、沖正弘先生の「冥想について」の講義から、大事と思われる観点をシェアさせていただきます。

最後の30分は、質問を受けたり、体験談など話します。皆様の感想や日頃考えておられることなども伺いながら、一緒にヨガ的考え方を探りましょう。

### プロフィール 森 朝子 (もり・ともこ) さん

1954年岡山県生まれ。お茶の水女子大学(地理学科)大阪大学(数学科)卒。  
学生時代に沖正弘導師の本を読み体験、1年教職を務めた後1980-1984年、静岡県三島市の沖ヨガ修道場にて、住み込み奉仕生・研修生として、沖導師の下ヨガを学ぶ。沖導師の提案により、イギリスで新たに設立されたチャリティー団体(日本のNPOに相当)Okido Natural Health Education Trust Ltdで働くため、1984年渡英。以来、この法人の下で沖ヨガ活動を続けて現在にいたる。オランダ・ラーレン道場、ベルギー・ISSへは毎年出張指導している。日本では一時帰国の際、セミナーを開催。オンライン・レッスン、ブログでも発信し、フェイスブックページ「Okido Yoga Gathering」を主催。いずれも沖道ヨガを学ぶ人達の国際的交流を目指す。3男1女の母。イギリスで最大のヨガ会員組織である、ブリティッシュ・ウィール・オヴ・ヨガ(The British Wheel Of Yoga)のヨガ教師の免状を有す。イギリス沖道ヨガのホームページ：  
[www.okidoyoga.org.uk](http://www.okidoyoga.org.uk) (日本語でのブログページ有)



## 森朝子さんより参加者のみなさまへ

私のレッスンに参加するにあたっては1・2のことに注意し、3で記した物を用意してください。  
食事から最低2時間（軽食の場合は1時間）空けてください。  
換気の行き届いた静かな部屋で行いましょう。  
用意するもの：

### 体操中に使うものとして以下4点

- ヨガマットまたは他の滑らない敷物
- 椅子
- 約5cm高の大きめのヨガブロック（ブリックなら二つ並べればよいか？）または同程度の高さに畳んだバスタオル
- ヨガベルト

### シャバアサナ中に使うものとして以下3点

- ヨガアイピロー（アイマスクではありません）、または光を遮ることのできる小さいタオル（ヨガアイピローは約200gの重みがあるので目鼻のカーブに沿って深く光を遮るのでシャバアサナには最適です。簡単に自分で作れます。下に超簡単な作り方記載）
- 枕として使う薄めのクッションかバスタオルを畳んだもの
- 全身にかける毛布

## ヨガアイピローの簡単な作り方

通常内側の袋と外側の袋で二重になっていて外袋を外して洗えるようになっていますが、一番速く作ろうと思えば、内側の袋のみ手縫いで作り、外側はハンカチで包むといいです。内側の袋は、22cm x 26cm の綿の布を中表に11cm x 26cm になるように二つ折りにして、片方の11cm側は残して、他の2辺を小さい目で縫います。手縫いなら2回縫った方がいいと思います。縫い目が中に来ようひっくり返して、200gの亜麻の実を入れます。亜麻の実は日本では高価なようですね。インターネットに手作りとして出しているのは小豆を入れていますが、これは大粒すぎてゴワゴワし本来のアイピローの感覚が得られないだろうと思います。ゴマとか白米等、もっと小さめで手触りの優しい粒にした方がいいと思います。粒を入れたら、あき口を二重に追って縫いつけ、粒が外に出ないようにします。そしてハンカチで包みます。楽しみたい方は外側の袋も、自分の好みの布で、枕カバーと同じように作るといいです。

## 概要

日時 令和2年10月18日(日) 15時～18時半

※イギリスからのオンラインでの講座になりますので、時差の関係で開始時間がいつもと違いますのでご注意ください。

参加献金 1口 3,000円

※寄付で運営していくNPOのあり方として、参加費ではなくご寄付のお願いをしております。どうかご理解、ご協力をお願いします。総会議案書への匿名希望者は申込み記入欄「寄付金匿名」に印をつけてください  
※セミナー初参加者には沖ヨガ関連書籍を贈呈致します。

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）

参加方法 ZOOMを使用して講座を行います。

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4B

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

令和2年 第1回(1単位) 沖ヨガセミナー

# アサナ・プラナヤマ・プラティヤハラ・ ヨガ的考え方の探求 I

zoomを使用してオンライン開催いたします。

## ZOOMについて

- 1) お申込み完了者には、10月16日(金)にZOOMの登録用URLをお送りしますので、届き次第ご登録ください。
- 2) 登録後発行されるURLで待機室に入室できます。
- 3) お振込み・参加希望日の確認のとれた方に入室許可をします。
- 4) 待機室には、20分前から入室できます。ZOOMに慣れない方は早めに入出し接続のチェックをお願い致します。
- 5) オーディオに参加の欄は、「インターネットを使用した通話」を選択してください。こちらを選択しないと音声が届きません。
- 6) ご自身を映すカメラはオンに設定してあります。顔を出したくない方はオフに切り替えてください。

### ※注意※

- ◆ 初めてZoomをご利用の方は、事前にご使用される端末にZoomのアプリ（ZOOM Cloud Meetings）をダウンロードをしてください。  
[https://zoom.us/download#client\\_4meeting](https://zoom.us/download#client_4meeting)  
パソコンの場合は「ミーティング用Zoomクライアント」をクリックしてください。
- ◆ zoomを既にお持ちの方は、アプリケーションを最新版バージョン5)に更新してください。古いものだとうまく接続できないことがありました。バージョン5以上なら問題ありません。バージョンの確認方法は下記をクリックしてご参照ください。
- ◆ クラス中はマイクをオフにして下さい。
- ◆ 音声・画質に関しては、各家庭のインターネット回線状況にも左右されますのでご了承ください。
- ◆ 不安のある方は、下記を参考にしてください。また、事前に接続テストをご希望の方は [kyoukai@okiyoga.com](mailto:kyoukai@okiyoga.com)までご連絡ください  
<https://helpdesk.rikkyo.ac.jp/online/zoom/update>

森朝子さんが、イギリス沖道ヨガのブログに  
「オンライン・レッスンの効果について」  
まとめてくださっています。ぜひご覧ください！



## お申込み方法



- ① インターネット申込フォームよりお申込みいただけます。

<https://bit.ly/3kLRFh9> (右のQRコードでアクセス可)

※インターネット申込みフォームよりお申込みいただくと、自動返信メールよりすぐに返信があります。返信がない場合は、メールアドレスの入力に誤りがありますので、再入力をお願い致します。

※携帯メールの場合は、gmail.comからのメールおよび、no-reply@zoom.usからのメールが届くように拒否設定を変更してください。拒否設定がわからない場合には、なるべく携帯メールではないパソコンメールを記述してください。

- ② 参加献金のご寄付をお願い致します。下記口座へ事前にお振込みください。

参加献金 1口 3,000円

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

★欠席なされた場合、一旦振り込まれた寄付金はお返すことはできません。

次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の寄付金としてご利用していただけます。

ご連絡の上ご相談ください。

★受領書は保管してください。

※寄付で運営していくNPOのあり方として、参加費ではなくご寄付のお願いをしております。

どうかご理解、ご協力をお願いします。総会議案書への匿名希望者は申込み記入欄「□寄付金匿名」に印をつけてください

申し込み期限 令和2年10月16日(金)