

倍音声明と呼吸法の極意

ヨーガ行者 成瀬雅春先生を東京よりお迎えし、「倍音声明」と「呼吸法の極意」を直接ご指導頂きます。倍音声明は大勢で声を出し、その音の集合体の中に身を置くダイナミックな瞑想法です。

母音（ウオアエイ）を低音で連続的に発声することで、無限の体内空間を感じたり、色々な音を感じたり、日常では味わえない、神秘的な世界です。初めての方も、簡単に楽しみながら倍音声明体が体験できます！

生命にとって、必要不可欠でありながら、普段何気なくしている呼吸。その呼吸が驚くべき能力を開発し、人生を左右する大きな要因になっていることは知られて来ていますが、では、実際にどうやったらいいのか案外わかっていないものです。

今回の「呼吸法の極意」の講座では、以下の内容を主に実習します。具体的な実践方法を学ぶ。正しいやり方と間違っただり方の区別が出来る。

呼吸法の効果を学ぶ。今回は、インド政府からヨーギラーシ（ヨーガ行者の王）という称号を授与された、ヨーガ世界最高峰レベルの成瀬師から学ぶ絶好の機会となります。

成瀬先生のテクニックは、ヨーガ經典に基づき、ヒマラヤ修行で練り上げられた他に類を見ない超人的ともいえるものです。今回は、基礎から超越的なものまで幅広く網羅しておられる中から、初心者のみならず、実践者にとっても見逃せないポイントを含め教えていただきます。講座の合間にお話し頂く内容も、聞き逃せぬ重要ポイントがありますので、こちらも楽しみに。

〈日時〉 10月1日（日）12時30分～16時30分（12時から受付開始）

〈講師〉 成瀬雅春（ヨーガ行者、ヨーガ指導者、成瀬ヨーガグループ主宰、著書多数出版）

〈会場〉 大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）大会議室 3
〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49 TEL 06-6910-8500

〈参加費〉 10,000円（税込） 当日、会場受付にてお支払いください。



①床に座りますので、小さな座布団かバスタオルなどをご持参ください。（着替えをなさる場合は、お手洗いをご利用下さい。）

②テキストが必要です。「ゆっくり吐くこと」（BABジャパン）または、「仕事力を10倍高める呼吸法トレーニング」（PHP研究所）をお持ちの方は当日テキストとして使用しますので、ご持参ください。または当日、お買い求めください。

【お申込み・問合せ先】

株式会社ホロンPBI

〒530-0054大阪府大阪市北区南森町2-3-13セリウムーン2F

TEL 06-6363-0890

Mail office@holonpbi.com

ホロンPBI

検索

