

舞ヨーガについて お知らせ

今、伊藤が研究の対象にしているのはマインドフルネス・アプローチとしてのヨーガの実践です。平成 22 年度までは文部科学省科研費をいただき、末期のがんの方や緩和ケアの方のためのマインドフルネス・ヨーガのプログラムをつくり、実施させていただいてきました。また、22 年からは般若心経の音楽にあわせたマインドフルネス舞ヨーガというものを創作し、仲間の「なむあみだん」と共に奉納演奏を行って来ました。

24 年 3 月 9 日に東北関東大震災の慰霊として誓願寺にて奉納舞ヨーガを行わせていただく予定です。

この奉納舞ヨーガに向けて、現在、月に一度、沖縄からフライトをして京都京極三条、浄土宗西山深草派総本山の誓願寺を訪れ「お釈迦様のみおしえと気づきのヨーガ」～マインドフルネス・アプローチ～という文化講座の中でその練習の時間を持たせていただいています。どなたにもご参加いただけるものです。興味のある方は誓願寺 <http://www.fukakusa.or.jp/>にお尋ねください(伊藤華野ホームページにも掲載)。

そして、平成 23 年 3 月 9 日金曜夜 19 時、この日はこれまで月に一度、お参りに来られマインドフルネス・ヨーガを受講して下さった方々と、舞ヨガ・キッズとして舞ヨーガに一心に取り組んでいる有志の子どもたちと共に「阿弥陀様」を前に奉納を行う予定です。チラシをごらんください。

東北に出向いて何かできることをさせていただきたい、という思いはあっても、なかなか実現できるものではありません。せめて、今回の震災であえなく生命を落とされてしまった方々が、お浄土に出向いてくださるように阿弥陀様に奉納「舞ヨーガ」を行い祈りたいという思いが趣旨になります。ご都合よろしければこの日、3 月 9 日に誓願寺に足をお運びください。お待ち申し上げております。子どもとの練習風景を写真にしています。

光明寺旧講堂 23 年 2 月 9 日にて実施しました。



5 歳児も一緒に舞ヨーガ



小学生 舞
ヨーガ

.....

舞ヨーガの奉納 これまでとこれから

平成 23 年

- 12 月 29 日 普門寺
- 1 月 14 日 仏光山寺(大阪)
- 2 月 9 日 光明寺(京都)
- 2 月 11 日 普門寺(兵庫)
- 3 月 4 日 誓願寺(京都)

- 3 月 25 日 善導寺(兵庫)
- 5 月 2 日 沖縄県護国神社(沖縄)
- 8 月 4 日 清涼院(仙台)

平成 24 年

- 2 月 4 日 誓願神社(福岡)
- 2 月 25 日 善導寺(兵庫)
- 3 月 9 日 誓願寺(京都)
- 3 月 20 日 仏陀寺(京都)
- 4 月 21 日 仁和寺(京都)