

仏教 ヨガ 講座

BUDDHISM YOGA

ヨガは約4000年の歴史があると言われて
お釈迦さまも実践していました。
「ダンマパダ(発句経)」の中にも「ヨーガ」という言葉が
語られるなど、仏教と深い関わりがあります。
「仏教ヨガ講座」は約10分間の法話のあと
アシュタンガヨガをベースに体を動かしていく定例講座です。
呼吸と共に体を気持ちよく動かして
心と体が整う心地よさを味わってください。

ココロもカラダも 元気になる



【講師紹介】MOMO

音楽大学在学中に独学でヨガを始め、
後にケンハラクマ氏に師事。2011年に
マイソールのKPJAYIでSarath Joisより
アシュタンガヨガのプライマリとインター
ミディエートの全ポーズの正式指導資格
を授与。現在、IYCを中心に月間延
べ600名以上にアシュタンガヨガを指
導する傍ら、高野山で出家・得度。高野
山大学大学院修士課程にて密教を専
門に学び、仏教への造詣も深める。

2025 2026
4/9 wed. - 3/4 wed.

時間 19:00～20:30 【ヨガ】80分 【法話】10分

定員 会場30名 / オンライン100名

参加費 1,500円 【会場】当日現金

1,000円 【オンライン】クレジット事前払い

会場 仏教伝道センタービル 8F「和」の間

持ち物 着替え ヨガマットは会場をご用意いたします。

会場・オンラインとも参加者全員に1ヶ月視聴可能なレッスンのアーカイブ動画をお送りします。

*開催日程等の変更が生じる場合がございます。

お申込・お問合せ



公益財団法人 仏教伝道協会
BUKKYO DENDO KYOKAI

<https://www.bdk.or.jp/> TEL 03-3455-5851 (平日9:00～17:00)

2025-2026 SCHEDULE

仏教ヨガ講座

BUDDHISM YOGA

◆ ヨガテーマ ◆

2025年

- | | |
|-------|--|
| 4月9日 | アシュタンガヨガの基本と太陽礼拝
呼吸・ポーズ・ドリシュティ(視線)の基本を学び太陽礼拝の実践をします |
| 5月7日 | 太陽礼拝の応用
ヨガのポーズの全ての要素を太陽礼拝から学びます |
| 6月4日 | 立位のポーズの基本
強い足腰がバイタルエネルギーを高めます |
| 7月9日 | 立位とバランスのポーズ
骨盤のゆがみを解消して内臓を元気に |
| 8月6日 | 前屈のポーズの基本
消化器官の働きを高めて毒をためない体質に |
| 9月3日 | 座位とツイストのポーズ
腸を元気にして背骨のゆがみを整えます |
| 10月8日 | ヨーガセラピーとアシュタンガヨガ
ヨーガセラピーの観点からアシュタンガヨガの実践をしていきます |
| 11月5日 | 体幹を鍛えるポーズと腕でバランスを取るポーズ
体温を上げて身体とメンタルの両方を強くしなやかに |
| 12月3日 | 後屈ポーズの基本
胸を開いてメンタルの浄化を。自律神経を整えて元気な毎日を |

2026年

- | | |
|------|---|
| 1月7日 | 逆転ポーズの基本
逆転ポーズの実践で巡りのよい身体を目指します |
| 2月4日 | 倒立ポーズを安全に
はじめての方も安全に倒立ポーズができるよう、丁寧に実践していきます |
| 3月4日 | ハーフプライマリー+αにチャレンジ
講師のガイドで楽しくハーフプライマリーとその続きを実践します |

【オンラインクラスについて】

- ホームページの「仏教ヨガ講座」申込みページからご希望の日程を選択してください。
お申込後の別日への変更は可能です。
- 会場参加でお申し込んだ後にオンラインクラスに変更する場合は、
会場参加の申込みをキャンセルしてから再度オンラインクラスへお申込みください。
- オンラインクラスはZOOMウェビナーでのご視聴となります。
お申込みいただいた方に開催3日前にZOOMウェビナーの事前登録URLをお送りします。
メールに記載された手順にそって手続きください。

