

マインドフルネス Mindfulness 舞ヨーガ  
奉納『般若心経』  
舞ヨーガ・キッズ&伊藤華野

Mindfulness 舞ヨーガについて

神前で、神楽を舞う巫女は自分の感情を表現することはありません。空間と音との中にあり、すべての動きをマインドフルネス（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）に行います。

ところで、ヨーガの本義は「こころの働きを止滅すること」、すなわち瞑想であり、あらゆるポーズはマインドフルネス（パリー語ではサティ）に行われるものです。

ヨーガと神道の巫女舞、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がキリスト教聖歌のように歌われた音（BGM）\*の中で展開されます。舞人は一連のヨーガのポーズを、その時々生まれる感覚に注意をむけながら、実修していきます。

コンセプトは宗教、宗派を越えた祈りであり、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。

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。今ここに留意を向けるこころのモード（マインドフルネス）で、こころとからだがつっきりされることを期待しています。



舞ヨーガ・キッズは H.23 年より阪神に住む子どもたちで結成されました。3.11 への追悼を皮切り（京都・誓願寺）に、4 月の灌佛会（兵庫・普門寺）、H.24 年 9 月の彼岸会（京都・仏陀寺）、H.25 年には 6 月 23 日沖縄戦没者慰霊の日に、沖縄県護国神社、波上宮、沖宮にても奉納の機会をいただきました。そして、その後もご縁をいただける場での奉納、祈りのヨーガを継続しております。

舞ヨーガ・キッズでは、子どもたち自身が今あるいのちの力にじっくり気がつき、その力に感謝できる子に育つこと、そして戦争や災害で犠牲になり、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ようとする子に育つこと、を願って、家庭での日々の稽古の継続と地域での奉納活動を奨励しております。

H. 27 年度からは、こうした趣旨を共有できる舞ヨーガ・メイト（おとな子どもを問いません）を募集していきたいと考えています。

「私も舞ヨーガを」と思われる方は是非メールにてご連絡ください。感謝、合掌。

連絡先： [info@itokano.com](mailto:info@itokano.com)

伊藤華野ホームページ <http://www.itokano.com/> より、舞ヨーガ動画 PV をご覧いただけます。

舞ヨーガ・キッズ コア・メンバー なぎさ、おとか、ゆいか、さなこ



舞ヨーガ創作・監修・指導：伊藤華野(ITO KANO)臨床心理士・子どもヨーガ研究家

プロフィール：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 を担当他、寺社仏閣での奉納を重ねる。ヨーガと音色を活用した「こころとからだのリラクゼーション」を実践、研究中。癒し系 CD 『ソーラーハーモニー』（遠藤 暁及作曲）にて voice 担当。伊藤華野作品には熊本県依頼 DVD 『くまモンとヨーガ』、絵本『まねまねヨーガ』、ムック『はじめよう！キッズ・ヨーガ』、DVD 『みんなで楽しくまねまねヨーガ』等がある。（本名は伊藤佐陽子。京都西山短期大学准教授。）

\* BGM は広島西光寺壇上宗謙和尚ご考案のもので、月刊『安心』で紹介され、好評のためムック『苦しみ・悲しみ・うつまで消える「般若心経」CDブック』に。現在は絶版ですが、収録されている A i k a さん CD『般若心経』ミネハハさん CD『宇宙(そら)の約束』は購入可能です。