

## 株式会社ぜん マインドフルネス研修会 実施

### ヨガ&ピラティス インストラクター向け “瞑想の第一人者” 山下良道先生 心をオープンにすることが、豊かな人生へ

株式会社ぜん（〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18）が運営する、ワークショップ、講座、養成コース専門のスタジオ『BMS R Lab』は、“瞑想の第一人者”の山下良道先生による「マインドフルネス研修会」を、4月と5月の計2回、実施いたしました。これは、今までもマインドフルを実践してきているピラティス・ヨガ指導者が、更にマインドフルネスの理解をより深め、自ら実践することで、クライアントに自信を持って伝えられることを目的に「オリエンテーション・法話」を開講。マインドフルネスとはそもそも何か？原点に立ち返り、そのバックグラウンドから始め、様々な瞑想の実践を行い、気づきを深め、掘り下げていきます。実践と振り返りをシェアする事で、社員と講師が一体となったマインドフルな講座を8月まで計6回実施いたします。

#### ▼マインドフルネス研修会に参加したヨガインストラクターのコメント

今回、「マインドフルネス瞑想研修」1回目を受けて、自分のこころの動きがヨガ、ピラティスの動きのある瞑想と座禅での瞑想との違いへの気づき、また同じ事でもあるんだと繋がりも感じました。座禅での瞑想では心の動きがあらわになり、また身体のしびれの痛みが心で奪われたりと**身体とこころの繋がり**を感じ、微細な感覚がなければ集中をすることができず、こころの動き、思考や表面的な刺激に奪われそうになっていく様子を感じるとる事ができました。

普段のヨガ、ピラティスの実践で行っているのは座禅での瞑想に**必要な呼吸が流れる身体づくり**、「生理学的な呼吸という意味だけではなくブレンダーという【気】も含まれた呼吸の事です」【気】を通す身体でいることで自分の微細な**気づき**を得ていくことができました。また実践の中で微細な身体感覚を追っていくことで、身体感覚器官を高めることは、マインドを沈めることに大きく影響するのを感じました。

日々自分の身体と心を観る実践は**このマインドフルに生きる**ことへの大きな役割をもつことなのだとこのマインドフルネス瞑想を行う事で繋がりを感じ、より実践と学びを深めていきたいと思っています。



#### 山下良道

スタンマチャラー比丘。1956年東京都生まれ。鎌倉一法庵住職。東京外語大学仏語科卒業後、曹洞宗僧侶となる。1988年、アメリカのヴァレー禅堂で布教、のち京都曹洞禅センター、溪声禅堂にて坐禅指導を行う。2001年ミャンマーのパオ森林僧院にてテラワダ比丘となり、日本人として初めてパオ瞑想メソッドを修了。現在は鎌倉一法庵を拠点として、日本各地、インド、台湾、韓国などで坐禅瞑想指導を行う。現在の立場は、大乗とテラワダを統合した「ワンドルマ仏教僧」。主な著書に『本当の自分とつながる瞑想入門』、『青空としてのわたし』

#### BMS R Lab のご紹介

当スタジオは「心」と「身体」、「精神」を学び、健やかに生きる知恵を皆さんと持ち寄り、想いを広げていく空間を目指しています。ヨガ・ピラティス、解剖学、瞑想、呼吸法、メンタルトレーニング、漢方など、日頃のレッスンだけではお伝えすることができない、各専門の有名講師を招きワークショップを開催。未経験者向けからインストラクター資格養成まで幅広く開催しています。

**10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で全く別の身体に生まれ変わる。by J.H. Pilates**

#### 株式会社ぜん

ヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を提供し、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目標としています。高齢者需要も高まるなか、病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティスと、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでおります。今後も、ヨガ・ピラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープン、季節キャンペーンを予定しております。ぜひご期待ください。

#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ぜん マーケティング部 枝、井口 (zen\_marketing@zen-jp.info)  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18 広尾オフィスビル3F / TEL: 03-6409-6503  
BASI ピラティス HP: <https://www.basipilates.jp/> ピラティススタイル HP: <https://www.pilatesstyle.jp/>  
ヨガプラス HP: <https://www.yoga-plus.jp/> コーポレートサイト: <http://zen-jp.info/>

#### 【BMS R Lab に関する問い合わせ先】

株式会社ぜん スクール事業部 小池上 (bmsr-lab@zen-jp.info)  
BMS R Lab 公式サイト: <http://www.bodymindspiritresearchlab.com/>