

# 一般社団法人マインドフルネス瞑想協会主宰 マインドフルネスヨガ習得講座0期生

## 新企画のお知らせ

マインドフルネス瞑想協会の認定講師&卒業生の皆様へ

こんにちは、  
一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表 吉田昌生です。

本物の講師を目指したい。さらに学びを深めたい。

そんな皆様の声にお応えして  
昨年12月より開催している認定講師上位コース、  
この度**第二弾**として、**マインドフルネスヨガ編**を開催することに致しました。

昨年末から、  
マインドフルネス瞑想協会の養成講座の卒業生の方限定で  
**マインドフルネス瞑想講師アドバンスコース**、開催しております。

多岐にわたる内容を四つの部門に分け、  
それぞれ全8回、4つの講座を開催していく予定です。

- ・ 東洋思想編
- ・ マインドフルネスヨガ編
- ・ ビジネス編
- ・ 心理学（自己受容）編

各部門それぞれ修了時に資格を発行しますが、四部全て修了されますと、  
**一般社団法人マインドフルネス瞑想協会サートファイドティーチャー（MCT）**  
の資格を発行させていただく予定です。

4つの講座、すべて修了されMCTになった暁には、

- 吉田昌生の講座、セミナーやリトリートを企画、主宰する権利
- 協会に講師派遣要請のあった企業研修や講座開催のご依頼
- アシスタントの優先的なご依頼
- MELONでのレギュラークラス、スペシャルクラス
- 年1回開催予定のMCT限定ミーティング&飲み会に参加できる
- マインドフルネス瞑想協会の講師養成講座を開催するためのコースの受講権利

と言ったスペシャルな特典を用意しています。

(※最終的な採用の判断は実力になります)

講座ごとにLINEコミュニティをつくってフォローしますので、横と横との繋がりも強くなると思います。

またご希望される方には、有料ですが、対面やオンラインの個人セッションでもしっかりサポートしていきます。

全ての講座を受講してMCTを目指されるのもいいですし、ご自身の仕事に直結する分野や、好奇心を感じる講座だけ選んでいただいても充分楽しめると思います。

第一弾の東洋思想編にはやる気溢れる23名の方にご参加頂き、マインドフルネスの背景にある仏教やヨガ哲学を学びを深めました。

こうして卒業生の皆さんと、一緒に学びを深められることが本当にありがたいし、学ぶことと教えることが、自分の生きがいであることを再確認しています。

マインドフルネス瞑想協会卒業生限定のアドバンスコースの第2章は、

# マインドフルネスヨガの理論と実践に特化した マインドフルネスヨガ習得講座

今回の講座は、  
マインドフルネスの基本を理解した経験者が、  
瞑想を深めるためのマインドフルネスヨガを学び、  
身体と心のつながりを実感するための講座です。

講座の詳細に入る前に、  
**なぜマインドフルネスヨガ習得講座を開催するのか？**  
この講座を開催する動機について、語らせていただきます。

養成講座を開催し始めてはや6年。

ここ数年で、オンラインでの養成講座と、  
MELON主催の通学形式の養成講座の卒業生と合わせて、  
200名以上の卒業生を輩出してきました。

協会を立ち上げて、養成講座を始めた初期の頃は、  
1～2時間のヨガクラスを行ってから、  
マインドフルネス瞑想に入っていました。

それだけヨガの実践に時間をとっていた理由は、

**「体を使って、アクティブに動いてから瞑想した方が、  
雑念が湧きづらく、今この瞬間に集中しやすくなる」**

**「ヨガで揺れ動く心と身体を観察する練習をすることで、  
日常生活でも感覚や感情を静かに観察できるようになる」**

と考えていたからです。

しかし、マインドフルネスがブームになるにつれて、  
状況が変わっていきました。

知識や経験の浅いヨガ講師やセミナー講師の方が独自の解釈で、  
マインドフルネスの養成講座を開催するようになり、  
マインドフルネスとその周辺にあるヨガのテクニックがごっちゃになっている方を  
沢山見るようになりました。

当協会の受講生の数も増えてきて、  
ヨガ未経験者の方やヨガに馴染みがない方も多く参加されるようになり、  
呼吸法やヨガの誘導までお伝えするとかえって混乱を招くと思うようになりました。

## マインドフルネスの本質は、 気づき（自己認識、Self-awareness）

自分に起こっていることにあるがままに気づいて受容れ、  
今ここを生きるためのライフスキルです。

個人的には、企業研修やセミナー形式の講座と短い瞑想だけではなく、  
ヨガで身体を緩めて瞑想したほうが、深まりやすいと思っているのですが、

経営者、リーダー、ビジネスマン向けのマインドフルネス研修では、  
ヨガをしないものも多くあります。

あらためて、  
**マインドフルネスの本質とは何だろう？**  
と自分自身に問いかけ、

自分の経験から瞑想を深める上でとても役に立つと感じているけれど、  
**マインドフルネスに直接関連がないところ（ヨガの専門用語や、ヨガの誘導や呼吸  
法のスクリプト）をなくなく手放していきました。**

その代わりに、

**「瞑想の指導経験がない人でも自信を持って  
マインドフルネス瞑想を誘導できるようになる」**

ことに的を絞って行って、  
瞑想を指導する際に直接関連がある講義と筆記試験、全体発表の割合を増やしていききました。

養成講座を十数回と開催して、  
改善とバージョンアップを繰り返したことで、  
マインドフルネスに関する知識を体系的に網羅した  
国内最高峰のプログラムに仕上がったと感じています。

ですが、  
養成講座でのヨガの分量を減らし、  
マインドフルネスの裾野が広がったこともあり、

受講生の中から

**「座っていると足や腰が痛いのですがどうしたらいいですか？」  
「呼吸が浅くて、ぎこちない感じがあるのですがこれでいいのでしょうか？」**

と言う声を耳にすることが増えてきました。

そんな方には、

**「感覚に気づいて、あるがままを受容してください」  
「ヨガで身体を緩めてから実践すると楽になるかもしれません」**

と、  
お伝えするようにはしていますが、  
どこか心苦しくも感じていました。

そんな中、卒業生の皆様から

**「マインドフルネスヨガのクラスをもっと受けてたい」**

という声も頂くようになり、

**「そろそろ卒業生限定で、  
マインドフルネスヨガを学び、  
仲間と一緒に実践する講座を開催したい！」**

と思うようになりました。

このように感じる理由は、  
自分自身がヨガを実践した感じた変化にもありました。

## **今から10年以上前の京都、 十日間の瞑想合宿に初めて参加したときのこと**

その合宿は、ヨガや歩く瞑想の実践は無く、  
一日中、座って瞑想するストイックなものでした。

一日中、同じ姿勢でじっとしていると、  
足や腰が痛くなってきます。

痛みが気になって、  
呼吸に集中できないこともありました。

ですが、先生は、

**「なるべく動かさず、  
生じる感覚を、ただ観察しなさい」**

とおっしゃるだけでした。

言われた通り、激痛が生じても、  
できるだけ反応しないで、観察して、受容するようにしました。

**「内側に意識を向けて、  
不快な感覚や感情を受容れ、  
全ては生じては滅する現象にすぎない」**

ということを洞察して智慧を得ることが  
マインドフルネス瞑想の本質です。

足や腰が痛くなるのは、失敗ではありません。

**ある意味、辛い感覚、痛みは教師であり、  
不快感と向き合うことは、平静さと受容の心を養うための大切なトレーニングなの  
です。**

と、頭では理解していますが、  
やはり痛いものは痛いわけで、

ブッダは苦行を否定してひたすら瞑想しましたが、  
その時の私にとっては一日中、じっと座り続けることが苦行に感じられました。

**この時の瞑想合宿では、  
痛み、苦しみを受け入れるとすることを学びました。**

ですが、その数年後、  
今度は千葉で同じ十日間の瞑想合宿に参加したら、  
印象が全く異なりました。

その頃は、  
**数年間ハタヨガ（身体を動かすヨガ）を実践し、  
股関節が柔軟になっていたのも、膝や股関節に痛みが和らいで、  
長時間、座ってじっとすることが以前よりも簡単になっていました。**

組めなかった座法も組めるようになり、

背骨を伸ばした状態を自然にキープできるようになったことで、  
内面への集中が深まり、前回よりも深い瞑想を経験できるようになりました。

呼吸に関する胸と腹部の筋肉が緩んだことも影響し、  
**自然と呼吸が深く楽になっていました。**

腰痛、肩こりもなく、身体が気にならなくなると、  
以前は経験しなかったような**内側から溢れてくる深い喜びを経験しました。**

それは、今までに体験したことのない気持ちのいい感覚で、

感謝と慈しみの涙が溢れ、  
空間全体に広がった感じや至福を経験しました。

感動したのも束の間のこと…

そのような心地のいい感覚も無常で一時的な出来事。

瞑想による深い喜びを経験したことで、  
今度は、その喜びに執着するようになり、

また体験したいと願うことで、  
苦しくなっている自分に気づいたのです。

**「心地の感覚も不快な感覚もジャッジしない。  
無常なものに執着することで苦しみが生まれる」**

と言うことは、本を読んで知っていましたが、  
リアルタイムに感覚と心を観察していったことで、

**「なるほど！！そういうことか」**  
と、深いレベルで腑に落ちたのです。

この時の瞑想合宿では、



**「瞑想が深まると、  
深い静寂、喜びを経験するけれど、  
心地のいい感覚に執着すると苦しみが生じる」**

とすることを学びました。

人生も瞑想も、  
快と不快が波のように交互にやってきてきます。

深い喜び、至福を感じることもあれば、  
なかなか思い通りにならず、不快になることもあります。

そんな無常な感覚の波に、  
一喜一憂しないで、平静さを保ち続けることが、  
マインドフルネス瞑想の秘訣なのだと理解しました。

瞑想で特別な意識状態に入ることが  
マインドフルネスの目的では無いのですが、

振れ幅のある瞑想体験によって、深い気づきを得て、  
さらに学びたい！この感覚を伝えたい！！と思うようになり、

今もこうして探究し続ける原動力になっているので、  
あえて自分自身のストーリーを書かせていただきました。

この話で一番お伝えしたかったことは、

**一定期間、  
瞑想の土台づくりをしっかり行えば、  
瞑想が深まり、深い気づきを得ることができる**

と言うことです。

逆にいうと、過去の私がそうであってように、土台ができないと、身体の痛みが気になったり、猿のように動き続ける心（思考や感情）に振り回されてしまいます。

現代の日本でも、ヨガと言えば

「**ハタヨガ（体を動かすヨガ）**」が主流になっていますが、そもそも本来のヨガの王道は、「**瞑想（ラージャヨガ）**」です。

しかし、ハタヨガが生まれ、発展した背景には、心をコントロールして深い瞑想状態に入ることが、とても困難なことだからです。

ハタヨガ・プラディープカ1章1節では、

**ハタヨガ（体を動かすヨガ）は、  
高遠なラージャ・ヨガ（瞑想）に登らんとするものにとって、  
素晴らしい階段に相当する。**

とあります。

瞑想（調心）に入るためには、調身や調息で心身を整えることの重要性は、講座や書籍で繰り返しお伝えしていますが、

とりわけ頭で思考しまわっている私たち現代人にはいきなり瞑想に入るより、土台をしっかりととのえて、比較的コントロールしやすい身体から入った方が集中しやすいのです。

一定期間、集中してヨガを実践すると、瞑想の質が深まるだけではありません。

自分の身体をセルフケアする習慣が身につくので、

仕事や人間関係で溜まったストレスや緊張を自分でリリースできるようになります。

肩こりや腰痛を自分で緩められるようになったり、  
肩こりや腰痛になりにくい体の使い方がわかるようになります。

ただし、  
一言でヨガと言ってもいろいろあります。

私自身、インドで半年間、本格的なヨガや呼吸法も実践し、  
銀座のスタジオでもパワーヨガ、ラージャヨガ、陰ヨガ、リストラティブヨガ、シ  
ニアヨガなどのクラスを指導していました。

基本的に全てのヨガで集中や気づきを大切にしますが、

流派やインストラクターによっては、  
エクササイズ色が強く、DOに偏りがちなヨガもあるので、

この講座では瞑想的に動くことを重視し、  
マインドフルネスと相性が良いヨガを紹介していくつもりです。

## **ポーズの「やり方」もお伝えしますが、 ポーズ中の「あり方」をとくに大切にしていきます。**

自分がそうだったからよく分かるのですが、  
現代人は、「することモード (doing)」がデフォルトになっているため、  
瞑想やヨガをするときもDOに偏りがちです。

「することモード (doing)」でヨガをすると、  
無理して身体を痛めたり、苦しくなると長続きしません。

大切なのはこのモードの切り替え。

「することモード (doing)」から「あることモード (being)」に

**意識を切り替えて、感覚を感じる事がマインドフルネスの秘訣です。**

ですから、この講座では、全ての動作を、  
「あることモード (being) 」で瞑想的に行なっていきます。

最初の養成講座でお伝えしたように、  
動きを止めて、何もしないで、静かに座ることが  
「あることモード (being) 」の王道の実践なのですが、

**今回は、「あることモード (being) 」を保ちながら、  
アクティブに身体を動かし、緊張を緩め、身体の声を聴いてゆきます。**

瞑想的にヨガを行うことで  
体の中の気 (プラーナ) の流れがととのい、  
絶大なメンタル調整効果が得られます。

身体の痛みや緊張が気にならない  
安定して、快適にいられる体づくりをしながら、  
日常生活での体調やメンタルの変化を実感していただきたいと思います。

正直、マインドフルネスヨガは、  
何よりも実感を大切にしたいので、  
通学か合宿形式で開催したいと考えていました。

ですが、リアルでの開催は、まだ難しい状況ですので、  
**今回は、オンラインでの開催です。**

オンラインのメリットは、どこにいても参加できるということと、  
何度も復習できることです。

**Zoomでのリアルタイム参加がオススメですが、  
スケジュールが合わない方は動画視聴での参加もできます。**

# ヨガ初心者の方へ

基本的には、オンラインでの指導を前提とした安全にできるポーズを中心に紹介していきます。

この講座では、難しいポーズができるようになることは目指しませんが、ヨガの講座は初めてという方も安心してご参加ください。

大切なことなので繰り返してますが、あくまで気づき（サティ）のトレーニングとして、ヨガのポーズ中に生じる身体感覚や心の状態を観察することを重視します。

瞬間、瞬間、内側で生じる感覚に気づき、不快な感覚も、心地のいい感覚も、ありのまま受け容れることで、自分に起こっていることに気づく力と柔軟な心を養っていきます。

なかなか続かない方も、一定期間、仲間と一緒に実践することで継続できます。

実践をサポートするための音声や動画も講座内で配布していきますので、講座終了後も、実践することができます。

毎日短い時間でも実践すれば、この講座が終わる頃には、自然とストレッチをする習慣が身につき、動かさないと気持ち悪い体になっているかもしれません。

瞑想は実践しているけどヨガは実践していない方は、身体を快適にして呼吸を深めて心を整えたい方は、この機会に、一緒にヨガを実践していきましょう。

# ヨガ経験者、 すでに指導している方へ

「すでにヨガを指導しているよ」  
という方には、さらに一步踏み込んで、  
マインドフルネスに特化したヨガを学んでいきましょう。

すぐにご自身のクラスに応用できる  
マインドフルネスにおける誘導のポイントや、  
すぐにご自身のクラスに活かせるシーケンスも紹介していきます。

ヨガを指導されている方や、これから指導される方は、  
今回紹介するいくつかの流れを覚えることで、指導できるようになります。

これは時間があればですが、  
ヨガの呼吸法（ハタ呼吸法、ハミング瞑想、カパラバティ）の実践と誘導、  
ハタヨガの理論と実践（バンダ、クンバカ、ムドラ、チャクラ理論）、  
自由に動く瞑想（自発動やダイナミックメディテーション）なども紹介します。

今回は、マインドフルネスヨガの誘導発表はありません。  
あくまでオプションですが、ご希望があれば、有料セッションで個別にフィードバックを  
お伝えすることも可能です。

ハタヨガの経典やヨーガスートラの講義もありますが、  
今回は、頭での理解よりも体での実感を大切にしていきます。

今回の特別講師を紹介します。



waka

ヨガ・瞑想講師 / meditater

日本ヨーガ瞑想協会 本部講師

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会 認定講師

若かりし頃のアンバランスさや好奇心から、  
身体や心・自分自身を探求するヨガや瞑想の世界に興味を持つ。

2005年より指導をスタート。

2009年より綿本ヨースタジオ本部講師を務め、  
近年の指導者トレーニングのアシスタントを担当している。

現在は活動拠点を東京から北海道に移し、  
ヨガや瞑想をシェアする活動「1harmony」の主宰を続けている。

瞑想的なアーサナに定評があり、  
雑誌やDVDのアーサナモデルとしても活動。

修了トレーニング

- ・ 2007年日本ヨーガ瞑想協会200時間指導者トレーニング
- ・ 2009年陰ヨガ30時間指導者トレーニング
- ・ 2021年陰ヨガ200時間指導者トレーニング
- ・ 2020年日本ヨーガ瞑想協会マインドフルネス瞑想指導者トレーニング
- ・ 2021年一般社団法人マインドフルネス瞑想協会指導者トレーニング

waka先生は、同じ銀座のヨガスタジオで指導し、  
何度かコラボで講座をしたことのあるベテランヨガ講師。

過去にヨガ本も出版されていて、  
その人柄から生徒さんからの信頼も厚い、  
ヨガ指導のプロフェッショナルです。

現在開催中の東洋思想講座で、  
ヨガの誘導をwaka先生に担当していただいたのですが、  
すごく入りやすい！！実感できた！！と好評だったので  
今回もお願いすることにしました。

男性の誘導と、女性の誘導で印象も変わってくるので、  
いろいろな誘導、いろいろなヨガを体験していただきたいと思っています。

誰から教わるかも大事ですが、  
誰と学ぶかも講座の質を決める重要な要素です。

私はこれまで何十回と同じ講座を開催していますが、  
参加者によって講座の内容も、空気感も変わってきます。

ありがたいことにマインドフルネス瞑想協会の卒業生は  
なぜかハートフルで素敵な方ばかりなのですが、

年末から開催している東洋思想講座の受講生は、  
とくに学ぶ意欲と好奇心にあふれる面々ばかりでした。

毎回、わからないところはLINEで質問していただき、  
それにお応えするカタチでスライドを作成し講義していったのですが、  
いつも以上に、ライブ感や一体感を感じることができました。

いつも初回の講座は、参加者の声を聞きながら、  
一緒に作っていくところがあるため、一期ではなく、  
あえて0期と名づけるようにしています。



きっと今回も意欲が高い人たちが集まると思いますので、楽しみにしてくださいね。

新しい講座は、未知の世界を冒険するようで、私もワクワクしています。一緒にヨガを実践し、内なる探求の旅へ出ましょう。

## 日程と内容

日程、カリキュラムは以下を予定しています。  
Zoomの会議室システムを利用したオンライン講座です。

基本的にはリアルタイムでの受講になりますが、  
ご欠席の場合は、後日配信の動画でのご受講も可能です。

### 5月11日～8月17日の隔週 水曜の午前中

#### 5月11日（水曜） 9時半～12時半

##### 動きの中で身体を観察する

動きの中で身体を観察するための動き(動作・ポーズ)とその行い方を紹介します。  
マインドフルネスについて復習しながら、動きの中で身体を観察するとはどういうことなのかを解説し、実感を深めてゆきます。

#### 5月25日（水曜） 9時半～12時半

##### 動きの中で呼吸を観察する

動きの中で呼吸を観察するための動き(動作・ポーズ)とその行い方を紹介します。  
マインドフルネスにおいての呼吸の在り方について復習もしながら、動きの中で呼吸を観察するとはどういうことなのかを解説します。

#### 6月8日（水曜） 9時半～12時半

##### 動きの中で心を観察する

マインドフルネスにおいて「心」とはどのようなものなのか復習もしながら、  
動きの中で心(思考や感情)を観察するとはどういうことなのかを解説します。

**6月22日（水曜） 9時半～12時半**

**身体を整える**

瞑想姿勢の準備としてのマインドフルネスヨガを紹介します。  
過緊張について理解を深め緩めていきます。

**7月6日（水曜） 9時半～12時半**

**瞑想姿勢の基本**

解剖学の観点もやさしく取り入れながら、  
身体の仕組みを理解し、瞑想に適した姿勢を学んでいきます。

**7月20日（水曜） 9時半～12時半**

**身体を調整する**

きほんの瞑想姿勢を快適に続けるためには、弱っているところはエネルギーを巡らせ、過緊張しているところはゆるめることが大切です。姿勢の調整に役立つポーズやシークエンスを紹介し実践してゆきます。

**8月3日（水曜） 9時半～12時半**

**呼吸のきほん**

解剖学の観点もやさしく取り入れながら、身体が呼吸を起こす仕組み、  
また瞑想に適した呼吸について理解してゆきます。

**8月17日（水曜） 9時半～12時半**

**呼吸を調整する**

瞑想において自然な呼吸を行っておくには、過緊張や制限をできるだけ取り除いてゆくことが大切です。呼吸の調整に役立つポーズやシークエンス、呼吸法を紹介、実践してゆきます。

全8回

※卒業試験はレポートでの提出になります

**持ち物は、**

**ヨガマットの他に、ヨガブロック、ボルスターがあると望ましいです。**

**(なければ座布団等で代用可能)**

# 今回だけの スペシャル特典

Waka先生のフォローアップ実践クラス90分

水曜の午前中 10時～11時半

6月15日、29日  
7月13日、27日、  
8月31日

※特典ですので参加は自由  
zoomの画面オンオフも自由

※オプションで、  
マンツーマンで指導して欲しい方、  
ご自身の誘導を見てフィードバックが欲しい方は、  
個別のフォローアップセッションも可能ですので、ご相談ください。

## 参加費

通常価格 20万円+消費税

4月22日(金)まで早期割 18万円+消費税

東洋思想講座を受けた方  
4月22日(金)まで早期割 16万円+消費税

PayPalでのお支払い  
銀行、郵貯振込の可能  
最終申し込み締め切りは、5月9日(月)です。

ご参加希望の方は、下記フォームより、

<https://55auto.biz/being/registp/entryform16.htm>

①お名前

②メールアドレス

③養成講座修了年月日（わかる範囲で）

④受講にあたって意図すること

- ・この講座で、どんなことを学びたいのか
- ・この講座を受けて、どうなりたいのか

をご記入の上、ご登録ください。

自動返信メールにて、お支払いの詳細をお送りします。

ご登録したにもかかわらず詳細のメールが届かない方は、

[info@m-meisou.com](mailto:info@m-meisou.com) までご一報ください。

意欲ある皆様からのお申し込みを  
お待ちしております。



MINDFULNESS

一般社団法人マインドフルネス瞑想協会