



※写真の人は講師の方ではありません

どうもこんにちは。

おしょうこと川口晃範です。

今回、タイトルにも書かれているとおり、お寺でヨガをすることになりました。

それについてのお便りです。

で、どういった経緯でお寺ヨガをやることになったのかといいますと、

単純に「**お寺でヨガやりたいな！**」 っといった

思いつきから始まりました。笑

個人的に前々からヨガには興味がありましたし、

誰か良い先生いないかな？と思って探していたんですね。

そこで、タイミングよく知人と再会し、「ここらへんでヨガの先生知らない？」 っと軽く聞いてみたんです。

そしたら、「あー探しときますわ。」 っと。

で、

まーそんなその場の口約束ですから、正直あんまり期待とかはしていなかったんですね。

それで数日後ですよ。

知人からメールがきたわけです。

「**見つかったよ！**」 っと。

そんな感じで、話がとんとん拍子に進み先生とお会いし、

お寺でヨガをやることになりました！

先生は主に西音寺がある市内の数カ所で、  
日々ヨガを生徒さんに教えられていて、  
ヨガ歴は20年以上というベテランの方です。  
そんな先生をお招きして行うのが今回の寺ヨガです。



※この写真は別の場所でのヨガの写真です。

## ちなみにヨガとはなんなのか？

と、私自身もそこまで詳しくないですがヨガを知らない方のために言っておきますと、  
インドで生まれた体から行う**精神的な修行方法**といわれており、その起源は  
紀元前 2500 年以上前とも言われています。

つまり今からいうと **5000 年以上前**、さらに日本の歴史と照らし合ったら、  
卑弥呼が誕生はるか前の縄文時代にはすでにあった修行方法ということです。

ので、

はるか数千年前のインドで生まれたということもあり、

仏教にも関わっていたりします。

わかりやすいところでいうと、坐禅（または瞑想）ですね。  
あのやり方もインドのヨガが原形だといわれています。

なので、  
今でもヨガスクールなんかに行くと、瞑想をする時間  
みたいなのがあるんですね。  
他にも今回は長くなるのであえて伏せますが、  
思想的なものや言葉、考え方が仏教と似ているところがいくつもあったりします。

で、  
現代も様々な形を変え、  
美容や健康、精神統一、ダイエットなどの分野で注目を浴びて、  
室内フィットネス的な感覚で一般的にも馴染みやすいもの  
になってきていたりします。  
（もちろん本格的な修行っぽいヨガもありますよ）

そして、  
日本にも数十年前から入ってきたということですね。  
で、一般的に注目を浴びたのがここ数年。  
おそらくヨガをやったことがない方も  
どことなく聞かれたことがあるのではないのでしょうか？

- ・パワーヨガ
- ・ホットヨガ
- ・ハタヨガ
- ・マタニティヨガ
- ・ダイエットヨガ

など。  
このようにいろいろ場所によって種類があるのですが、  
今回の話しに戻しますと、  
今回は長瀬先生が普段からやられている、  
自律神経にはたらきかけ体内運動から心と体を整えるヨガをやっていただく  
っといった感じになりました。  
まーものすごく簡単に言えば、

お香が焚かれている本堂で、汗水たらそう！っといった感じです。笑

## こんな方にお寺ヨガはオススメ

こんな感じで、  
ヨガをやりますよー！！っというと、初めての方は  
ついていけるかな？とか、ちょっと難しそうだな？っと思われるかもしれませんが、  
が、大丈夫です。  
今回、長瀬先生のご配慮で、  
初めての方からでもわかりやすく教えてくださるそうです。  
ちなみに今回の募集は少人数制ですので、  
より直にお聞きすることができると思います。

ヨガをもうやってるよーっという方でも、  
お寺という普段あまりやらない場所でやるという体験や、  
ヨガの先生などその場に集まった人たちとの交流をすることで、  
またヨガを通して広がる人とのつながりを経験していただけるかと思います。  
(そういう交流的なことも少人数なのでやろうと思っています。)  
場所が変われば気持ちも変わりますからね。

なので、

- ・ヨガをやってみたい
- ・最近モヤモヤしていて、ちょっと心を整えたい
- ・体のバランスを整えたい
- ・お寺でヨガをやってみたい
- ・気持ちを冷静に落ち着かせたい
- ・ヨガの知識を深めたい
- ・ヨガ仲間を作りたい

っという方は、是非お越しく下さい。

おそらく一回きりですので、これを機会に新しいモノを学んでいただければと思います。

ただし、

ちょっとしたお願い事としましては、

できるだけその空間を良いものにしたいと思っておりますので、**積極的にヨガを楽しんでいただきたい**と思います。

その方がお互いにとって**いい時間**となると思いますので。

っとちょっとしたお願い事をいいましたが、  
初めての方でも気軽に参加していただければと思います。  
せっかくですから楽しみましょう！^^

さらに今回は初めてということもあり、  
申し込んでいただいた方には、  
少し**特典的なもの**をつけさせていただこうと思います。

- 1. ヨガマットの貸し出し無料**
- 2. 参加者全員に精進デザート**
- 3. 長瀬先生が話すココだけの体の話し**
- 4. お家でできるヨガレクチャー(後日 PDF にて配布)**

っと言った感じで、  
今回申し込んでいただいた方には上記のモノを  
おつけしようと思います。

そして詳細の前に先にいっておきますと、  
今回は一日限りの予定です。

**募集定員が埋まりしだい終了**ですので、あらかじめご注意ください。

以下詳細です。

日時 7月 17日 (日) 14時～

募集定員 10人

参加費 ~~2000円~~⇒**1500円 (6/19日まで)**

場所 西音寺

(場所の詳細については後日、お申込みされた方にメールにてお送りします。)

# ⇒お申し込みはこちらから

## プロフィール

### ヨガ講師 長瀬由美子

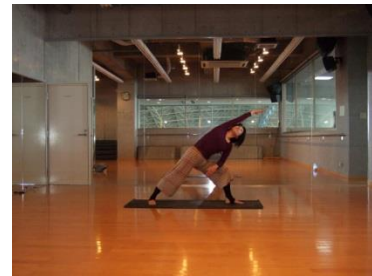
癒しの空間.yumi 代表

J-YOGA 公認ヨガインストラクター

ボディバランスアドバイザー

市内を中心にヨガ教室並びにフラワーアレンジメントとコラボしたフラワーヨガを行う他、自宅に作った施術場所以てリセット整体師としても活動中。

市内では一番多くヨガを教えられている先生としても有名。



### お寺ヨガ主催者 川口晃範

滋賀県高島市生まれ

西音寺副住職

僧侶として葬祭、仏教行事に携わる他、

伝統を受け継ぐものとして、仏教を宗派宗教、人種関係なく、

お寺体験やそれにまつわるイベントを行い、

気軽にすごせるお寺として社会で役に立つ仏教を伝えている。

今後、お寺に泊まる「お寺ハウス」や、お香を中心とした縁をつなぐ者ブランド「縁者」も視野にいれて活動中。



## 追伸：

ひよんな出会いから、お寺ヨガをやることになり、

1日だけしかも、少人数と申しわけないですが、今回行わせていただくことになりました。

お知らせの dankai で、何人か「いきます！」という声があったので、すぐ埋まるかもしれません。

ちなみに次回の予定は今のところ未定ですので、

お寺ヨガ行きたいと思われる場合は、このタイミングに是非お越してください。

一度お会いした方との再会も楽しみです、

はじめて西音寺に来るよ！という方との新しい出会いも楽しみにしております。

それでは当日お待ちしております。

川口晃範(おしょう)

[⇒お申込みはこちらから](#)

