ヨーガを学ぶ会

「ヨーガの本質と修行実践」

［前編］『ヨーガ・スートラ』　［後編］『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』

インドの歴史の中で多くのヨーガの書が著されてきました。古くは、ウパニシャッドにもヨーガの行に関する記述が見られます。

今回の講座では、ヨーガの歴史において最も重要な書とされる『ヨーガ・スートラ』と、中世以降、インドを席巻したタントラの影響が色濃いハタ・ヨーガの書『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』の二書を通して、ヨーガの具体的な修行法の歴史的な変遷・発展を確認するとともに、時代を経ても変わることなく受け継がれてきた「ヨーガの本質とは何か？」ということを検討します。

講 師

金菱 哲宏　先生　（京都大学非常勤講師）

2001年京都大学文学部入学、2015年京都大学大学院文学研究科満期退学。
インド哲学を専攻。現在京都大学、大阪大学ほかで非常勤講師を勤める。
17歳の頃よりヨーガを学びはじめ、2003年に初めて訪印（南インド、ティルヴァンナーマライのラマナ・アーシュラム）。以来隔年で同アーシュラムを訪ねている。
ヨーガの哲学と実践（坐法、呼吸法、瞑想）の両方を長年にわたって実習してきた経験から、学問的知識ではなく「日常生活に活かすことのできるヨーガの智慧」を日本各地で講話して回っている。最近は禅宗寺院で坐禅とのコラボレーションも行っている。

日 時　　各回9:30～12:00

［前編］『ヨーガ・スートラ』

① 6月2日(日)　ヨーガの行法―八支ヨーガ
② 7月7日(日)　ヨーガ学派の二元論―「見るもの」と「見られるもの」
③ 8月4日(日)　三昧と独存

［後編］『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』

①10月6日(日)　アーサナ
②11月3日(日)　プラーナーヤーマ、ムドラー
③12月1日(日)　ラージャ・ヨーガ

会 費

各回 **￥1,000**　　当日受付にてお支払い下さい。

申込方法　　**事前にお申込下さい。**

電話・FAX・Mailにて事務局までお名前、ご住所、ご連絡先をお伝え下さい。

＊お電話でのお問い合わせは午前10時～午後６時の間にお願いします。

会場・お申し込み・お問い合わせ先

日本ヨーガ禅道院
京都市伏見区桃山南大島町70-25

TEL　075-621-3831
FAX　075-621-3839
Mail　info@yoga-zen.org
ホームページ　http://www.yoga-zen.org/