

およその時間割です。 どこから入って、どこから出ていただいてもかまいません。

■お釈迦様のみおしえとマインドフルネス・ヨーガ■

18時～:ほっこりと、つかれを癒すお茶タイム

18時15分～:キレイなところをつくるケア

<やさしくご自身をいたわりましょう>

お顔ほぐし・背中ほぐし・首ほぐし・肩、腕ほぐし、足ほぐし

18時45分～:キレイな姿勢をつくる体操

<声をつかってエアロビックに まねまねヨーガ>

19時～:呼吸法・瞑想法

<おしゃかさまのみおしえを実習しましょう>

19時20分～:舞ヨーガ その月のテーマのメインポーズ

<からだところどころへの響きを感じる>

20時:終了

講師:伊藤華野(佐陽子) 臨床心理士・ヨーガ教師・保育士・介護福祉士・福祉レクワーカー
京都西山短期大学非常勤講師、沖縄女子短期大学専任講師。

赤ちゃんからお年よりまでを対象にマインドフルネスなヨーガをつかったところとからだのワークを実践
研究中。京都新聞土曜朝刊「まねまねヨーガ」を連載中。著書に「まねまねヨーガ」「キッスヨーガ」等。

.....

■かんたん気功と仏教瞑想■

18時～お茶タイム<気功や瞑想状態に入りやすくするために、まずはその
場でゆっくりとしたリズムをご自分に・・・。>

18時15分~保健功<中国の病院や公園で活用されている自己按摩法>

18時30分～関節ほぐし・背骨ゆらし<日頃たまったコリや歪み、偏りや
疲労をリラクゼーションしながら解消しましょう>

19時～東洋の身体技法(丹田・上虚下実)の解説とフ千座禅・立禅<肩
こりや腰痛の予防・改善にも!>

20時:終了

*基本的には上記の内容ですが、その日の天候、場の雰囲気、参加メンバ
ーの気に合わせて臨機応変に内容や順番を組み立てる予定です。

レッスン内容には太極気功・手当て瞑想・相互マッサージ・気功心理学・
風水クリーニングの要素が加わります。

講師:大野雄亮 大学在学時より、心理学・精神医学に興味を持ち、独学で勉強を始める。ユングのトラ
ンスパーソナル心理学に大きな影響を受け、東洋の禅・気功・太極拳をスタート。数年の探求によって、気功の
本質は「調和・循環・バランス」と理解する。世の中にホリスティック医学・教育の価値観を広めるべく活動中。

