

ココロとカラダをほどく

ヨガの起源は約4000年前。

お釈迦様も、その智慧を実践した一人でした。

最古の経典『ダンマパダ』にも記されている通り

仏教とヨガは古来より深く結びついています。

本講座は、10分間の法話で心を整えたあと

アシュタンガヨガをベースとした動きで

心地よい汗を流す定例プログラムです。

深い呼吸とともに、日常で強張った心身が

しなやかに整っていく充足感を

ぜひ味わってみませんか。



講座

BUDDHISM YOGA

仏教ヨガ



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。

2026 2027
4/8 wed. - 3/3 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 ヨガマットは会場でご用意いたします。

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)

2026-2027 SCHEDULE

仏教ヨガ 講座

BUDDHISM
YOGA

◆ヨガテーマ◆

2026年

4月8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13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3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8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5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2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7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

11月11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

12月2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

2027年

1月6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

2月3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。
- 会場参加でお申込いただいた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。

