ヨガに必要な メディテーション 講座

正しく学ぶ 基礎理論と実践

ITや人工知能、機械学習などテクノロジーの発展により、世界は狭く、忙しくなりました。忙しい日々を過ごす中で「自分と向き合う時間を持つこと」「自然な自分を知ること」「その存在を認めること」の重要性を既に多くの人が気づき始めています。しかし、〝メディテーション〟となると少しハードルが高いのではないでしょうか？

忙しい現代社会に生きる我々は、常に心が落ち着かず、思考はあちらこちらに飛び回っています。実際にメディテーション・プラクティスを初めて実践するとまったくリラックスできない人が多くいます。心という器官を自分ではコントロールできないと感じる人がいるでしょう。頭の中を様々な思考が飛び回り、立ち止まり、悩む。そうこうしているうちに他の考えが頭に浮かびます。だからこそ、自分の心を飼い慣らし、安定させる為にメディテーション・プラクティスが必要なのです。

メディテーションは、トレーニングで体を鍛えたりスタミナアップするのと同じように、わたしたちは心を鍛えて集中力アップや心の安定を図る事ができます。また、思いやりを持ち、人に優しくなり、自分の思考や感情のクセを見抜く洞察力を持つこともできます。それによって、今まで以上に、健全で地に足のついた生活をつくっていきます。これこそ現代社会に必要なものではないでしょうか？

01 メディテーション イントロダクション 『メディテーション入門』 3時間

この講座では、メディテーション プラクティスの基礎基盤となる“マインドフルネス・メディテーション”の坐り方を身につけて頂くことと同時に、「メディテーションとはなにか？」を学び、メディテーターとして学べる基礎力をつけていきます。

02 メディテーション基礎論 I 『マインドフルネス概論』 6時間

伝統的にメディテーションを学ぶには、まずマインドフルネスを理解することから始めます。マインドフルネスとは“自分の所作・動作に心を渡らせる”こと。散漫な思考や感情に捕まりがちな我々の意識を、しっかりと現実の世界に引き戻す力を培うことが、あらゆる瞑想の出発点となります。この『マインドフルネス概論』では、マインドフルネス・メディテーションを日々しっかりと実践できる力を養います。
また、マインドフルネスは、世界中のあらゆる瞑想方法の中で、もっとも科学的な研究が進んでいるメソッドでもあります。この講座では、伝統的に伝わるマインドフルネスの効果を学ぶとともに、現代科学で解明されている様々な研究結果についても学んでいきます。
同時にメディテーションを本格的に始めるにあたって、瞑想とはなにか？、さらにはどのように学ぶべきなのか？について、長年に渡り伝統的な手法に則りトレーニングを続けている河津祐貴が、伝統的な瞑想の定義、伝統的に受け継がれている正当な勉強方法を伝授していきます。

03 メディテーション基礎論 II 『アウェアネス概論』 6時間

アウェアネス・メディテーションは五感に意識を置き周囲の状況を的確に捉え、さらに同時に思考や感情など、自分心の状況をも的確に捉えるプラクティスです。古来よりマインドフルな力を培うには、このアウェアネス・メディテーションのプラクティは必要不可欠なものと言われています。チベットの先人の言葉には、『五感こそが悟りへの鍵』というものがあるくらい、瞑想においての五感の位置づけは極めて重要になります。
この『アウェアネス概論』では、五感と瞑想の関係性を学び、より明確に瞑想者自身が今この瞬間をとらえる力を培っていきます。
さらに、瞑想を深く学んでいくために必要な応用的仏教心理学についても学んでいく6時間です。
※当講座の受講には、『メディテーション 基礎理論 I：マインドフルネス概論（6h）』の受講が必須です。

［日程］
01. メディテーション入門：　9月7日(土) 14:00-17:00
02. マインドフルネス概論：10月22日(祝) 10:30-17:30
03. アウェアネス概論　　：11月17日(日) 10:30-17:30

［受講費］ 全講座（一括）51,000円（税込）
※各講座ごと受講も可能。但し『アウェアネス概論』は『マインドフルネス概論』の受講が必須。
01. メディテーション入門　11,000円(税込)
02. マインドフルネス概論　22,000円(税込)
03. アウェアネス概論　22,000円(税込)

［会場］ Junostyle Studio
東京都中央区八丁堀 4-10-8 第 3SS ビル 302 号
https://www.junostyle.jp/schedule

［定員］ 20名

［持ち物］ 座りやすい格好、筆記用具
◎お水・お湯の販売あり
◎女性用レンタルウェアあり（上下各200円税込）

［申込み］ info@junostyle.jp
▶お名前・ご連絡先・ご希望の日程を明記の上、メールにてお申し込み下さい。

［講師］ **河津祐貴** True Nature Meditation(TNM)共同創設者 /プログラムチーフディレクター

米国で著名なメディテーション指導者 David Nichtern 氏の直系の弟子として、15 年以上 NY でメディテーションを学ぶメディテーター。TNM 指導者養成プログラムの開発に加え、年間 200 名以上のメディテーション指導者育成を行っている。外資系企業を中心に企業向けメディテーションプログラムの開発も手掛け、講演なども多数。国際スポーツイベント・ディレクターとしても 20 年以上の経験を持つ。現在も国際的ヨガイベントや海外リトリートなどを手掛け、海外各地で活動中。ウェブサイト http://truenature.jp/special/tnm01/

※メディテーション入門は、米国ヨガアライアンス認定講座 (RYT200)に組み込まれた講座です。※このプログラム（全講座）は、ジュノスタイルにて取得する米国ヨガアライアンス認定資格 (RYT500) 取得の対象講座です。