

こころとからだといのちをつなぐ ヨーガ講座 (専門家向け)

「こころとからだといのちをつなぐヨーガ講座」(専門家向け)では、ヨーガだけではない、より広く東洋の心身技法について、第一線で活躍されている実践家の方々を講師としてお迎えします。

私たちの心身の叡智を実際的に学べる貴重な機会です。ふるってお申し込みください。

講座1:「マインドフルネス」(東洋の心身技法1)



〔6月15日(土) 14:00~16:00〕 13:30受付

講師:高野 雅司

(日本ハコミ・エデュケーション・ネットワーク 代表)

講座2:「身体から観た心理法」(東洋の心身技法2)



〔7月27日(土) 18:30~20:30〕 18:00受付

講師:河野 智聖

(自由人ネットワーク主宰・新宿朝日カルチャー講師)

※各講座の詳細は裏面をご覧ください。

・場所:関西大学堺キャンパス

・対象:医療・福祉・教育分野等で対人支援の専門職に就いておられる方

・参加費:1,000円(各講座ごと)

お申し込み方法は、以下の通りです。お待ちしております。

住所・氏名(ふりがな)・電話番号
をご記入の上、右の宛先までお
送り下さい。

お申し込みはこちらへ(郵送またはFAX)

宛先:関西大学堺キャンパス 「ヨーガ講座」係

住所:〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX: 072-229-5082 (TEL: 072-229-5024)

ヨーガ講座(専門家向け)詳細

第1回:「マインドフルネス」

マインドフルネスとは、仏教瞑想の「観行」にあたるもので、「(目を閉じて)静かに自分の内面を観察する」状態に留まり、考え、気持ち、イメージ、記憶、身体感覚など、自然に起きていることを変えようとせず、ただそのまま気づいていく行為です。

それにより、普段は意識するのが難しい、自分の心と身体が発しているメッセージに気づきやすくなります。

第2回:「身体から観る心理法」

日本語には様々な身体を表現する言語があります。「腹がたつ」「ツノがはえる」「腑におちる」「頭が重い」「頭でっかち」など心や感情を身体言語で表現しています。骨盤の動きの良さを「小股がきれあがった」「足首のひきしまった」といい、意地悪な人を「腹黒い」と表現しました。古人は身体の変化を「気」で読み取り表現していたのでしょう。

今回の講座では日常で使っている言語、身体感覚と身体の表現を組み合わせながらわかりやすい実技を交えて講習していきたいと思えます。

ヨーガ講座【専門家向け:H25前期】申し込みフォーム (FAX送信用)

住所 〒 —	ご所属
氏名(ふりがな)	電話番号 — —