

マインドフルネス Mindfulness 舞ヨーガ

曲目『般若心経』

ご奉納

平成23年より阪神に住む子どもたちと、舞ヨーガ・キッズを結成し、主には寺院にて、3.11への追悼（京都・誓願寺）、4月の灌仏会（兵庫・普門寺）、9月の彼岸会（京都・仏陀寺）にて奉納の機会をいただき、心を合せて祈りを捧げて参りました。今年は6月23日沖縄戦没者慰霊の日に、沖縄県護国神社にての奉納が実現することになりました。幸い、琉球八社の波上宮、沖宮にても奉納の機会をいただくことになっております。

戦争体験者である親から生まれた我々、この子どもたちの親世代は、この平和な日常生活にあっても伝え遺さなければならない親からの学びがあるはずです。それが何であるのかを日々模索しつつも、まずは、今ある我が国日本の平和が、戦争で犠牲になられた多くの「いのち」あつての実現であることを次世代に伝え、共に感謝し、追悼したいと願っています。

奉納いたします舞ヨーガのコンセプトは慰霊であり、祈りであり、いのちの動きとして自然に醸し出される、「ただ今ここ」の体現です。子どもたちが「今を生きる姿の舞」としてご鑑賞ください。

舞ヨーガの稽古や奉納を通して、子ども自身が今あるいのちの力にじっくり気がつき、その力に感謝し、あえなく途中で終えなければならなかった方々の「いのち」の分まで誠実に生きていこうとする「こころ」を強めてほしいと願っています。

舞ヨーガ・キッズ

4歳からヨーガに出会い
今年10歳になる子どもたちです。



BGMは広島西光寺壇上宗謙和尚ご考案のものですが、昨年「生きる力が湧く！般若心経のCD」マキノ出版ムック『苦しみ・悲しみ・うつまで消える「般若心経」CDブック』付録CDとして収録、市販され大好評のものです。

監修・指導 華野 (KANO)

臨床心理士 (子どもヨーガ臨床研究家)

プロフィール：学生時代、雅楽部に所属し伊勢神宮元楽師長東浦秀昭(笙)、中口幸七(巫女舞、龍笛)両氏に手ほどきを受ける。'96年日仏共同企画MATOMANOMA フランス公演に雅楽団員として参加。以後、フリーでソロ・ダンサー等のBGMを担当。寺社仏閣での奉納を重ねる。現在、ヨーガと共に音色を活用した「こころとからだのリラクゼーション」を実践、研究している。癒し系CD遠藤咲及『ソーラーハーモニー』(株)ミディにてvoice担当。

Mindfulness 舞ヨーガについて

神仏を前にして、神楽を舞う巫女は決してこころを表現することはありません。神仏の御心をただ、ひたすら受けとめるだけです。我がこころ(思い)をストップし、空間と音と身体にこころを配り続けます。すべての動きはマインドフルネス(判断を入れずに今ここに注意を向け続けるこころのモード)に行われます。

ところで、ヨーガの本義は「こころの働きを止滅すること」であり、やはり、すべての動きをマインドフルネスに行うものなのです。

ヨーガと巫女舞、この共通点に気がついたとき、Mindfulnessな舞ヨーガが生まれました。

この舞ヨーガは佛の教えである般若心経を、キリスト教聖歌のように歌う音(BGM)の中で行います。動きは大変ゆっくりで、音楽にあわせるのではなく、その場での感覚に留意しながら動きます。子どもはおとなとは違い、全神経をゆっくり操作し、場や相手を感じながら動くことは簡単ではありません。

奉納をご覧いただく方には、眼でご覧になりながら、ご自身の息遣いに留意していただくと幸いです。今ここに注意を向ける心のモード(マインドフルネス)で、こころとからだがつきりされることを期待しています。

伊藤華野