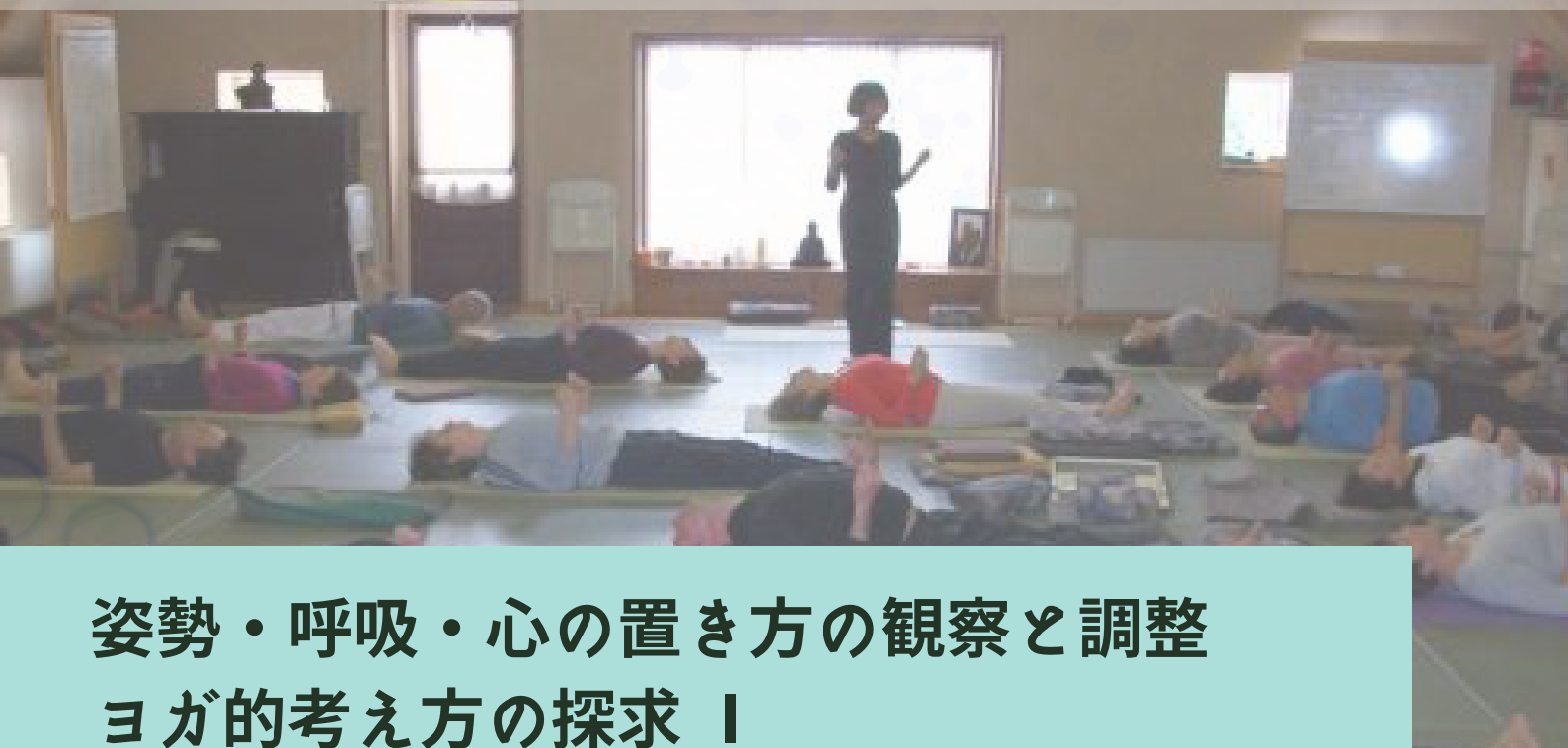




東日本 沖ヨガセミナー/オンライン 2021年10月3日(日)15:00-18:30



姿勢・呼吸・心の置き方の観察と調整 ヨガ的思考方の探求 I

講師 森 朝子さん(イギリス沖道ヨガ)

- 足の関連部位刺激・立位と座位の姿勢から学ぶ、
- 丹田を中心とした下半身のあり方
- 呼吸による上半身の姿勢の作り方
- 眉間の奥への意識集中

これらを丁寧に観察・調整しながら、安定した心身の状態を作ることを体験します。
これらがそろってつながると、どんな感じがするのでしょうか？

セミナーの後半では、皆様の質問、感想、日頃考えておられることなどを伺いながら、沖正弘先生の本から言葉を引用したり、体験談など話したりします。一緒にヨガ的思考方を探りましょう。

森朝子 もりともこさんプロフィール

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・オブ・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 (日本語でのブログページ有)



森朝子さん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。

1. 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。
2. 換気の行き届いた静かな部屋で行いましょう。
3. 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
- ヨガベルト
- 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

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。縫い目が中に来る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。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。楽しみたい方は外の袋も、自分の好みの布で、枕カバーと同じように作ると思います。

概要

日時：2021年10月2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 3,500円

単位：2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：オンライン。ZOOMを使用して講座を行います。

定員：オンライン 30名

お申込み

https://okiyoga.com/products/higashi_211002

お申込み～決済までオンラインで完了致します。

クレジットカード・PayPal (ペイパル/銀行振替) 決済に対応しております。

⇒ 年度ごとに総会議案書へ“寄付者ご芳名、寄付金額”を記載しております。

匿名希望者は申込み記入欄に「寄付金匿名」と記載してください。

⇒ ご返金を希望されるかたは事務局までご相談ください。

申込期限 2021年9月30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 4B

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