

仙台初上陸！  
ネパール復興&  
ネパール行舞保全  
支援

主催：日本ネパール密教チャルヤー・ヌリテヤ協会

協力：セタ会（OKバジ活動支援組織）

# ハンス ネパール手指ヨーガ講習

2016年8月20日(土)14:00-17:00 仙台市市民活動サポートセンター

ネパールの首都カトマンズの先住民族ネワールの僧侶たちに古来より伝わるネパール密教修行舞チャルヤー・ヌリテヤから、一般の方へわかりやすく再編したネパール・ヨーガです。先人の智恵の詰まった目からうろこの教えの数々。ヨーガはポーズを真似するものではありません。自身の体と心と思考に向き合い思考を発達させていくものです。

ロケソール（観音菩薩）がどうして体をくねらせた形で立ち続けている？バイロチャナ（大日如来）はなぜ白い衣？マンジュシュリ（文殊菩薩）の結ぶ印はなぜ親指と中指をくっつけているの？マハンカーラ（大黒天）が足を開いて立っている意味は？仏たちが身に付けているモノも、とっているポジションも、結んでいる手印も、すべて教義です。

ベッドの上で過ごしている方も足腰に自信のないシニアの方も、仕事で忙しい方も、毎朝ほんの10分で、あるいはちょっとした合間に活かせる上半身を中心とした手法です。

精神と身体の健全を目指し、希望を育む豊かな人生をどうぞ目指してください。

## ご参加にあたって：

- \* 老若男女どなたでも参加できます
- \* 事前申込みをお願いします
- \* 動きやすい服装でご参加ください
- \* カンパ：2,000円



**講師：岡本 有子（真有）** 日本人初ネパール舞踊家。和光大学現代人間学部・東京情報大学総合情報学部非常勤講師。日本ネパールチャルヤー・ヌリテヤ協会会長。1997年故ビレンドラ国王より表彰。1999年国立トリブヴァン・パドマカーニャ女子大舞踊科・音楽科卒業。「日本人一人残らず一生に一度はネパール舞踊を踊らせた」をモットーに消滅の一途を辿るネパール伝統舞踊の保全に尽力、踊らせた人は1万人を超える。1997年、チャルヤー・ヌリテヤの権威故ラトナカジ・ヴァジュラチャルヤー僧侶に弟子入りしチャルヤー習得。師亡き後はご子息で現代の第一人者プラジョワール・ラトナ・ヴァジュラチャルヤー師に師事、日本でその保全活動に努めている。日本人として仏教の理念を学びつつネパール密教教義の深い理解を目指し2015年比叡山延暦寺にて得度を受け天台宗尼僧となる。

NHKニュース『おはよう日本』『国際報道2015』⇒  
<http://www.nhk.or.jp/kokusaihoudou/lounge/150423.html>

## お問い合わせ・お申込み

日本ネパール密教チャルヤー・ヌリテヤ協会  
神奈川県厚木市七沢 2741 七沢観音寺気付

TEL：080-5072-2627

yukomandala@gmail.com

## 会場：仙台市市民活動サポートセンター

仙台市青葉区一番町4丁目1-3 TEL: 022-212-3010

<http://sapo-sen.jp/>

JR 仙台駅西口徒歩 15 分 / 地下鉄南北線広瀬通駅西 5 番出口  
すぐ / 地下鉄東西線青葉通一番町駅北 1 番出口徒歩 6 分 (駐  
車場はありません)