

行法実習担当表				
2026年	表書院	慈光の間	大研修室	宗祖大師殿 (祖師殿)
①7/10(金) 15:15～17:15	D 武田真弓	★ 萬里小路和美	A 丹羽順子	山田清四郎
②7/11(土) 9:30～11:30	八田捷也	★ B 池田洋子	小田みゆき	吉成礼子
③7/11(土) 15:30～17:30	玻名城富士子	井上信男	野崎雅代	C 古田雅英
④7/12(日) 7:00～8:30	濱川香雅里	福島正人	池田洋子	萬里小路和美

A:初心者 B:ヨーガ禅の基本的行法に取り組みます（簡易体操、手足の基本体操、完全呼吸法）

C:アーサナを通じてバンダ・ムドラー D:難度高めのアーサナもいれてみます。

★印の講座には、気づきをサポートするための教師が入ります。

行法実習プログラム④7月12(日) 7:00～8:30	
会場:表書院	担当: 濱川香雅里
<p>身体と呼吸をとおして自分を知る</p> <p>マタを開く体位(ウパヴィスタ・コーナ・アーサナ)でねじり 舟の体位(ナーヴァ・アーサナ)</p> <p>三角の体位(トリコーナ・アーサナ) 立位で両足を広げ伸ばし頭を床につける体位</p> <p>ガス抜きの体位(パヴァナ・ムクタ・アーサナ) (プラサーリタ・パードッターナ・アーサナ)</p> <p>シータリー スイートカーリー</p>	
会場:慈光の間	担当: 福島正人
<p>カラダからの知らせを大切にして、呼吸と気づきを深めていきましょう</p> <p>背面を伸ばす体位(パシチマターナ・アーサナ) 弓の体位(ダヌル・アーサナ)</p> <p>弓を引く体位(アーカルナ・ダヌル・アーサナ)</p> <p>上体を前に倒す体位 (パールシュヴォッターナ・アーサナ):体側を強く伸ばす</p> <p>バンドトラヤ と マハー・ムドラー</p>	
会場:大研修室	担当: 池田洋子
<p>ここに戻れば大丈夫という、心身の実感を得られるように 日々の安心感につながるヨーガ体操を一緒にしましょう</p> <p>頭をヒザにつける体位(ジャーヌ・シールシャ・アーサナ)</p> <p>坐位の側面伸ばしから、ねじりの入った側面伸ばしへ</p> <p>天女の舞のアーサナ(アプサラス・アーサナ) 武将の体位(ヴィーラ・バドラー・アーサナ) I</p>	
会場:宗祖大師殿	担当: 萬里小路和美
<p>琵琶湖に向かって、朝の太陽に礼拝しましょう ～マントラを唱えながら～</p> <p>簡易体操 坐って行う太陽礼拝 立って行う太陽礼拝(スーリヤ・ナマスカーラ)</p> <p>カパーラ・パーティ(浄化呼吸法) 瞑想</p>	

行法実習プログラム①7月10(金) 15:15～17:15

会場:表書院 D

担当: 武田真弓

過程を大切に、無理のない範囲で、じっくり取り組んでみましょう

完全呼吸法 簡易体操 手足の基本体操から
 体側を伸ばす体位（パールシュヴァ・コーナ・アーサナ）
 パリプールナ・ マツェチェンドラ・アーサナ（『道友』70号参考）
 鋤の体位（ハラ・アーサナ） 魚の体位（マツヤ・アーサナ）
 瞑想

会場:慈光の間 ★

担当: 萬里小路和美

体に優しく丁寧に、ヨーガ禅の体操をしましょう

無理をせず、完成型に向かうプロセスを大切にすることで、アーサナが与えてくれる恩恵に気付か
 されます。サポートの教師が入って、押さえどころを大事にする為のアドバイスをさせていただきます。

簡易体操 猿王の体位(ハヌマーン・アーサナ)
 手と足の基本体操から チャクラ・アーサナ など

会場:大研修室 A

担当: 丹羽順子

意識を向けて実感しましょう

簡易体操 手足の基本体操から
 側面を伸ばすアーサナ 半分の背中を伸ばす体位(アルダ・パシチマターナ・アーサナ)
 やさしくねじるアーサナ バッタの体位(シャラバ・アーサナ)
 ガス抜き体位(パヴァナ・ムクタ・アーサナ)
 鋤の体位(ハラ・アーサナ) など

会場:宗祖大師殿

担当: 山田清四郎

ヨーガの4原則を大切にぼつぼつヨーガ禅を楽しんで参りましょう

足と手の基本体操 簡易体操 太陽の礼拝法(『ヨーガのすすめ』より)
 三角の体位(トリコーナ・アーサナ) 立位の反りと前屈の体位
 合蹠の体位(バッダ・コーナ・アーサナ) 背骨をねじる体位(アルダ・マツェンドラ・アーサナ)
 背面を伸ばす体位(パシチマターナ・アーサナ)
 逆転の体位・ムドラ(ヴィパリータ・カラニー) 鋤の体位(ハラ・アーサナ)
 ブハストリカ ブラマリー 瞑想

行法実習プログラム@7月11日（土） 9:30～11:30

会場:表書院

担当: 八田捷也

3年近く前、84歳を迎えて間もない頃、活力の衰えを感じ、屋外の運動もと思い、正しい姿勢で少し力を込めて歩こうとした途端、両膝に不具合を生じ、歩くことすら困難になってしまいました。簡易体操も伝統的なヨーガのアーサナも全くできなくなってしまいました。四原則・三位一体のヨーガ禅の体操を不十分ながら、少しずつ続けてきました。最近、漸く活力の低下、老いの促進に抗えるのではないかと思ひ始めています。活動の源となる関節群・筋肉群の不調、気力の減退等にお悩みの方々（又、指導の上で苦慮なさっておられるの方々）と共に、私の拙い経験をお伝えしつつ、健康回復への実習とサットサンガを楽しませていただきたいと思ひます。合掌

会場:慈光の間 B ★

担当: 池田洋子

ヨーガ禅の基本の行法にじっくり取り組みます
押えどころを大切に、響くからゆるむ、実感しましょう
気づきをサポートする教師が入ります

簡易体操

手・足の基本体操いくつか

完全呼吸法

会場:大研修室

担当: 小田みゆき

カラダの声を聞きながら、ゆっくりと行じていきましょう

簡易体操

頭をヒザにつける体位(ジャーヌ・シールシャ・アーサナ)

背中て手をつなぐ体位(ゴームカ・アーサナ)

手足の基本体操から

強く伸ばす体操(ウッターナ・アーサナ)

逆転の体位(ヴィバリータ・カラニー)

その他

交互呼吸法

会場:宗祖大師殿

担当: 吉成礼子

「水につかっている、焼いていない土器のように身体は絶えず老化してゆく。

ヨーガの火で焼くことによって、身体の浄化を行うべし」 ゲーランダ・サンヒター1.8

簡易体操

手・足の基本体操

コブラの体位(ブジャンガ・アーサナ)

片足の肩立の体位(エーカパーダ・サルヴァーンガ・アーサナ)

猿王の体位(ハヌマーン・アーサナ)

鋤の体位(ハラ・アーサナ)

完全呼吸法

浄化呼吸法 (カパーラバーティ)

行法実習プログラム③7月11日（土） 15:30～17:30

会場:表書院

担当: 坂名城富士子

土台と中心軸の背骨が真直ぐしっかり伸びる、立つように心掛けましょう

完全呼吸法 簡易体操から 手足の基本体操から
 ガス抜きの体位(パヴァナ・ムクタ・アーサナ) ねじりの体位
 仰向けで足親指をつかむ体位(スプタ・パータングシュタ・アーサナ)
 賢者バASHシユタに捧げられた体位(ヴァシシユタ・アーサナ):横向きの板の体位
 犬の体位(シュヴァーナ・アーサナ) 他

会場:慈光の間

担当: 井上信男

アーサナから瞑想へ
 いつもやっているヨーガを皆さんとご一緒に
 毎日のヨーガの中に瞑想を ぜひチャレンジを！

しばし静かに坐ることから 簡易体操 手足の基本体操
 アーサナ(背面を伸ばす、ソリ、背骨をねじるなど)～カラダへの気づきを深める～
 交互呼吸法(クンバカ) 瞑想(短いものと少し長めに)

会場:大研修室

担当: 野崎雅代

安心して参加できるやさしいアプローチで行います

簡易体操 足の基本体操から
 背面を伸ばす体位(パシチマターナ・アーサナ) アナンタの体位(アナンタ・アーサナ)
 体側を伸ばす体位(パールシュヴァ・コーナ・アーサナ)
 弓の体位(ダヌル・アーサナ)
 逆転の体位(ヴィパリータ・カラニー)

会場:宗祖大師殿 C

担当: 古田雅英

私たちが行っているのはハタ・ヨーガ(プラナー・サンヤマ・ヨーガ)です。それは、浄化法—アーサナ—プラナーヤーマムドラーそしてラージャ・ヨーガへと向かう一連の流れを持つシステムです。今回はその中でも、特にムドラーへの繋がりを意識して「横隔膜」の動きを感じることを中心に取り組みます。

完全呼吸法からウジャーイプラナーヤーマ、そしてお腹を引き締めた状態を維持しながら、ムーラバンダや、ウディーヤナバンダなどを個別に練習していきます。体の内部をしっかりと引き締めることで、より深い緩みを感じましょう。