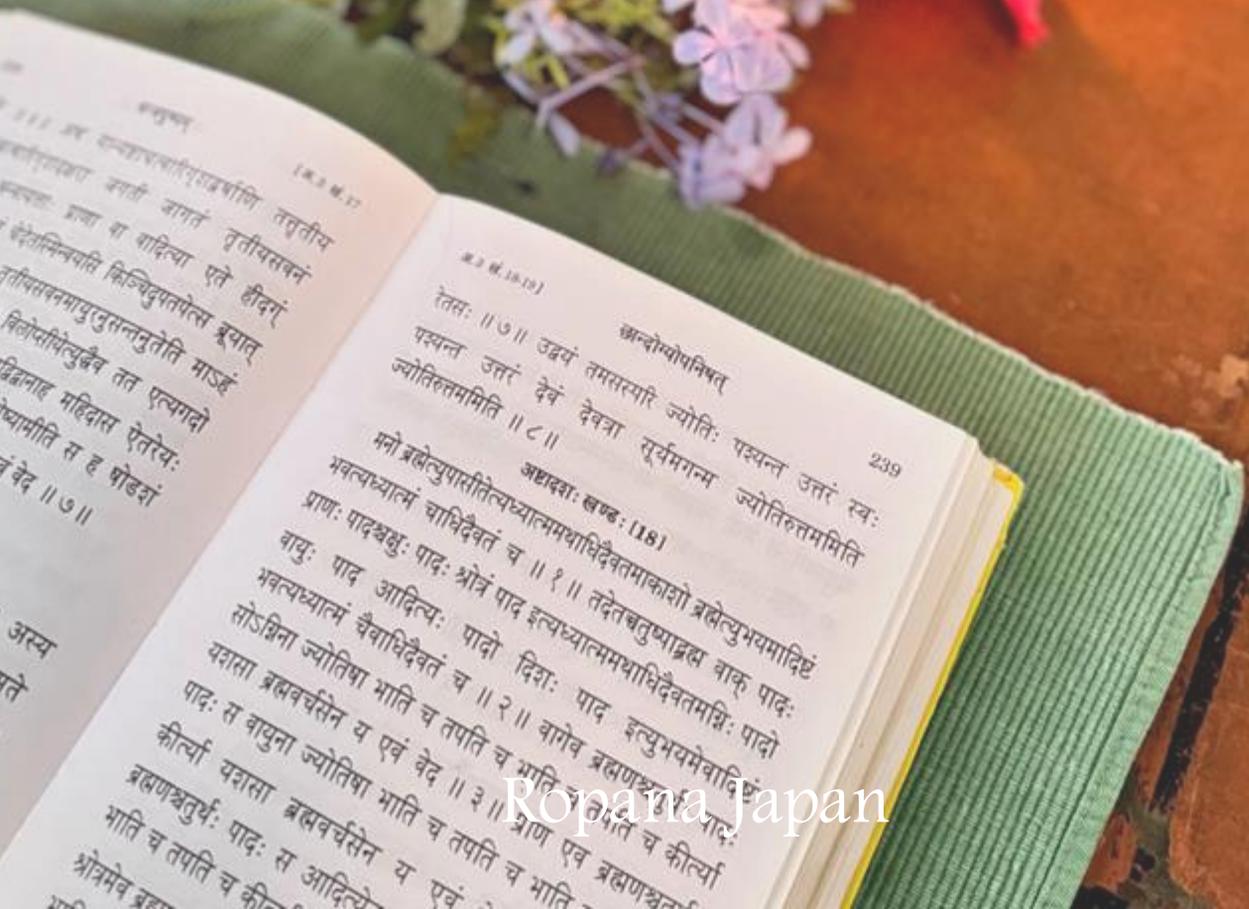


# Kundalini Meditation Class

Asana/Chanting/ Pranayama



# Kundalini Meditation Class

クンダリーニ瞑想は、誰もが持つ身体の中に眠っているエネルギーを目覚めさせます。それはアーサナ・プラナヤマ・ディヤーナの統合を通じて達成され、ヴェーダ詠唱は特に瞑想の方法として、ヨガと統合されています。クンダリーニ瞑想によって深いリラクゼーションの感覚をもたらす、また精神・心を集中させ、静かで落ち着いた場所へと導きます。

Ārogya - 健康に  
Viveka - クラリティ ヨガ実践の3つの柱である  
Samatva - 平静さ

## Kundalini

伝統的な瞑想を行う為には、瞑想に入る前に、心身を浄化するための準備作業が必要不可欠です。準備と心身の浄化なしに、瞑想に入ることは意味をなしません。クンダリーニ瞑想は、身体・呼吸、そして心の準備と浄化を経てから、ゆっくりと進めていかなければいけません。

シャクティの伝統では、クンダリーニとは最終的な精神的悟りです。クンダリーニの瞑想には、プラーナ・ナディ・チャクラ・クンダリーニ・ヴェーダ自体の理解が含まれています。

アーサナ、プラナヤマ、ディヤーナ（ヴェーダの詠唱）という重要な準備が最初に行われます。身体、呼吸、心の準備が整ったら、クンダリーニ瞑想が始まります。プラーナ、ナディ、チャクラの理論と役割を理解しながら、瞑想を複数回行います。すべての瞑想にはサトヴィックな食事が不可欠であるため、1日を通して食べる食べ物は適切に調整されます。教師の存在は瞑想の質を大きく向上させるため、宿泊プログラムが必要になります。

## ~ Teachers ~



### S Ravi Shankar

25年以上ヨガの道を歩んでいる。  
T.K.V.Desikacharの弟子として、彼のもとで数年間学び、同じ伝統で教え続けている。  
KYMで2年間の集中的なヨガ教師養成ディプロマを修了。  
T.K.V.Desikacharと共同でKYMヨガジャーナル「ダルシャナム」の編集に関わった経験を持つ。  
2007年3月に開催されたLaura C. Harris Symposiumのリリー研究員。  
2008-09 デニソン大学(オハイオ州グランビル)で客員研究員として、ヨガの研究を行う。  
Yoga Nidhiを設立し、Sheela Shankarと共にヨガとヴェーダ詠唱を世界各国で指導を行っている。  
また、インドの大手企業でもウェルネスやストレス管理をテーマにしたヨガプログラムを実施している。



### Sheela Shankar

T.K.V. Desikacharの弟子であり、KYMで2年間のヨガ教師養成ディプロマを修了し、ラヴィと共にジャーナル「ダルシャナム」の編集と制作にも携わっていた。  
T.K.V.Desikacharのヴェーダ詠唱の指導者の一人であり、カーナティック音楽とヒンドウスターニー音楽の両方において訓練を受けているクラシック歌手でもある。  
長年にわたり、ヴェーダ詠唱とバジャン(宗教歌)の実践と指導を続け、世界各地からきた個人やグループに実践し教え続けている。  
2019年には、Ravi Shankarと共に英国で開催されたヨガ学会の基調講演者を務めた。

# Yoga Asana・Pranayama

この教えは、T.K.V. デシカチャールと彼の父であり師である T. クリシュナマチャリアの伝統を受け継いでいます。この伝統は、アーサナを行う際の呼吸の極めて重要な重要性に焦点を当てています。

アーサナ・プラーナヤマの目的は、呼吸を整え、心身の調和を図ることです。体・呼吸・心が一つになることから生まれる統合は、リラックスした幸福感を精神にもたらしめます。最も重要なことは、瞑想の為に心と体を準備することです。

- ・ 深いリラクゼーション
- ・ 生理機能が自然な調和に戻る
- ・ 高血圧、免疫機能の低下、月経痛、不眠などの症状の軽減



# Vedic Chanting ॐ

この教えは、T.K.V. デシカチャールと彼の父であり師である T. クリシュナマチャリアの伝統を受け継いでいます。ヴェーダの詠唱のルールは厳格に守られています。これらのルールは、世代を超えて受け継がれ、この詠唱の伝統を何千年の間存続させてきました。

ヴェーダは、インド哲学の6つの体系すべての源です。ヴェーダはリシによって最初に伝えられ、時代を超え口述で受け継がれてきました。ヴェーダ詠唱が、心を静けさと静寂の場所（ディナーヤ/瞑想）へ導くための道として選ばれています。

- ・ 神聖な詠唱の音に浸ることによって得られる深い安らぎの感覚
- ・ 体内のプラーナの調和のとれた流れを刺激する
- ・ 心の中のすべてのネガティブなものの除去。怒り、不安、憂鬱はすべて解消されます
- ・ 舌の訓練により、言葉が明瞭になり、心が明晰になります
- ・ ヴェーダを唱えることは、何世紀にもわたって空気中に漂っていた初期の振動との調和が確立され、宇宙との繋がりが生まれます





## 日程

◇Residential program in India Module I (1~55h)  
5/1(木)~5/11(日)

◇オンライン(zoom) - Module I (56~100h)

-15日間 x 1日3時間 = 45時間-

・6/9(月)~6/14(土) 19:30~22:30

・9/5(金)~9/9(火) 19:30~22:30

・10/30(木)~11/2(日) 19:30~22:30

◇Residential program in India Module I (100~150h)

11/15(土)~11/24(月・祝)



## カリキュラム内容

I.アーサナ/プラーナヤマ プログラム <50時間> 身体と呼吸の準備と浄化をカバー

II.ヴェーダ チャンティング プログラム <70時間> 心の準備と浄化をカバー

III.クンダリーニ メディテーション プログラム <30時間> 最終的なクンダリーニ瞑想

<ある1日のスケジュール>

- ・早朝:太陽の崇拜に重点を置いたアーサナの練習。太陽はすべてのプラーナの源です。
- ・午前:プラーナ、ナディ、チャクラ、クンダリーニに関する理論と、それに続くクンダリーニ瞑想。
- ・正午:プラーナヤマ
- ・午後:プラーナ、ナディ、チャクラ、クンダリーニに関する理論と、それに続くクンダリーニの瞑想。
- ・午後遅く:ヴェーダの詠唱
- ・夕方:プラーナ、ナディ、チャクラ、クンダリーニに関する理論と、それに続くクンダリーニの瞑想。
- ・夜遅く:シャクティを祝う神聖な歌

\*インド滞在 前期:55h・後期:50h/オンライン(zoom)45h 計150h

\*150時間終了後、修了証(ディプロマ)発行

\*Module2 受講資格取得



## 受講料

<昨年度>

滞在型プログラム:65万円前後(宿泊費込み・渡印費用別)

オンラインプログラム:30万円前後

\*参加者様の人数や、レート、変動により変わります。

\*最少催行人数10名での開催となります。



## 開催場所

滞在型プログラム:インド(タミルナード州・ケララ州など)

街の喧噪から離れた静かで、自然に囲まれた場所

オンライン(zoom):受講者各地



\*開催プログラム日程、費用、その他詳細につきましては、下記にお問い合わせください。

## ご予約・お問合せ

株式会社ROPANA JAPAN

Tel:043-241-6870

Mail:info@ropana.co.jp

※オンライン(zoom)での説明をご希望の方は、メールにその旨記載ください。

ROPANA JAPAN 